

Г Э Р И Ч Е П М Е Н

УКРОЩЕНИЕ ГНЕВА

КАК ПОДЧИНИТЬ СЕБЕ
ЕГО ТЕМНУЮ СИЛУ



ОТ АВТОРА
МИРОВОГО БЕСТСЕЛЛЕРА
«ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ»

Гэри Чепмен

Укрощение гнева

«ЭКСМО»

2015

УДК 159.9
ББК 88.52

Чепмен Г.

Укрощение гнева / Г. Чепмен — «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-04-101894-8

Гнев бывает очень разрушительным. Особенно если направлен на близких людей. Или на тех, с кем ну совсем не стоит ругаться – например, на начальника. Автор мирового бестселлера «Пять языков любви» Гэри Чепмен увлекает читателя исследованием этой темной эмоции. Он рассказывает, что на самом деле порождает гнев, и помогает принять его истинную природу. А еще дает набор простых техник по обузданию бушующей ярости, учит не столько избегать ее, сколько направлять в нужное русло. Гэри Чепмен помогает справляться с гневом на: • детей; • мужа/жену; • руководителя; • коллег; • обстоятельства; • себя; • бога.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101894-8

© Чепмен Г., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Вступление	8
Глава 1	10
Что происходит, когда мы злимся?	12
Почему именно гнев?	14
«Это неправильно»	15
Глава 2	17
Реакция бога на гнев	18
Что гневало Иисуса?	19
Материнский гнев	20
«Разреши оковы неправды»	22
Глава 3	23
Позитивная? Любящая?	24
«Да, я разгневан!»	25
Сдержанность: считаем до 1000	26
Почему вы на самом деле злитесь?	28
Выговориться или посмотреть сквозь пальцы?	29
Заключительный этап: совершайте конструктивные действия	33
«Я не хочу, чтобы между нами вставал вопрос денег»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37
Комментарии	

Гэри Чепмен Укрощение гнева

Как подчинить себе его темную силу

Gary Chapman
ANGER

This book was first published in the United States by Northfield Publishing with the title Anger, copyright © 1999, 2007, 2015 by Gary D. Chapman

Translated by permission

All rights reserved

* * *

*Посвящается всем тем людям, которые рассказывали мне о своих
личных проблемах с гневом, побуждая меня искать решения вместе
с ними*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей

Что отличает успешных людей от неудачников? На этот вопрос отвечает в своей книге автор знаменитого проекта «Куриный бульон для души». Джек Кэнфилд подробно описывает 10 ключевых стратегий, которые не просто помогают достигать целей, но и учат фокусироваться на самом важном в жизни.

Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя

Эта уникальная книга способна сделать ваши взаимоотношения с любым человеком, животным и даже самим собой гораздо лучше. Речь идёт о положительном подкреплении – самом надёжном и действенном способе влиять на поведение других. Вы узнаете, как заставить супруга раз и навсегда перестать ворчать; как научить трёхлетнего ребёнка вести себя прилично; как объяснить кошке, что не надо залезать на кухонный стол; как сподвигнуть начальника регулярно повышать вам зарплату; как улучшить свои собственные результаты в любой деятельности или избавиться от вредных привычек!

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю своей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Почему мы совершаем одни и те же ошибки раз за разом? Где искать причины наших неудач? В своей книге ведущие американские психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско поделятся уникальными фактами о паттернах поведения и расскажут, как разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

Вступление

Наш гневный мир

Гнев повсеместен. Супруги кричат друг на друга. Подростки огрызаются на родителей – и наоборот. Служащие ненавидят начальство. Граждане винят в своих бедах правительство. В телевизионных новостях то и дело показывают демонстрантов, выражающих свою ярость. Проведите пять минут в аэропорту во время непогоды – и гнев пассажиров, чьи рейсы отменили, не заставит себя долго ждать.

А кто из нас не злился на себя? Часто мы думаем, что этого не следовало бы делать. А потом видим, как гнев выражают наши дети, и задаемся вопросом: как научить их справляться с этой эмоцией?

Для многих людей гнев оборачивается проблемой. Особенно для христиан, у которых эта сильная и сложная эмоция часто вызывает растерянность, – она вроде бы считается грешной. Существует ли подобающее выражение гнева для тех, кто следует учению Христа? Что говорит об этом Библия? Может ли гнев быть *оправданным*?

Если в поисках ответов на эти вопросы вы обратитесь к Интернету и наберете в поисковой строке браузера слово «гнев», то на вас вывалится ошеломляющее количество информации. Однако большая ее часть не отвечает на два важных вопроса: каково *происхождение* гнева и какова *цель* гнева? Почему у людей есть эта эмоция? Понимание цели невозможно без понимания происхождения, а осознавать цель необходимо, чтобы научиться конструктивно работать с гневом.

Те немногие книги и статьи, которые все же поднимают вопрос о происхождении этой эмоции, склонны рассматривать ее как инструмент выживания. Мол, гнев – это созданный природой способ подготовки человека к опасности. Имея несколько дипломов об образовании, так или иначе связанном с антропологией, я нахожу этот взгляд неадекватным. Во-первых, он игнорирует христианское мировоззрение. Во-вторых, даже если принять эту натуралистическую точку зрения, она не объясняет психологические аспекты гнева.

По большей части растерянность, которую вызывает у христиан такая эмоция, как гнев, возникает из-за непонимания его истоков. Христианская литература о гневe, как правило, фокусируется на его обуздании, не давая адекватного объяснения его происхождения. Но я убежден, что наши усилия по контролю этой эмоции были бы намного эффективнее, если бы мы отчетливее понимали, как она рождается.

Так откуда же берется гнев? Ответ вас удивит. Он изложен в главе 1 и указывает на предназначение гнева, которому посвящена глава 2.

Я консультирую супружеские пары и семьи уже много лет. Почти во всех случаях клиенты испытывали трудности с проработкой гнева. Когда взрослые люди *умеют* справляться с собственным гневом здоровыми, позитивными способами, это не только благоприятно влияет на среду внутри их семьи, но и позволяет научить этому *детей*. Что не менее важно, такие люди способны создавать продуктивную рабочую среду, эффективно взаимодействуя со своими коллегами. Когда же взрослые *не умеют* прорабатывать свой гнев, результатом часто становится супружеский и семейный разлад, порой прорывающийся наружу в рабочей или какой-либо другой обстановке.

Куда обратиться, чтобы научиться прорабатывать гнев? Первая мысль – в кабинет консультанта. К сожалению, большинство людей не идут консультироваться до тех пор, пока неумение управлять гневом не втянет их в серьезные неприятности. Да и другие, уже погрязшие в проблемах, все равно не обращаются к консультанту.

Предположим, вы не можете по определенным причинам прийти в кабинет консультанта. Но ведь значительную часть того, чему учат на консультациях, можно узнать и в собственной гостиной, если, конечно, под рукой есть адекватные источники информации. Эта книга – попытка изложить в читабельной форме идеи и методы, которые помогли сотням людей найти лучший способ проработки гнева. Имена всех моих клиентов в тексте изменены, но жизненные ситуации и диалоги оставлены такими, какими они были на самом деле. И, скорее всего, на страницах этой книги вы не раз увидите себя.

Если у вас есть проблемы с гневом, надеюсь, книга, которую вы держите в руках, поможет вам. Она была создана с целью научить вас улавливать эту эмоцию у себя или ваших близких и с легкостью справляться с ней. Кроме того, я бы очень хотел, чтобы эта книга обеспечила заинтересованных людей удобным инструментом, стимулирующим групповое обсуждение и семинары на тему гнева. Дискуссионное руководство, опубликованное на сайте www.5lovelanguages.com, поможет вам ознакомиться с моими ключевыми идеями. Я убежден, что многое о гневe можно узнать в учебной обстановке – в небольшой группе вроде клуба, в классе воскресной школы, на семинаре, – а не только в кабинете консультанта. Более того, так и должно быть, если мы хотим повернуть вспять волну эпидемии вербального и физического насилия, столь характерного для нашего времени.

