

л е к а р с т в о ОТ ГНЕВА и раздражительности

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Владимир Саламатов

**Лекарство от гнева и
раздражительности**

«Гельветика»

2014

Саламатов В. Е.

Лекарство от гнева и раздражительности / В. Е. Саламатов —
«Гельветика», 2014 — (Домашний психотерапевт)

ISBN 978-5-457-69863-5

Жители городов все чаще нуждаются в помощи психологов и психотерапевтов, но редко пользуются услугами этих специалистов. Профессиональных врачей способных помочь горожанину, страдающему от стрессов и фобий не так много и сеансы их очень дороги. Мы предлагаем новый мультимедийный продукт, который может помочь в решении этой проблемы. Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен гневу и раздражительности. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять природу своей раздражительности, наметить сценарий борьбы с гневом. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.

ISBN 978-5-457-69863-5

© Саламатов В. Е., 2014

© Гельветика, 2014

Содержание

Что такое гнев и раздражительность	5
Проверьте себя	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Владимир Саламатов

Лекарство от гнева и раздражительности

Что такое гнев и раздражительность

Начнем с раздражительности. Уж с чем с чем, а с нею мы сталкиваемся едва ли не каждый день – в общественном транспорте, в магазинах, в заведениях общепита, на работе и, чего уж греха таить, в семье.

Увы, сама жизнь в обществе требует от нас больших психологических усилий и большой стрессоустойчивости. Ведь довольно часто возникают ситуации, когда приходится стерпеть и промолчать или постараться забыть неприятности. Но как бы мы ни старались, от себя не сбежишь. Недовольство собой, своей жизнью, положением в обществе – весь этот негатив тихо накапливается, ждет своего часа, критической точки... И вот возникает раздражительность.

Человека выводят из себя мягкие упреки близких людей, замечания друзей, пробки на дорогах, зависший компьютер, очередь в кассу – буквально всё. Как в анекдоте, в котором пациент приходит на прием к врачу и жалуется: «Доктор, я стал очень раздражительным. Меня все бесит: люди, погода, работа, секс, жена, дети!» Врач предлагает пациенту: «Прилягните, расслабьтесь, успокойтесь...» – «Не бесите меня, доктор!» – взрывается пациент.

Что же такое раздражительность? Авторитетные психиатры Вадим Блейхер и Инна Крук дают следующее определение: «Склонность к неадекватным, чрезмерным реакциям на обычные раздражители внешней и внутренней среды. Проявляется обычно в недовольстве неприятными для больного обстоятельствами, поступками окружающих, иногда – своим состоянием». (Блейхер В., Крук И. Толковый словарь психиатрических терминов. М., 1995.)

Рассмотрим эти неадекватные реакции по отношению к такому «обычному раздражителю», как смена времен года. Помните шутивную песню группы «Земляне» «Я люблю природу» (муз. В. Киселева, С. Скачкова, слова М. Шаброва)?

Солнце летом светит ярко,
Все ворчат, что слишком жарко,
Раздражает в небе просинь,
Хоть скорей пришла бы осень.

Льют дожди без перерыва,
Вновь не видно лиц счастливых.
От дождей уже устали,
Ждут, когда зима настанет.

А зимой ругают холод,
В марте – витаминный голод...
Нету, говоря резонно,
Подходящего сезона.

«Чего же тут неадекватного? – возможно, удивитесь вы. – Ведь это действительно раздражает: то жара, то дожди, то мороз, то слякоть...» Вы и вправду считаете, что возмущаться

естественной сменой погоды, на которую вы никак не в состоянии повлиять, – адекватно? И, кстати, вы уверены, что именно природа стала причиной вашего раздражения?

Прежде чем ответить на последний вопрос, рассмотрим еще один пример – пример недовольства поступками окружающих, которое наверняка знакомо многим из читательниц, в варианте, описанном Кэндес Бушнелл в бестселлере «Секс в большом городе» (Бушнелл К. Секс в большом городе / Пер. с англ. Н. Банке. М., 2005):

...Дадли был жутким раздолбаем и никогда не приходил вовремя, так что мы вечно опаздывали на все поезда и паромы.

