





# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление . . . . .	11
1. Я вовсе не злюсь! . . . . .	13
2. Я же сказал, что не злюсь! Или все-таки?.. . . . .	17
3. Как научиться говорить о своих чувствах? . . . . .	21
4. Как направить свой гнев в позитивное русло? . . . . .	26
5. Чем больше думаю, тем сильнее злюсь! . . . . .	30
6. Как и почему я скандалю? . . . . .	34
7. Когда внешний вид красноречивее слов . . . . .	39
8. Когда язык твоего тела говорит: «Да, я злюсь!» . . . . .	43
9. Разберись в своих чувствах. . . . .	46
10. Как чувство неполноценности подпитывает твой гнев . . . . .	51
11. Разберись со своим раздражением, пока оно не превратилось в злость. . . . .	56
12. Как чувство вины превращается в злобу . . . . .	60
13. Как физическая боль превращается в злость . . . . .	66
14. Как душевная боль становится злостью . . . . .	69
15. Я огорчен... и очень зол! . . . . .	74

16. Гнев и злоупотребление алкоголем или наркотиками . . . . .	80
17. Как справиться с физической агрессией и гневом? . . . . .	85
18. Когда гнев застилает глаза . . . . .	90
19. Гнев и наследственность . . . . .	96
20. Злость современного общества . . . . .	104
21. Как вести себя в социальных сетях . . . . .	109
22. Я должен все держать под контролем! . . . . .	116
23. Если ты столкнулся с жестоким обращением . . . . .	125
24. Почему важно уметь расслабляться . . . . .	131
25. Коррекция модели поведения . . . . .	136
26. Учись видеть хорошее . . . . .	141
27. Играй роль, пока она не станет тобой! . . . . .	146
28. Поменяй образ мышления . . . . .	151
29. И еще немного о критическом мышлении . . . . .	156
30. Будь настойчивым, а не агрессивным . . . . .	161
31. Как получать то, что хочешь? . . . . .	167
32. Перестань ругать себя . . . . .	173
33. Мысли в позитивном ключе . . . . .	177
34. Ты на правильном пути! . . . . .	181
Благодарности . . . . .	186
Об авторе . . . . .	187

Посвящение.

Для Мими



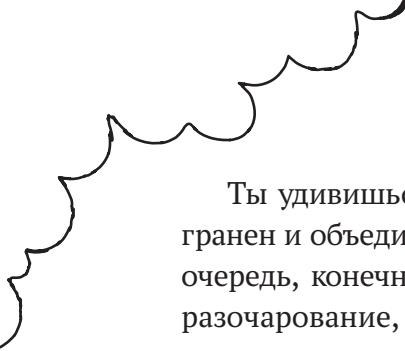
## ВСТУПЛЕНИЕ

Если ты взял в руки эту книгу, значит, понял, что чувствуешь в себе злость, или кто-то другой указал на твои приступы гнева. Злоба не позволяет тебе и тем, кто рядом с тобой, в полной мере наслаждаться жизнью. Ты чувствуешь, что в общении с близкими пропали веселье и беззаботность? Кажется, что тебя никто не любит и не понимает? Тебе трудно расслабиться и отпустить ситуацию? Чувствуешь себя аутсайдером? Злишься и, как и многие, не понимаешь, почему твоя жизнь не становится лучше? Возможно, всему виной именно злость. Ты удивишься, но гнев — причина многих разочарований и несчастий. Часто в подростковом возрасте понимание гнева имеет весьма узкие рамки. Думаешь, он обязательно выражается в криках, драках и сломанных вещах? Вовсе нет!

### ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?

Гнев — это естественная эмоция, ни хорошая, ни плохая. Она присуща всем нам. Это неотъемлемая часть человеческой природы. Однако следует обратить внимание на следующие моменты.

- Насколько сильна твоя злость?
- Как часто у тебя возникают приступы гнева?
- Что их вызывает?
- Много ли времени тебе нужно, чтобы успокоиться?
- Что ты делаешь, когда злишься?



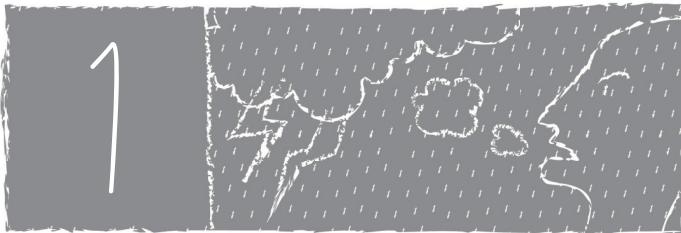
Ты удивишься, но гнев — не такая уж простая штука. Он много-гранен и объединяет в себе целый ряд различных аспектов. В первую очередь, конечно, гнев — это эмоциональные переживания: злость, разочарование, печаль и подавленность. Однако гнев влияет и на твое восприятие. Озлобленные люди, как правило, подозрительны и неуступчивы, ершисты и язвительны. Помимо прочего, от сильно-го гнева ты начинаешь чувствовать себя разбитым. После приступов злости часто болят голова, шея, спина или живот. Гнев вредит здо-ровью, делая тебя уязвимым перед болезнями.