Гэри Чепмен

«Каждый может разгневаться – это легко. Но разгневаться на того, на кого нужно, настолько, насколько нужно, по той причине, по которой нужно, и так, как нужно – это дано не каждому и нелегко дается».

АРИСТОТЕЛЬ

Глава 1

Откуда берется гнев?

Проблема Брук, уверен, будет близка многим.

Брук, мать двух дошкольников, любила своего мужа Глена, перспективного судебного адвоката. Супруги были женаты восемь лет. Брук получила сертификат независимого бухгалтера-аудитора, но предпочла отложить карьеру до того времени, когда дети пойдут в школу.

– Что, если я совершила ошибку? – обратилась она ко мне. – Кажется, я не создана для материнства. Я всегда хотела детей, но теперь, когда они у меня есть... Не могу припомнить ни одного раза, чтобы я злилась или теряла терпение раньше, до их появления в моей жизни. Всегда считала, что умею контролировать свои эмоции. Но, должна признать, в общении с детьми я часто срываюсь и ненавижу себя, когда это случается.

– Что именно вы делаете, когда срываетесь на детей? – спросил я.

– Да по-разному бывает, – пожала плечами Брук. – Иногда кричу на них. Иногда сильно шлепаю. На днях я в гневе схватила дочь и стала трясти ее. Это меня по-настоящему напугало. Только недавно я видела по телевизору репортаж о матери, которая подобной тряской убила своего ребенка. Мне страшно навредить своим детям. Я люблю их, но теряю над собой контроль. Как мне хотелось бы, чтобы Глен взял часть забот о детях на себя и дал мне передышку, но у него настолько напряженная работа, что, по его словам, он не в состоянии заниматься детьми. Я думаю, может быть, мне стоит пойти работать, а заботу о детях передать кому-то другому?

Слова Брук говорили о том, что она злилась не только на поведение детей, но и на Глена – за то, что тот слишком мало ей помогал. Ее гнев был направлен и на себя – за решение быть только мамой, а в конечном счете и на Бога – за то, что позволил ей стать матерью.

– Ему следовало бы знать, что я не смогу с этим справиться!

К этому моменту она уже плакала. Да и у меня, честно говоря, глаза были на мокром месте: я вспоминал сотни матерей, прошедших через мой кабинет за годы моей работы, матерей, страдавших от чувства вины так же, как Брук.

Еще был Рич, который пришел в мой кабинет, одетый с иголочки, но без ботинка на правой ноге. Я вскоре понял, в чем дело.

– Мне нужна помощь, – начал он. – Я уже давно понял, что не могу контролировать гнев, но прошлая суббота была последней каплей. Я пятнадцать минут пытался завести газонкосилку. Проверил, хватает ли бензина, масла, поставил новую свечу – а она все равно не желала работать! Меня это так взбесило, что я пнул чертову машину. Сломал два пальца на ноге и поранил третий. Больше глупости и представить нельзя. Мне стыдно. Я не могу рассказать людям, что со мной на самом деле произошло, поэтому отделяюсь словами: «Случилась авария».

– Это не первый раз, когда я выхожу из себя, – помолчав, продолжил он. – В прошлом я говорил несправедливые и мерзкие слова жене и детям. Однако не припомню, чтобы хоть раз применил к ним физическое насилие, хотя был к тому близок.

Рич был высокообразованным человеком, обладателем диплома МВА. Он активно участвовал в деятельности своей церкви, его уважали окружающие. У него были жена и двое детей, высокооплачиваемая работа и красивый дом в пригороде. А еще привычка «выпускать пар».

Тысячи мужчин с легкостью узнают себя в Риче. Увы, многие из них далеко не так честны, как он, и еще меньше готовы просить о помощи.

**ГНЕВ – ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ЛЮБВИ. ЛЮБОВЬ
ВЛЕЧЕТ ВАС К ЧЕЛОВЕКУ, ГНЕВ – НАСТРАИВАЕТ ПРОТИВ
НЕГО.**

Рич со сломанными пальцами и Брук с разбитым сердцем столкнулись с разными трудностями. Однако в их ситуациях есть кое-что общее: переживание гнева и неспособность с ним справиться. Оба понимали, что гнев приводит их к неприемлемому поведению, но ни один из них не знал, что с этим делать. Они физически и эмоционально страдали от собственных деструктивных реакций на гнев. Страдали от этого и их любимые люди.

Что происходит, когда мы злимся?

Гнев испытывают люди любого возраста и общественного положения. Брайан, ученик старших классов, злится на учительницу – она поставила ему неудовлетворительную оценку. Лиз, учительницу Брайана, бесит то, что ее бывший муж не высылает алименты вовремя. 85-летняя Мария страшно обижена на своего старшего сына Алекса, который редко приезжает к ней. Обида Алекса же направлена на весь мир – он не может найти работу и чувствует себя неудачником. Пастор Марвин гневается на церковное руководство, которое всегда рубит на корню его лучшие идеи. Бетани всего три года, но она уже умеет показывать свой гнев – малышка кричит, потому что мама отобрала у нее любимую игрушку.

А что мы вообще подразумеваем под словом «гнев»? Словарь определяет гнев как «сильное чувство или эмоцию неудовольствия, вызываемые обидой или оскорблением и часто сопровождающиеся антагонизмом»^[1]. Хотя обычно мы представляем себе гнев как эмоцию, в действительности это целый кластер эмоций, воздействующих на тело и разум.

Мы не решаем вдруг: «А вот сейчас я, пожалуй, буду гневаться». Гнев – это *реакция* на некое событие или жизненную ситуацию, которые вызывают у нас раздражение, боль или иное проявление неудовольствия.

Тысячи событий и ситуаций обладают потенциальной способностью провоцировать гнев. Родственница отпускает бестактное замечание о комплекции вашего ребенка. Кто-то идет за вами по людной улице и наступает вам на пятки. Друг постоянно постит в «Фейсбуке» политические филиппики. Ваш отец всегда гневался то на одно, то на другое, пока вы росли, и теперь вам трудно совладать с собственным гневом.

Гнев подпитывается разочарованием, обидой, отверженностью и стыдом. Он настраивает вас против человека, места или вещи, которые его спровоцировали. Гнев – противоположность любви. Любовь влечет вас к человеку, гнев – отталкивает от него.

В процессе зарождения гнева также участвует разум. Например, если Бекки попросила своего мужа Тима скосить траву на лужайке, пока она с детьми будет ездить по магазинам, а по приезде домой увидела, что трава по-прежнему не скошена, ее мысли могут быть такими: *«Если бы он любил меня, то выкосил бы лужайку. Он знает, как это для меня важно. Я же не многого прошу. Чем он вместо этого занимался? Тем, что хотелось делать ЕМУ. Как это эгоистично!»* А Тим внутренне отвечает: *«Да я же столько других дел переделал! Я законопатил щели на веранде, вынес мусор и выгулял собаку. Что ей от меня надо?!»*

Тем временем Кен сидит и тихо кипит гневом в конференц-комнате своего отдела, слушая, как Кори, его менеджер, говорит, что в текущем квартале показатели Кена снизились и если он не начнет работать результативнее, то компании скорее всего придется с ним распрощаться. «Это потому что мне уже за пятьдесят! – думает Кен. – Они пытаются избавиться от всей «старой гвардии». Сколько там этому Кори, около тридцати пяти? Да что он может знать?!»

ГНЕВ ИСПЫТЫВАЮТ ЛЮДИ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И ОБЩЕСТВЕННОГО ПОЛОЖЕНИЯ.