Но последней каплей стала наша поездка в Нантакет, когда мы в четвертый раз опоздали на паром и нам пришлось остановиться в каком-то мотеле. Я умирала от голода и попросила Дадли принести какой-нибудь китайской лапши, а он вернулся с кочаном капусты и с раскисшим помидором. И пока я лежала в постели, стараясь не обращать внимание на томные стоны за стеной, Дадли как ни в чем не бывало сидел за столом и вырезал гниль из помидора швейцарским армейским ножом. Тридцать лет мужику, а чистоплюйства на все семьдесят.

На следующее утро я не выдержала: «Может, тебе спортом заняться? Мышцы нарастить?»

С тех пор меня раздражало в нем всё. Пошлые наряды. Фамильярные манеры.

Три торчащих волоска на кадыке. Его запах.

Я каждый день капала ему на мозги, чтобы он пошел в спортзал. Стояла у него над душой, заставляя отжимать двухкилограммовые гантели – больше он бы все равно не потянул...

Заметьте – раньше внешний вид партнера не вызывал у героини романа Бушнелл раздражения, так что вовсе не внешний вид послужил причиной ее возмущения. Однако женщина с маниакальным упорством принялась изводить партнера-недотепу, «капать ему на мозги» и, не скрывая презрения, заставлять тягать маленькие гантельки.

На самом деле в основе раздражительности в данном случае лежит психологический конфликт между ожиданиями по поводу возникающих любовных отношений и их реализацией, конфликт, признать который так трудно. Тут раздражительность выполняет защитную функцию – она позволяет переключить сознание на внешние обстоятельства, обвинить во всем партнера и на неопределенный срок отложить решение внутреннего конфликта.

Однако со временем раздражительность может приобретать постоянный характер и возникать при воздействии не только эмоционально значимых, но и «нейтральных» раздражителей, таких, например, как яркий свет, громкий шум на улице, музыка, работающий телевизор. Любая внешняя обстановка оценивается человеком в таком состоянии как возмутительная (как в анекдоте, который приведен выше). В человеке скапливается огромное психологическое напряжение, и он с трудом сдерживается, чтобы не сорваться, чтобы не проявить гнев.

Что такое гнев? В Толковом словаре русского языка под редакцией Д. Н. Ушакова дается следующее определение: «Чувство сильного негодования, возмущения, раздражения» (Толковый словарь русского языка: в 4 т. / Под ред. Д. Н. Ушакова. М., 1935–1940. Т. 1). Иными словами, гнев – это крайнее проявление раздражительности.

А вот какое любопытное определение гнева приводится в Малом энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона: «...чувствование, аффект, характеризующееся стремлением сломить препятствие, которое понимается как испытываемая несправедливость. Гнев имеет большое родство со страхом и представляется реакцией против причины, возбуждающей

страх. Гнев выражается в движениях и сокращениях мускулов, показывающих готовность напасть на противника». (Малый энциклопедический словарь: в 4 т. СПб., 1907. Т. 1.)

Не правда ли, картина становится все яснее? Действительно чаще всего причиной гнева является непреодоленное препятствие к достижению какой-либо цели. С помощью гнева человек пытается управлять ситуацией, подстроить ее под себя, либо резко освободиться от накопившихся эмоций и опять же показать, что его не устраивает.

«Однако какая связь со страхом?» – спросите вы. Дело в том, что гнев участвовал в эволюции человека в плотной связке со страхом – благодаря этому человек и выжил как вид. Представьте себе доисторического человека. Вот он идет по лесу и встречается дикого зверя. Что с ним происходит?

Нервная система оценивает неожиданную встречу как физическую угрозу жизни. У человека сужаются сосуды, учащается сердцебиение, усиливается потоотделение, дыхание учащается, резко подскакивает артериальное давление, в висках пульсирует, происходит выброс в кровь адреналина. Организм мобилизуется для того, чтобы либо напасть и победить, либо спастись бегством. В любом случае – для того, чтобы выжить.