Наконец, гнев влияет на твое поведение. Обозленные парни любят поспорить, часто без всякой на то причины. Они склонны к необ-думанным и опасным поступкам. Могут быть слишком беспечны за рулем, идут на неоправданные риски, покупаются на слабо, начина-ют баловаться наркотиками или алкоголем, пренебрегают интимной безопасностью. В гневе они часто причиняют материальный ущерб. И самое опасное — наносят вред здоровью других людей.

Я не ставлю своей целью полностью избавить тебя от злости. Иногда это совершенно нормально. Например, когда сталкиваешь-ся с несправедливостью в отношении себя или тех, кто тебе дорог. В таких ситуациях злость — абсолютно естественная реакция. А вот раздражение по пустякам — повод серьезно задуматься. Постоянная злость делает человека несчастным. И уж конечно, в приступе гнева не стоит делать вещи, о которых позже будешь жалеть.

Задания в этой рабочей тетради подобраны таким образом, чтобы помочь тебе определить свой уровень гнева, понять, не вредит ли он тебе и окружающим, и хочешь ли ты поменять сложившуюся ситуа-цию. Тут ты найдешь техники по управлению собственными эмоция-ми, научишься справляться с чувством безысходности от наваливших-ся проблем, которое зачастую и приводит к приступам гнева, а также узнаешь приемы, как сохранять спокойствие, когда понимаешь, что вот-вот взорвешься. Надеюсь, ты станешь меньше злиться, будешь счастливее и сможешь с оптимизмом смотреть на себя и мир вокруг.

**Обрати внимание:** больше заданий и материалов по этой теме собрано на сайте: <http://www.newharbinger.com/49074>.

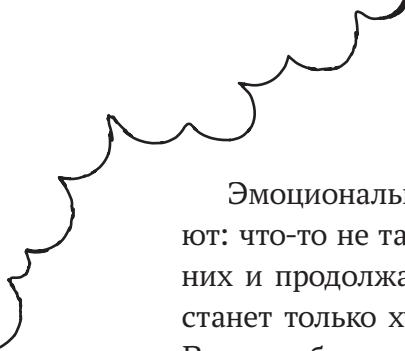


## Я ВСЕГДА НЕ ЗЛОСТЬ!

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Многие молодые люди несчастливы и живут так годами, просто потому что не допускают даже мысли о том, что у них могут быть проблемы с гневом. Не так-то просто признавать собственное несовершенство, в том числе неконтролируемые вспышки злости. Подросткам кажется, что любые проблемы, неудачи или нехватка навыков только подтверждают их неполноценность, поэтому стараются скрывать свои недостатки и отрицают их наличие.

Подобное неприятие работает только в краткосрочной перспективе. Убедив себя в том, что все нормально, ты избавляешься от чувства вины и смущенности, которые неизбежно возникают, когда понимаешь, что твоя злость — это проблема. Ты считаешь, что в ссорах в основном виноваты другие, и находишь убедительные оправдания своим вспышкам гнева? А приходилось ли тебе когда-нибудь отрицать то, что ты говорил или делал в приступе ярости? К сожалению, отказ признавать проблему дает лишь обманчивое ощущение комфорта, ведь она не решается сама по себе, и не исключено, что будет нарастать и дальше. Представь, что ты подвернул лодыжку, и она болит. Естественно, ты начинаешь принимать лекарства. Пока действует обезболивающее, кажется, что все хорошо. Тебе становится легче, и ты продолжаешь ходить, чем только усугубляешь травму. Боль — это лишь симптом, который указывает на проблему и необходимость позаботиться о своем здоровье.



Эмоциональные переживания — тоже сигнал. Они предупреждают: что-то не так и требует твоего внимания. Можно отмахнуться от них и продолжать жить обычной жизнью, но есть вероятность, что станет только хуже. Ты растеряешь друзей. От тебя уйдет девушка. В семье будет постоянная напряженность. И может появиться чувство одиночества, будто ты совсем один в этом мире. Пока ты отказываешься признавать свою злость — бессилен что-либо изменить.

Тяжело объективно оценивать собственные чувства и поведение. На этом этапе у тебя могут возникнуть трудности с тем, чтобы разобраться в своих эмоциях и поступках, и даже понять, кто ты есть. Поэтому полезно узнать точку зрения других людей. В качестве отправной точки прими то, что говорят окружающие, пусть ты и не готов им верить. Например, мама сказала Джастину: «Ты выходишь из себя всякий раз, когда я прошу тебя заняться домашними делами». Отец добавил: «Стоит мне поинтересоваться, как у тебя дела, ты смотришь на меня волком и говоришь, что я вмешиваюсь в твою жизнь». А девушка сквозь слезы призналась, что Джастин всегда приходит в бешенство, когда она общается со своими друзьями, особенно с парнями.