Бекки, Тим и Кен испытывают сильные эмоции – в уме. Но это еще не все. Тело тоже включается в переживание гнева. В автономной нервной системе организма происходит приток адреналина. В зависимости от уровня гнева на физическом уровне может произойти следующее. Надпочечники выбрасывают в кровь два гормона – эпинефрин (адреналин) и норэпинефрин (норадреналин). Эти химические вещества дарят людям физическое возбуждение, напряжение, волнение и гнев. Гормоны воздействуют на сердечный ритм, кровяное давление, функционирование дыхательной и пищеварительной систем^[2]. Когда Кен сидит в конфе-

ренц-комнате, слушая своего начальника, он чувствует, как вспыхивает его лицо, как печет в желудке, как сжимаются кулаки. Именно такие физиологические признаки создают у человека ощущение, будто гнев одолевает его и он не в силах контролировать эту эмоцию.

Затем гнев выливается в поступки: Брук хватается и трясет свою дочку, Рич пинает газокосилку, Бекки закатывает истерику мужу, а Кен возвращается в свой закуток в общем зале и принимается сочинять полное ярости электронное письмо.

Мы не можем контролировать реакции своего организма. Однако мы можем контролировать свои психологические и физические реакции на гнев. Мы рассмотрим этот вопрос подробнее в следующих главах.

Почему именно гнев?

Но вначале давайте взглянем на корни гнева: откуда он берется и почему мы его ощущаем.

Я полагаю, что человеческая способность испытывать гнев исходит из нашей божественной природы. Пожалуйста, не думайте, что тем самым я проявляю неуважение к Богу. Напротив, я глубоко почитаю Бога, когда предполагаю, что человеческий гнев уходит корнями в его сущность. Я не хочу сказать, что гнев является важнейшей составляющей природы Бога. Моя мысль состоит в том, что гнев происходит от двух аспектов природы Всевышнего: Божьей святости и Божьей любви.

Священное Писание утверждает, что Бог свят (см., например, 1-е Послание Петра, 1:16; Левит, 11:44–45). Слово «святой» означает «отстраненный от греха». Неважно, говорим ли мы о Боге Отце, о Боге Сыне или о Боге Духе Святом: в природе Бога нет греха. Автор Нового Завета говорил об Иисусе, что Он «подобно [нам], искушен во всем, кроме греха» (К Евреям, 4:15).

ГНЕВ – ЭТО ЭМОЦИЯ, КОТОРАЯ ВОЗНИКАЕТ ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С ТЕМ, ЧТО СЧИТАЕМ НЕПРАВИЛЬНЫМ.

Вторая составляющая природы Бога – это любовь. Апостол Иоанн подвел итог всему учению Писания, когда просто сказал: «Бог *есть* любовь» (1-е Иоанна, 4:8; курсив мой). Любовь не следует приравнивать к Богу; скорее, в самой Своей сути Бог является любящим. Это представление о Боге характерно не только для Нового Завета. От начала и до конца Писание показывает Его как Бога, заботящегося о благополучии Своих творений. Любить – это в природе Бога.

Божий гнев происходит именно из святости и любви. Обратите внимание: нигде в Писании не сказано, что «Бог *есть* гнев». Более того, это утверждение неверно. Гнев не является частью сущностной природы Бога. Однако Библия часто указывает, что Бог *ощущает* гнев. В Ветхом Завете слово «гнев» встречается 455 раз, и 375 раз из них в виду имеется Божий гнев. Более того, псалмопевец писал: «Бог, всякий день строго взыскивающий», или, в другом переводе, «зло всякий день осуждает Он гневно» (Псалтирь, 7:12).

Гнев Бога не ограничивается временами Ветхого Завета. Прочтите о жизни Иисуса – и увидите множество примеров, когда он демонстрировал гнев (например, см. Евангелие от Марка, 3:1–5; Евангелие от Иоанна, 2:13–17). *Поскольку* Бог свят, и *поскольку* Бог *есть* любовь, Он по необходимости ощущает гнев. Его любовь ищет лишь добра. Его святость противостоит греху. Все моральные законы Бога основаны на Его святости и Его любви – они всегда согласуются с тем, что правильно, и всегда направлены на благо.

НИГДЕ В ПИСАНИИ НЕ СКАЗАНО, ЧТО «БОГ ЕСТЬ ГНЕВ».

Бог желает, чтобы люди поступали правильно и наслаждались преимуществами правильных поступков. Он говорил древним израильтянам: «Вот, я сегодня предложил тебе жизнь и добро, смерть и зло. [Если будешь слушать заповеди Господа, Бога твоего,] которые я заповедую тебе сегодня – любить Господа, Бога твоего, ходить по путям Его и исполнять заповеди Его, и постановления Его, и законы Его, то будешь жить и размножишься, и благословит тебя Господь, Бог твой, на земле, в которую ты идешь, чтоб овладеть ею» (Второзаконие, 30:15–16).

Знание о губительных последствиях человеческого греха распаляет гнев Бога. Он вызван озабоченностью Бога справедливостью и праведностью (которые являются результатом Его святости и Его любви). Когда Бог видит зло, гнев становится Его логичной реакцией на несправедливость или неправедность.

«Это неправильно»

И как же все это связано с человеческим гневом? Писание говорит, что мы сотворены «по образу Божию» (Бытие, 1:27). Хотя этот образ был извращен грехопадением, он не стерт полностью. Люди по-прежнему хранят отпечаток образа Бога глубоко в душе. Пусть и падшие, мы все равно озабочены справедливостью и праведностью. Найдите самого закоренелого язычника, последите за ним неделю – и услышите от него такие утверждения, как «это неправильно», «ему не следовало так обращаться с ней», «она несправедливо с ним поступила». Украдите у него машину – и увидите, как он злится. Оскорбите его дочь, жену или подругу – и обнаружите, что он внезапно превращается в высокоморальное существо, порицающее ваши действия.

Послушайте маленького ребенка, который только начинает складывать слова в предложения, – и вскоре услышите, как дитя говорит: «Это нечестно, мама». Откуда малыш взял это моральное суждение? Полагаю, что оно отпечатано глубоко в его природе и закалено родительскими наставлениями. Ребенок всегда чувствует, когда с ним обошлись несправедливо, и свободно говорит об этом.

МЫ НЕ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ РЕАКЦИИ СВОЕГО ОРГАНИЗМА. ОДНАКО МЫ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ГНЕВ.

Следовательно, гнев – это эмоция, которая возникает всякий раз, когда мы сталкиваемся с тем, что считаем неправильным. Эмоциональное, физиологическое и когнитивное измерения гнева выходят на первый план нашего переживания, когда мы сталкиваемся с несправедливостью.

Почему жена ощущает гнев по отношению к мужу? Потому что, на ее взгляд, он разочаровал, опозорил, унизил или отверг ее. Он поступил с ней *неправедно*. Почему подростки ощущают гнев на родителей? Потому что в восприятии подростка родители были несправедливыми, нелюбящими, недобрыми – они поступали *неправедно*. Почему водители жмут на клаксоны, когда красный свет светофора сменяется зеленым? Потому что, по их логике, водителю машины, которая мешает им начать движение, «следовало бы обращать внимание на светофор, а не строчить СМС, и нажать на педаль газа двумя секундами раньше». Почему человек пинает свою газонокосилку? Потому что газонокосилка не работает правильно. Эта машина или ее производитель поступили *несправедливо*.

Попробуйте вспомнить, когда вы в последний раз ощущали гнев, и задайтесь вопросом: «Почему я разгневался?» Велика вероятность, что ваш ответ будет содержать упоминание о какой-нибудь несправедливости. Кто-то обошелся с вами несправедливо. Что-то было сделано неправильно. Ваш гнев мог быть направлен на человека, предмет, ситуацию, себя или Бога, но в любом случае в отношении вас была допущена несправедливость. Мы сейчас говорим не о том, было ваше восприятие верным или нет. С этим вопросом мы будем разбираться в одной из следующих глав. Сейчас же мы уточняем, что гнев рождается от восприятия несправедливости происходящего, и это нравственное чувство («некоторые вещи правильны, а некоторые неправильны») уходит корнями в тот факт, что мы сотворены по образу Бога, Который свят и установил моральный закон ради блага Своих творений.