В ходе эволюции мобилизационная функция гнева стала не столь важной, а дикого зверя в качестве источника гнева заменил сложный психологический конфликт. Физиологические проявления гневающегося человека остались теми же, однако их психологическая оценка кардинально поменялась – с развитием цивилизации человечество табуировало свободное выражение агрессии: человек не имеет морального права проявлять гнев, так как социальная среда требует контроля над агрессивными импульсами. Об этом написал еще античный поэт Гораций (Гораций. Послания / Пер. Н. С. Гинцбурга: Библиотека античной литературы. Гораций. Сочинения. М., 1970):

Кто гнев обуздать не сумеет, тот будет
Каяться в том, что свершил по внушению чувства больного,
С карой крутой поспешив ради злобно пылающей мести.
Гнев есть безумье на миг – подчиняй же свой дух: не под
властью –
Властвует сам он; его обуздай ты вожжами, цепями.

Итак, что же в итоге получается? Некий внутренний конфликт, который человек не хочет признавать, вызывает раздражительность. Если человек так и не осознает ее истинной причины, раздражительность повышается и может привести к вспышкам гнева. Эти вспышки, как и в доисторические времена, сопровождаются резким приливом сил, энергии, выбросом адреналина (вплоть до того, что после прекращения приступа у человека может болеть голова), которые на короткий промежуток времени уменьшают страх, вызванный неразрешенным конфликтом (именно этот конфликт организм расценивает как опасность). Как и первобытный предок, человек в состоянии гнева ведет себя импульсивно – кричит, швыряется предметами и т. д.; даже готов напасть на объект, давший повод для гнева.

Но вот приступ гнева проходит, и человек начинает испытывать чувство сожаления и раскаяния. Во-первых, потому что неконтролируемое агрессивное поведение – это плохо с этической точки зрения. А во-вторых, увы, как правило, человек обрушивает «праведный гнев» совсем не на того, кто его вызвал, а на более слабого и беззащитного – члена семьи или подчиненного. От этого гневающемуся человеку становится еще хуже. Так он оказывается в замкнутом кругу напряжение – гнев – напряжение.

Еще тяжелее тем, кто хронически подавляет раздражительность и гнев, как Дэйв Базник, герой знаменитой комедии Питера Сигала «Управление гневом». Когда постоянно пря-

чешь агрессию, она накапливается и приводит к неуправляемым выбросам ее, – в результате у стюардессы сломана рука, а у официантки нос.

«Есть два типа агрессивных людей, – объяснял Базнику доктор Бадди в исполнении Джека Николсона, большого специалиста по кинематографическим психам. – Первый – экстравертные. Это когда человек идет в магазин и орет на кассира за то, что тот не принимает его купон. Второй тип – интровертные. Это кассир, который молча и с деланной вежливостью выслушивает все угрозы в свой адрес, терпит, а потом вскипит, придет в тот же магазин с автоматом и расстреляет весь персонал и покупателей». Своего пациента, Базника, доктор Бадди относил ко второму типу.

Чем же чреват гнев? Тем, что организм, регулярно переживающий стрессы, с каждым приступом гнева восстанавливается все труднее. На таком неблагоприятном фоне могут развиваться различные соматические заболевания: нарушения работы сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, частые простудные заболевания и т. д.

Проверьте себя

С помощью нескольких тестов вы можете проверить свое состояние. Первый текст – на выявление уровня раздражительности. Ответьте на вопросы в таблице: «да» или «нет».

У вас часто болит голова?

Раз в неделю или чаще вы бываете очень возбужденными и взволнованными?

Два-три раза в неделю по ночам вас мучают кошмары?

В последнее время вы чувствуете себя хуже, чем обычно?

Вы ужасно устаете в течение дня?

Вас беспокоит желудок?

Вы считаете, что в отношениях между людьми чаще торжествует несправедливость?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.