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Даже понимая, что у тебя есть проблемы с гневом, ты можешь элементарно не знать, с чего начать. Первый шаг — прислушаться к словам окружающих и попытаться вспомнить ситуации, когда ты вел себя именно так, как они говорят. Они утверждают, что ты вспылил на пустом месте? Запиши этот случай. Включи в таблицу все факты, которые назвали твои друзья и родные. Вспомни, когда ты ввязывался в бессмысленный спор. Ты ругался матом на того, кто был с тобой не согласен? Запиши и это. Слова, положенные на бумагу, становятся весомее и реальнее. Перечисление случаев агрессивного поведения позволит тебе преодолеть упорное нежелание признавать свой гнев. В приведенной ниже таблице запиши примеры, когда ты выходил из себя. (Этот и другие материалы к книге можно скачать по ссылке: <http://newharbinger.com/49074>.)

<b>Что я делаю, когда злюсь (по словам окружающих)</b>	<b>Когда я так сделал</b>
Пример. Мама говорит, я громко хлопаю дверями, когда зол и обижен.	Вчера я ушел в свою комнату, хлопнув дверью.

## ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ

Нелегко признаться себе в том, что гнев — это проблема, над которой нужно работать. Это требует мужества. Сложно примириться с собственными недостатками. Теперь, когда ты допускаешь такую мысль, пора объективно взглянуть на свое агрессивное поведение и оценить, насколько сильно отрицание проблемы. Какие только аргументы люди ни приводят, лишь бы не смотреть правде в глаза.

Запиши свои доводы. Например: «Я никогда такого не говорил!» «У меня нет проблем с агрессией, ведь я ни разу никого не ударил». Или «В сравнении с другими я вообще ангел».

---



---



---



---



---

1. Я вовсе не злюсь!

## ИКОЕ-ЧТО ЕЩЕ

Есть еще один прием, к которому прибегают, чтобы справиться с физической и душевной болью. Молодые люди просто выключают чувства, отрицая свои переживания.

## Ушиб колено?

— Не беда. Все равно пойду на работу.

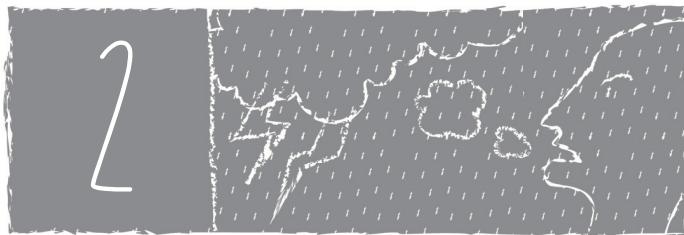
## Ушла девушка?

— Не так уж сильно она мне и нравилась.

## Умер близкий человек?

— Соберу волю в кулак и продолжу жить.

Ловушка в том, что ты начинаешь в принципе избегать эмоций, а не только тех, что причиняют боль. Постарайся быть честным с собой и напиши ниже о своих разочарованиях, потерях, обидах, от которых ты вот так же отгораживался.



я же сказал, что не злюсь!  
или все-таки...

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Если затрудняешься самостоятельно определить, насколько склонен к вспышкам гнева, воспользуйся более объективным методом, разработанным доктором Реймондом Новако из Калифорнийского университета в городе Ирвайн. Он стоял у истоков изучения принципов управления злостью. Пройди его тест на определение уровня гнева — это позволит лучше понять себя.

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

### Тест на определение уровня гнева — шкала Новако (сокращенная версия)

Как можно точнее определи, насколько следующие утверждения соответствуют твоим эмоциям и поступкам. Оцени, в какой мере верно каждое из них.

1. Я понимаю, что люди или ситуация выводят меня из себя.

0

1

2

3

4

Совсем нет

Немного

Умеренно

Весьма сильно

Очень сильно

2. Когда злюсь, я теряю контроль над собой.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

3. Моя злость долго не проходит.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

4. Когда я злюсь на кого-то, мне хочется что-нибудь в него запустить или ударить.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

5. Гнев мешает мне сосредоточиться на делах.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

6. Злость мешает мне общаться с людьми.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

7. Гнев плохо влияет на мое здоровье.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

*Авторские права 1978/2004 принадлежат Реймонду Новако, кандидату психологических наук Калифорнийского университета в городе Ирвайн. Использовано с разрешения правообладателя.*

Теперь сложи все баллы.

Общая сумма баллов: \_\_\_\_\_

Если ты набрал 12 баллов или больше, у тебя серьезные проблемы с гневом.

## ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ

Внимательно просмотря свои ответы. Что ты думаешь по поводу своей злости?

Изменилось ли у тебя отношение к вспышкам собственного гнева? Например, считал ли ты до прохождения теста, что раздражаться по любому поводу вполне нормально? А что думаешь теперь?

Может ли злость быть причиной проблем в твоей жизни?

2. Я же сказал, что не злюсь! Или все-таки?..

Какие именно проблемы возникают у тебя из-за гнева?