Гнев – это не зло. Гнев не греховен. Он не является частью нашей падшей природы. Это не Сатана, действующий в нашей жизни. Совсем наоборот: гнев – доказательство того, что мы сотворены по образу Бога. Он показывает, что мы по-прежнему обеспокоены справедливостью и праведностью вопреки своему падшему состоянию. Способность испытывать гнев – доказательство того, что мы не просто животные. Эта способность обнаруживает нашу озабо-

ченность праведностью, справедливостью и честностью. Переживание гнева – свидетельство нашего благородства, а не нашей низости.

Нам следовало бы поблагодарить Бога за то, что мы имеем способность испытывать гнев. Когда человек ее утрачивает, его больше не волнует мораль. Если бы мы перестали ориентироваться на мораль, мир превратился бы в поистине страшное место. Это подводит нас ко второму важнейшему вопросу: какова цель гнева? Если точнее, с какой *целью* Бог создал человеческий гнев?

Человек велик настолько, насколько велики вещи, вызывающие его гнев.

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЛЬ

Глава 2

Когда гнев во благо

Когда мы ссоримся с кем-нибудь или ворчим на свой медленный Интернет, вопрос о Божьей цели гнева может показаться умозрительным. Более того, мы можем думать, что наш гнев вызовет неудовольствие Бога.

Но я думаю, что человеческий гнев задуман Богом для того, чтобы мотивировать нас к конструктивным действиям перед лицом несправедности или несправедливости. Мы не слишком хорошо это понимаем, потому что обычно злимся тогда, когда что-то идет не так, как нам хотелось бы. Например, веб-страница грузится целую вечность именно в тот момент, когда мы пытаемся подать заявление о приеме на работу.

О гневе оправданном и неоправданном еще будет идти речь, но сейчас наша задача – понять, какова цель Бога для человеческого гнева. Ответ: гнев предназначен для того, чтобы мотивировать нас к позитивным действиям, когда мы сталкиваемся с несправедливостью. Я полагаю, этот принцип иллюстрирует Сам Бог.

Реакция бога на гнев

Библия проводит четкую параллель между гневом Бога и Его любовью. В Ветхом Завете Он, как правило, посылает пророка, чтобы объявить людям о Своем недовольстве и призвать их к покаянию. Если люди раскаиваются, то гнев Бога утихает, и все хорошо. Однако если они не признают свои грехи, Бог предпринимает более серьезные меры. Послание к Иеремии это иллюстрирует: «Иди и провозгласи слова сии к северу, и скажи: возвратись, отступница, [дочь] Израилева, говорит Господь... ибо Я милостив, говорит Господь, – не вечно буду негодовать. Признай только вину свою... Возвратитесь, дети-отступники, говорит Господь, потому что Я сочетался с вами» (Иеремия, 3:12–14). Израиль презрел истину и стал следовать лжи. Гнев Бога мотивировал Его послать Иеремию, чтобы призвать людей к покаянию.

Похожие действия Бог предпринял, послав Иону в Ниневию. Люди Ниневии знали репутацию Бога. Когда Иона предупредил о грядущем уничтожении за сорок дней до того, по словам Писания, «поверили Ниневитяне Богу, и объявили пост, и оделись во вретища, от большого из них до малого». Вскоре царь объявил: «Чтобы ни люди, ни скот, ни волы, ни овцы ничего не ели, не ходили на пастбище и воды не пили, и чтобы покрыты были вретищем люди и скот и крепко вопияли к Богу, и чтобы каждый обратился от злого пути своего и от насилия рук своих. Кто знает, может быть, еще Бог умиласердится и отвратит от нас пылающий гнев Свой, и мы не погибнем». Жители Ниневии знали, что гнев Бога всегда движим Его любовью. Поэтому Писание говорит: «И увидел Бог дела их, что они обратились от злого пути своего, и пожалел Бог о бедствии, о котором сказал, что наведет на них, и не навел» (Иона, 3:5, 7–10).

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ГНЕВ ЗАДУМАН БОГОМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МОТИВИРОВАТЬ НАС К КОНСТРУКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ЛИЦОМ НЕПРАВЕДНОСТИ ИЛИ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ.

Гнев Бога выражается в позитивном действии – объявлении злодею о том, что зло будет наказано. Из-за своей любви к людям Бог не может позволить несправедливости остаться безнаказанной. Однако когда ниневитяне раскаялись и отвратились от злых дел своих, сострадание Бога подвигло Его к прощению. Зло было устранено – гнев Бога послужил своей позитивной цели.

У некоторых современных исследователей Библии есть вопросы по поводу жестокости Божьего суда над Его народом, израильянами, и его соседями. Они видят в этих актах образ мстительного и разрушительного божества. Но при пристальном рассмотрении обнаруживается, что Бог предпринимал такие крайние меры ради высшего блага. Святость Бога не позволяет Ему бездействовать, когда Его дети вовлекаются в злодеяния. Его любовь порождает гнев ради устранения несправедливости.

Что гневало Иисуса?

Обращаясь к Новому Завету и изучая жизнь Иисуса, мы обнаруживаем, что Он тоже совершал позитивные, любящие действия против зла, которое вызывало Его гнев. Пожалуй, наиболее известное – переживания Иисуса в Иерусалимском храме, когда Он увидел, что торговцы покупают и продают волов, овец и голубей. Он сказал тогда: «Дом Мой домом молитвы наречется; а вы сделали его вертепом разбойников» (Евангелие от Матфея, 21:13). Задолго до этого в Своем служении Иисус укорял менял: «Дома Отца Моего не делайте домом торговли» (Евангелие от Иоанна, 2:16). Апостол Иоанн писал, что Иисус сделал бич из веревок, выгнал из храма всех «и деньги у меновщиков рассыпал, а столы их опрокинул» (стих 15).

РЕАКЦИЯ БОГА НА ГНЕВ ВСЕГДА ПОДРАЗУМЕВАЕТ ЛЮБЯЩИЕ ДЕЙСТВИЯ – ЭТО СТРЕМЛЕНИЕ ПОЛОЖИТЬ КОНЕЦ ЗЛУ И НАСТАВИТЬ «ЗЛОДЕЯ» НА ПУТЬ ИСТИННЫЙ.

Кто-то спросит: «Где же дух прощения Иисуса?» Но если бы злодеи раскаялись, Он простил бы их. Помните, прощение Бога всегда бывает ответом на человеческое покаяние. Его поступки демонстрируют не только менялам, но и религиозным вождям, что происходящее неприемлемо для храма. Более того, пишет Иоанн, «ревность по дому Твоем снедает Меня» (2:17; см. Псалтирь, 69:9). Ученики познали гнев Иисуса и поняли этот гнев как признак Его праведности и глубокой озабоченности тем, что дом Отца Его должен быть местом молитвы, а не торговли.

Однажды, когда Иисус был в синагоге в Шаббат, к нему подошел мужчина с парализованной рукой. Фарисеи искали случая обвинить Иисуса в нарушении закона субботы¹, поэтому Иисус спросил их: «Должно ли в субботу добро делать, или зло делать? Душу спасти, или погубить?» Фарисеи² промолчали. Иисус «воззрел на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, сказал тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая» (Евангелие от Марка, 3:4–5). Иисус не одобрял формализм фарисеев, ставивших соблюдение закона субботы выше служения человеческим нуждам. Исцеление Иисусом увещая человека у них на глазах явилось поступком, который отверг их неправильное мышление и наглядно показал, что помощь нуждающимся важнее соблюдения религиозных догм.

Божественный пример ясен: реакция Бога на гнев всегда подразумевает любящие действия – это стремление положить конец злу и наставить «злодея» на путь истинный.

¹ Тора (Пятикнижие) заповедует покой и прекращение работы в субботу.

² Фарисейское учение – одно из течений иудаизма. Фарисеи в первую очередь интересовало строжайшее исполнение норм Закона в повседневной жизни, за что их критиковал Иисус.

Материнский гнев

А что можно сказать о нас? Мы уже убедились, что люди несут в себе образ Бога – каждый из нас в какой-то мере озабочен праведностью, честностью и справедливостью. Всякий раз, когда мы сталкиваемся с тем, что считаем несправедливым или несправедливым, в нас рождается гнев. Но он предназначен не для того, чтобы побуждать нас к деструктивным поступкам в отношении людей, которые поступили с нами несправедливо, и он не дает нам права совершать такие поступки. *Цель гнева – мотивировать нас к позитивным действиям, которые исправят проблемную ситуацию.*

Гнев побуждает на проведение социальных реформ. Слышали ли вы когда-нибудь о MADD³? Думаю, эту организацию породил гнев. Сотни матерей теряли своих детей по вине пьяных водителей. Когда же виновники являлись в суд, их лишь слегка били по рукам, иногда назначали небольшой штраф – и на следующий же день они возвращались на дороги.

ИИСУС ПРОГНЕВАЛСЯ НА ФОРМАЛИЗМ ФАРИСЕЕВ. ЕГО ПОСТУПКОМ ЯВИЛОСЬ ИСЦЕЛЕНИЕ ТОГО ЧЕЛОВЕКА У НИХ НА ГЛАЗАХ.

Голоса матерей сливались в один: «Это несправедливо». Тринадцатилетнюю дочь основательницы MADD, Кэндис Лайтнер, сбил насмерть пьяный водитель. Ее шок и скорбь вскоре переросли в сильнейший гнев, когда калифорнийский судья вынес преступнику слишком мягкий приговор. Кэндис и другие возмущенные матери решили образовать сообщество MADD. Именно гнев, спровоцированный несправедливостью, творившейся на их глазах, мотивировал миссис Лайтнер и ее единомышленников учредить национальную организацию, которая стремительно разрасталась и теперь включает более четырехсот отделений.

ОТМЕНА РАБСТВА В АНГЛИИ И АМЕРИКЕ ПРОИЗОШЛА, КОГДА У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОБЩЕСТВА ВЫЗЫВАЛО ГНЕВ.

Поначалу их метод борьбы с несправедливостью состоял в том, чтобы поочередно присутствовать в залах суда, когда разбирались дела тех, кого обвиняли в вождении в нетрезвом состоянии. Они смотрели в глаза судье, адвокатам и тем, кто преступил закон. Присутствие членов MADD на заседаниях побуждало судей хорошенько задуматься, прежде чем вернуть лицензию обвиняемому. Матери также оказывали давление на правительства штатов, чтобы те принимали более суровые законы в отношении пьяного вождения. Не думаю, что мне нужно рассказывать вам о том, что в последние несколько лет наказания за вождение в нетрезвом состоянии стали суровее. Теперь у тех, кто садится за руль под воздействием алкоголя или наркотиков, лицензии отбирают чаще, чем когда-либо. И все это результат материнского гнева. Сегодня MADD продолжает добиваться проведения судебных и законодательных реформ.

Похожим образом была создана организация SADD⁴. Учащиеся одной из школ Массачусетса понимали, какой ущерб наносят обществу пьяные водители-студенты. «Неправильно позволять молодежи водить под воздействием алкоголя» – к такому выводу пришли основатели SADD. Они самостоятельно организовали сообщество и договорились, что на каждой вече-

³ MADD, Mothers Against Drunk Driving («Матери против пьяных водителей») – некоммерческая организация в США и Канаде, созданная в 1980 году в Калифорнии. Выступает против вождения в нетрезвом виде и употребления алкоголя несовершеннолетними.

⁴ SADD, Students Against Driving Drunk («Учащиеся против пьяных водителей») – студенческая организация, возникшая в 1981 году в Массачусетсе. Ее основатели стремились предотвратить несчастные случаи, возникающие в результате вождения в нетрезвом состоянии. В 1997 году была переименована в «Учащиеся против разрушительного поведения» (Students Against Destructive Decisions).

ринке будет специально присутствовать трезвый человек, который сможет развозить по домам пьяных студентов. Члены *SADD* совершили позитивные любящие действия в ответ на свой гнев.

«Разреши оковы неправды»

Отмена рабства в Англии и Америке произошла, когда у большинства людей текущее состояние общества вызывало гнев. История Уильяма Уилберфорса, члена британского парламента и социального реформатора, глубоко верующего человека, знакома многим. В 1807 году Уилберфорс и Томас Кларксон, его единомышленник, убедили британское правительство утвердить закон, запрещающий работорговлю. Но эта победа была итогом долгой битвы, в которой борцам за свободу приходилось сражаться в меньшинстве. Десятилетиями Уилберфорс вел неустанный крестовый поход, читая страстные речи в парламенте, подробно описывая и разоблачая зло работорговли. В то же время за океаном, в Соединенных Штатах, были люди, которые, видя ужасы рабства, говорили про себя: «Это несправедливо». Но лишь в 1862 году президент Линкольн подписал «Прокламацию об освобождении», что подтолкнуло США к запрету рабства на территории всей страны. Для того чтобы нация ощутила угрызения совести, потребовались люди, гневающиеся из-за несправедливости. Люди вроде Гарриет Бичер-Стоу, аболиционистки⁵ и автора «Хижина дяди Тома»⁶.

Это согласуется с желаниями Бога, изложенными Исаией: «Разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо. Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся» (Исаия, 58: 6–7).

Но как это работает в повседневной жизни?

Давайте вернемся к Брук, с которой мы познакомились в первой главе. Ее бесит неприемлемое поведение собственных детей. Она злится на мужа, потому что он не помогает ей в быту. Упрекает себя в том, что приняла решение сидеть дома с детьми, а не работать. И гневается на Бога – ей кажется, что именно Он попустил ее во все это ввязаться. В данный момент нас не интересуют конкретные действия, которые следует предпринять Брук. Мы просто задаемся вопросом: какова цель ее гнева? Я полагаю, он должен заставить Брук разобраться с тем, что она считает несправедливостью, и мотивировать ее к позитивным, любящим действиям. Она ни в коем случае не должна игнорировать свои эмоции. Гнев подобен стоп-сигналам машины. Его возникновение говорит о том, что некой проблеме требуется уделить внимание.

Гнев может быть мощным и позитивным мотиватором. Он способен побудить нас к позитивным действиям – с целью исправить неправильное и несправедливое. Но он также способен превращаться в неуправляемую силу.

Итак, наша главная проблема заключается в том, что истинное предназначение гнева странным образом ускользает от нас, когда мы злимся. Мы забываем о возможности исправить несправедливость и в итоге усугубляем ситуацию. Это подводит нас к следующему важному вопросу: как нам научиться работать с гневом?

Люди, которые взвизывают в гнев, всегда неудачно приземляются.

УИЛЛ РОДЖЕРС

⁵ Аболиционизм – общественное движение за отмену рабства и освобождение рабов.

⁶ «Хижина дяди Тома» – социальный роман Гарриет Бичер-Стоу, изданный в 1852 году в США. Своим литературным творением Бичер-Стоу выступила против рабовладения в США, и «Хижина дяди Тома» стала самым продаваемым романом XIX века. По некоторым оценкам, именно эта книга спровоцировала Гражданскую войну в США.

Глава 3

Гнев по веской причине

Все люди, о которых пойдет речь ниже, ощущают гнев по разным причинам. Однако объект их гнева всегда один и тот же. Сможете разобраться, какой?

- Каждый раз перед тем, как Монике предстоит присутствовать на семейном собрании, она молится. Почему? Она знает, что ее младшая сестра Фелисия, как обычно, будет выражать свое недовольство, неважно, чем: прической Моники, ее привычками в еде или ее общением с матерью. Ради последней Моника и пытается сохранять душевный покой, хотя внутри нее бушует ярость.

- Бен – независимый консультант, у него собственный бизнес. Один из клиентов задолжал ему крупную сумму. Бен звонит этому клиенту, пишет, шлет СМС, встречается лично. Но тот продолжает отдуваться обещаниями, а чека в почте все еще нет. Бен разгневан и подумывает подать в суд.

- Анна и Нейт встречаются несколько месяцев и начинают заводить разговоры о свадьбе. Анна любит Нейта, но ее бесит, что он вечно опаздывает. Вот и сейчас она дожидается, пока Нейт заберет ее после работы, и начинает ощущать привычное раздражение.

- Тони, сосед Алана, на прошлой неделе решил заняться благоустройством своего двора. Заработавшись, он случайно выкорчевал два куста, которые росли на участке Алана. Когда Алан увидел ямы и понял, что его кусты пропали, он сперва обомлел, а потом разозлился. Его только что пришедшая с работы жена Мэрилин теперь выслушивает жалобы мужа.

- Расстроенная Кристина сидит у меня в кабинете. «Я ничего не понимаю, – растерянно говорит она. – Мы со Стивом женаты четырнадцать лет, и у нас был хороший брак. Теперь он говорит мне, что больше меня не любит, – полюбил другую. Как он может любить другую женщину? Ведь только на прошлой неделе он занимался со мной любовью. Как он мог это делать, если любит другую?»

Все эти люди гnevаются на другого человека. Именно это мы обсудим в главе 3: гнев на другого человека, с которым вас связывают определенные отношения. Это может быть член семьи, сосед по квартире, друг, коллега – словом, любой человек, с которым вы как-либо взаимодействуете в настоящее время.

Позитивная? Любящая?

В работе с таким гневом важнее всего оказываются два вопроса:

1. Является ли ваша реакция *позитивной* – заложена ли в ней потенциальная возможность разобраться с несправедливостью и исцелить отношения?

2. Является ли ваша реакция *любящей* – направлена ли она на благо человека, который вас разгневал?

Здесь мы говорим о *праведном*, обоснованном гневе – то есть о гневе, спровоцированном настоящим проступком другого человека, как в вышеприведенных примерах. Как следовало бы Монике, Бену и другим разбираться со своим праведным гневом? Я рекомендую применять следующую методику:

- (1) признать, что вы гневаетесь;
- (2) сдерживать свою мгновенную реакцию;
- (3) определить объект своего гнева;
- (4) проанализировать варианты дальнейших действий;
- (5) предпринять конструктивные меры.

Завершая каждый этап, мы движемся вперед, делая свой гнев продуктивным.

«Да, я разгневан!»

Во-первых, признайте, что вы разгневаны. «Но это же очевидно, – возразите вы. – Любой бы понял, что я разгневан». Может быть. Но вопрос в другом: *осознаете* ли вы свой гнев сами? Дело в том, что эмоция гнева возникает настолько внезапно, что часто мы оказываемся подвержены вербальной или физиологической реакции своего организма на гнев еще до того, как осознаем, что происходит внутри нас. Мы с гораздо большей вероятностью выработаем позитивную реакцию на свой гнев, если вначале признаемся самим себе, что гневаемся.

Советую вам проговаривать вслух: «Меня это взбесило. Что теперь?» Все карты выкладываются на стол. Вы уже не только осознаете свой гнев, но и отделяете его от действий, которые собираетесь предпринять. Вы подготовили почву для использования логического мышления, вместо того чтобы просто поддаваться собственным эмоциям. Это первый, очень важный шаг в проработке гнева.

Как бы просто это ни казалось, у некоторых людей, в особенности у христиан, уже на этом этапе возникают трудности. Ведь им всю жизнь твердили, что гнев – это грех. Для них признать, что они разгневаны, значит признать, что они грешат. Но это не библейская точка зрения на гнев. Надеюсь, что первые две главы книги дали вам понять, что в переживании гнева нет ничего греховного. Это часть нашей человечности, и она отражает то, что испытывает и Сам Бог. Апостол Павел говорит четко: «Гневаясь, не согрешайте» (Послание к Ефессянам, 4:26). Задача не в том, чтобы не гневаться. Задача в том, чтобы не грешить, когда мы гневаемся.

Именно об этом мы и будем говорить здесь. Как удержаться от греха, когда охватывает гнев? Как реагировать на гнев так, чтобы действия после его осознания были конструктивными? Я считаю принятие собственного гнева первым шагом на пути к его эффективной проработке.

Сдержанность: считаем до 1000

Второе, что вы должны сделать, – это сдерживать свою мгновенную реакцию. Лишь немногие взрослые умеют контролировать свой гнев и управлять им. Большинство из нас следуют шаблонам, усвоенным еще в детстве в результате наблюдения за родителями или другими «важными» взрослыми. Эти шаблоны обычно группируются вокруг двух крайностей: с одной стороны, вербального или физического взрыва, с другой – ухода в себя и молчания. И то и другое деструктивно.

Большинству из нас навыком контроля над гневом приходится овладевать уже в зрелом возрасте, а это означает необходимость *отучаться* от прежних привычек. Сдерживание своей немедленной реакции крайне важно в установлении новых шаблонов. Важно понимать, что сдерживание реакции – не то же самое, что накопление гнева внутри. Это отказ от действий, которые мы обычно совершаем, когда ощущаем гнев. Соломон мудро писал: «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его» (Притчи, 29:11). А также: «Благоразумие делает человека медленным на гнев» (Притчи, 19:11). И еще: «Вспыльчивый может сделать глупость» (Притчи, 14:17). Писатель Амброз Бирс говорил: «Заговорите, когда разгневаны, – и произнесете лучшую речь из всех, о которых будете потом жалеть». Многие из нас говорили или делали в порыве гнева то, о чем впоследствии жалели, но уже не были способны исправить. Предположим, мы сгоряча послали кому-то сообщение или письмо грубого, резкого характера. Сделанного не воротишь. Но научиться сдерживать свою мгновенную реакцию можно.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОЛЬЮТСЯ ПОТОКОМ РАСКАЛЕННЫЕ СЛОВА, ЕСТЬ ТАКОЙ МОМЕНТ, КОГДА МЫ МОЖЕМ СДЕРЖАТЬ СВОЮ ГНЕВНУЮ РЕАКЦИЮ, – И МОЖНО НАТРЕНИРОВАТЬСЯ ЭТО ДЕЛАТЬ.

Время от времени на своих семинарах по вопросам брака я встречаю людей, которые говорят мне: «Я не могу контролировать свой гнев. Не могу остановиться. Меня покидает разум». Хотя я и сочувствую им, понимая всепоглощающую природу гнева, – он накрывает, подобно волнам, – я считаю неправильным делать такое утверждение. Да, когда мы начинаем выплескивать свой гнев, остановиться трудно. Но перед тем как польются потоком раскаленные слова, есть такой момент, когда мы можем сдержать свою гневную реакцию, – и можно натренироваться это делать.

Возможно, в детстве вы слышали от матери такой здравый совет: «Когда сердишься, досчитай до десяти, прежде чем что-то сказать или сделать». Это хорошая рекомендация, но многим из нас стоило бы считать до сотни, а то и до тысячи. Такая длительная отсрочка реакции способна укротить внутренний пожар. Многие находят этот метод работоспособным, считая, что он действительно помогает сдерживаться.

МЫ С ГОРАЗДО БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ВЫРАБОТАЕМ ПОЗИТИВНУЮ РЕАКЦИЮ НА СВОЙ ГНЕВ, ЕСЛИ ВНАЧАЛЕ ПРИЗНАЕМСЯ САМИМ СЕБЕ, ЧТО ГНЕВАЕМСЯ.

Советую считать вслух. Если вы находитесь в присутствии человека, вызвавшего ваш гнев, стоит уйти от него. Пойдите прогуляться, считайте на ходу. Примерно на полпути, дойдя до счета 597, вы, вероятнее всего, уже будете в интеллектуально и эмоционально подходящем состоянии, чтобы остановиться и сказать: «Меня это взбесило. Что теперь?» Для христианина это подходящий момент, чтобы помолиться: «Господь, Ты знаешь, что я разгневан. Я считаю, что этот человек поступил неправильно. Пожалуйста, помоги мне принять мудрое решение насчет того, как реагировать в этой ситуации». А потом начинайте рассматривать варианты действий.

Еще один метод, о котором я часто рассказываю на своих семинарах по вопросам брака, – просить «тайм-аут», если вы осознаете, что закипаете. Эту просьбу можно выразить, воспользовавшись словом «тайм-аут» или показав знак тайм-аута визуально, – сложить ладони с выпрямленными пальцами, изображая букву «Т». Этим символом вы можете сказать собеседнику: «В данный момент я рассержен и не хочу выйти из себя, так что беру тайм-аут». Если вы оба будете понимать, что это позитивный метод, а не уход от ситуации, то сможете принять «таймаут» как шаг на пути к обузданию гнева. Имейте в виду, что «тайм-аут» берут не на три месяца: это просто краткий перерыв, дающий вам возможность овладеть своими эмоциями, чтобы вы могли подойти к сложившейся ситуации с конструктивными мыслями и действиями.

Почему вы на самом деле злитесь?

Третий этап наступает во время сдерживания немедленной реакции. Взяв «тайм-аут» и досчитав до ста (сотни или тысячи), *определите объект своего гнева*. Если вы злитесь на супруга, задайте себе следующие вопросы: «Почему я так реагирую? Дело в том, что он сказал или сделал? Может, в том, как он разговаривает? Или в том, как он смотрит на меня? Его поведение напоминает мне мою мать или отца? Мой гнев вызван влиянием чего-то, что случилось сегодня на работе или много лет назад, в моем детстве?»

Шейла злилась: ее сын Джош не убрал свою комнату и ушел гулять, а через три часа к ним должна была приехать его бабушка, мать Шейлы. После ухода сына у Шейлы появилось время, чтобы остыть и немного поразмыслить. Вскоре она осознала, что ее гнев связан скорее не с сыном, а с собственной матерью. Шейле вспомнилась сцена многолетней давности, когда ее мать в сердцах сказала: «Из тебя никогда ничего путного не выйдет. Да ты даже собственную комнату не можешь содержать в порядке!» И вот она скоро переступит порог и увидит захлавленную комнату Джоша. Возможно, это стало бы доказательством того, что Шейла действительно неудачница. Она призналась себе, что если бы не приезд матери, то состояние комнаты Джоша не взволновало бы ее так сильно.

Определяя объект своего гнева, вы должны выяснить, что именно человек сделал не так. В чем его «грех»? Чем он вас обидел?

Дуг сердито бубнил, жалуясь на свою жену Келли, которая при любой возможности бежала на встречу с подругами: «У нее никогда нет на меня времени! Кто-нибудь, скажите ей, что она, вообще-то, замужем!» Чуть позже, проанализировав свою реакцию, он понял, что проблема не в том, следует ли Келли так часто проводить время с подругами или нет. На самом деле причина крылась в неудовлетворенной потребности Дуга в любви. Он не чувствовал себя любимым. Чувствовал себя брошенным. Его гнев был сосредоточен на неумении жены удовлетворить его эмоциональную потребность в любви. После такого признания себе Дуг с большей вероятностью сможет провести эффективную работу с собственным гневом.

Вторичный вопрос: насколько серьезен нанесенный вам ущерб? Вечные опоздания Нейта на свидания определенно не являются проступком того же уровня, что и, скажем, насилие. Некоторые прегрешения можно считать мелкими, а другие – серьезными. Каждое требует особенной реакции. Реагировать на мелкие проступки так же, как и на серьезные прегрешения, значит неверно управлять своим гневом.

Возможно, вы сочтете полезным оценивать серьезность проблемы по шкале от одного до десяти, где десять означает наиболее серьезное из греховных деяний, а единица – наименее значительный раздражающий проступок. Выражение уровня серьезности проступка подобным образом поможет вам не только взглянуть на него в перспективе, но и подготовить человека, вызвавшего ваш гнев, к проработке этого гнева вместе с вами. Просто назовите ему цифру от одного до десяти. Если вы скажете мне, что это проблема «на двоечку», я пойму, что долго разбираться с ней не придется, и если я уделю вам внимание и постараюсь вас понять, то мы сможем с легкостью вернуть вам спокойствие. Напротив, если вы говорите мне, что это «десятка», я понимаю, что разговор будет долгим, а чтение любимой книжки стоит отложить.

Выговориться или посмотреть сквозь пальцы?

Определение объекта вашего гнева и степени серьезности проступка, который его вызвал, подготавливает вас к тому, чтобы совершить *четвертый шаг: проанализировать варианты дальнейших действий*. Пора задаться вопросом: «Какие меры я мог бы предпринять?» Возможно, вам понадобится записать свои мысли или проговорить их вслух.

Вариантов много. Вы можете устроить вербальный разнос виновнику, пеняя на его несправедливый, недобрый, безрассудный, эгоистичный поступок. Можно припомнить ему все прежние «грехи». Использовать бранные слова, чтобы показать обидчику, какие сильные чувства вызывает у вас возникшая проблема. Вы можете вернуться и врезать ему по голове бейсбольной битой, дать пощечину, схватить за плечи и потрясти или швырнуть в него бутылкой. Можете спустить ему с рук этот проступок, думая про себя: «Он дурак, тупица, невежда. Я даже не собираюсь тратить свое время на разговоры с ним. Что толку разговаривать с идиотом? Я просто уйду и не стану возвращаться к этой ситуации». А еще вы можете попробовать отомстить за обиду отчуждением: «Я уйду из его жизни, никогда больше не буду с ним встречаться и ничего не буду объяснять. Пусть какое-то время пострадает, оказавшись отвергнутым». Эти и многие другие варианты вполне могут прийти вам на ум.

ОПРЕДЕЛЯЯ ОБЪЕКТ СВОЕГО ГНЕВА, ВЫ ДОЛЖНЫ ВЫЯСНИТЬ, ЧТО ИМЕННО ЧЕЛОВЕК СДЕЛАЛ НЕ ТАК. В ЧЕМ ЕГО «ГРЕХ»?

Но какие из них являются достойными – и есть ли среди них такие? Вспомним два фундаментальных вопроса: является ли эта реакция *позитивной* и является ли эта реакция *любящей*? То есть имеет ли действие, которое я обдумываю, какой-то шанс разобраться с несправедливостью и помочь отношениям? И является ли оно наилучшим для того человека, на которого я гневаюсь? Уверен, вы согласитесь, что вышеупомянутые варианты не пройдут этот тест. Да, теоретически они являются вариантами, но ни один из них не конструктивен. Это такого рода поступки, которые, возможно, каждый из нас совершал в прошлом, но вряд ли хотел бы совершать в будущем.

Каковы же христианские варианты действий? Я вижу всего два. Первый – *с любовью попытаться разрешить конфликтную ситуацию*. Вторым – *принять решение посмотреть на проблему сквозь пальцы*. Иногда лучший для христианина вариант – признать, что с ним поступили неправильно, но прийти к выводу, что выговор человеку, который совершил проступок, имеет малую исправительную силу, а то и вовсе никакой. Поэтому я предпочитаю смириться с обидой и препоручить этого человека Богу. Это не то же самое, что заталкивать гнев внутрь или накапливать его. Совсем наоборот! Это отпущение гнева, передача его Богу. Это отказ от права мстить, которое, согласно Писанию, всегда является прерогативой Бога (Послание к Римлянам, 12:19), и отказ позволять случившемуся наносить ущерб вашему собственному чувству благополучия. Вы решаете не принимать в расчет совершенное преступление.

В Библии это называется воздержанностью. Это передача права на правосудие Богу с пониманием того, что Он полностью осознает ситуацию. Бог может делать с этим человеком все, что сочтет разумным. Вы же решаете не быть эмоциональным пленником несправедливости, совершенной по отношению к вам.

Этот вариант может оказаться идеальным. Например, родители много лет обращались с вами несправедливо или несколько раз сильно ранили вас в важнейшие периоды вашей жизни. Из-за этого теперь у вас поверхностные отношения с ними, но все эти годы в вашем сердце томился гнев. Но вот настал момент, когда появилось желание разобраться с этим гневом. Вы смотрите на уже седых родителей и понимаете, что они не способны понять вашу

обиду или хоть как-нибудь отреагировать на нее. Несколько лет назад вы уже пытались поговорить с ними об этой проблеме, но это ни к чему не привело. Поэтому решено: пора забыть.

У ХРИСТИАНИНА ЕСТЬ ДВА ВАРИАНТА: С ЛЮБОВЬЮ ПОПЫТАТЬСЯ РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТНУЮ СИТУАЦИЮ ИЛИ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ПОСМОТРЕТЬ НА ПРОБЛЕМУ СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ.

Вы можете сказать себе: «У меня никогда не будет тех глубоких отношений с родителями, которые мне хотелось бы иметь, но говорить об этом сегодня уже не имеет смысла. Поэтому я отказываюсь от своего гнева и обиды, вручая их Богу, понимая, что Он любит меня безусловной любовью, и зная, что Он, справедливый и милосердный Бог, поступит с моими родителями правильно». А потом произнесите: «Яверяю своих родителей Его заботам, отказываюсь от своего гнева и позволяю Господу очистить меня от всякой обиды и гнева». Так вы сознательно выбираете путь воздержанности.

Вот еще один пример, когда воздержанность может быть наилучшей реакцией. Ваша начальница обошлась с вами несправедливо. Анализируя варианты своей реакции, вы вспоминаете, что за последние годы несколько ваших коллег осмеливались противостоять этой же начальнице – и в итоге каждый из них был уволен. Вывод: ваша босс – эгоистичная, неразумная личность, и разговаривать с ней – только делать хуже. Понимая, что у вас есть семья, которую надо содержать, а хорошая работа на дороге не валяется, вы решаете не обращать внимания.

Решение поступить так не изменит ваших чувств и мыслей в отношении начальницы. Вы по-прежнему ущемлены, по-прежнему осознаете несправедливость. Возможно, вы начнете искать другую работу, а может, примете факт: в этой компании вам скорее всего не светит продвижение по карьерной лестнице до тех пор, пока там работает ваша начальница. Оба случая подтверждают, что вы понимаете: предъявлять начальнице свой гнев – непродуктивно.

Воздерживаясь от гнева, вы препоручаете и его, и свою начальницу Богу. Это наилучший способ продолжать жить своей жизнью. Он не улучшит ваших отношений с начальницей, но даст вам возможность вкладывать свою энергию, эмоциональную и физическую, в более продуктивную деятельность.

ПРЕТЕНЗИИ СЛЕДУЕТ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ ПОДОБРОМУ И ТВЕРДО, ПРИ ЭТОМ ПОНИМАЯ: ВСЕГДА СУЩЕСТВУЕТ ТАКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТО МЫ НЕВЕРНО ПОНЯЛИ ЧЬИ-ТО СЛОВА ИЛИ ПОСТУПКИ.

Есть много других случаев, когда взгляд на проблему сквозь пальцы оказывается лучшим вариантом. И Писание признает, что нередко этот способ справиться со своим гневом является действенным. «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его» (Притчи, 29:11). Наш гнев передается Богу, проблема препоручается Ему, а мы продолжаем дальше жить своей жизнью.

Однако намного чаще разумной реакцией на гнев будут искренний разговор с человеком, который обидел вас, и попытка найти решение проблемы. «Если же согрешит против тебя брат твой, выговори ему; и если покается, прости ему» (Евангелие от Луки, 17:3). Обратите внимание, что здесь говорится о тех людях, с которыми у вас есть близкие отношения. Иисус говорит: «Если же согрешит против тебя брат твой...» Более того, слово, которое переведено здесь как «выговори», буквально значит «возложи на». Таким образом, «выговорить» значит изложить перед кем-то проблему, четко предъявить ее вниманию человека. В Новом Завете можно обнаружить немало примеров такой реакции на гнев.

В одном случае Иисус вверял Своим ученикам, что претерпит множество страданий, будет отвергнут старейшинами и первосвященниками, Его убьют, а через три дня Он воскреснет. Писание отражает реакцию одного из учеников: «Но Петр, отозвав Его, начал прекосло-

вить Ему» (Евангелие от Марка, 8:32). Почему Петр «прекословил» Иисусу? На его взгляд, то, что говорил Иисус, было ошибкой: «Не так создается царство. И уж точно моего Учителя не убьют». Возможно, Петр решил, что Иисус угнетен, но он явно не был согласен с его словами, поэтому «прекословил» Ему.

В ответ Иисус «обратился и взглянул на учеников Своих», а затем «воспретил Петру». «Отойди от Меня, Сатана, потому что ты думаешь не о том, что Божие, но что человеческое», – сказал Он» (Евангелие от Марка, 8:33). Иисус считал, что Петр неверно понимал реальность, что на самом деле его устами говорил Сатана. Петр был не прав, и Иисус четко дал ему понять это. В другом случае Иисус выговорил Иакову и Иоанну за их враждебное отношение к неверующим самаритянам. Они предложили: «Господи! Хочешь ли, мы скажем, чтобы огонь сошел с неба и истребил их?» Но Иисус, обратившись к ним, *запретил* им. И они пошли в другое селение» (Евангелие от Луки, 9:54–56). Отношение учеников было неправильным, и Иисус указал на это.

**«ЕСЛИ ЖЕ СОГРЕШИТ ПРОТИВ ТЕБЯ БРАТ
ТВОЙ, ВЫГОВОРИ ЕМУ; И ЕСЛИ ПОКАЕТСЯ, ПРОСТИ
ЕМУ» (ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ЛУКИ, 17:3).**

Выговор – это не словесное оскорбление. Выговаривать значит излагать проблему «братям» или «сестрам», которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо. Подобные претензии следует предъявлять по-доброму и твердо, при этом понимая: всегда существует такая возможность, что мы неверно поняли чьи-то слова или поступки. Как неверно понял Петр слова Иисуса о приближающейся смерти Спасителя.

Я часто советую людям записать текст своего выговора, прежде чем сделать его. Он может выглядеть примерно так: «Меня кое-что беспокоит. Думаю, стоит сказать, что я злюсь. Возможно, я неверно понимаю ситуацию, но когда у тебя будет время, я хотел бы поговорить с тобой об этом».

Такое утверждение раскрывает вашу позицию, открыто демонстрирует ваш гнев и просит о возможности проработать его с человеком, на которого этот гнев направлен. Вы признаете, что ваше восприятие может быть несовершенным, но в любом случае хотите разрешить возникшую проблему. Лишь немногие люди не отреагируют на предложение поговорить, если вы обратитесь к ним в такой манере. Если вам дадут возможность, вы изложите свое восприятие того, что слышали, увидели или почувствовали, и спросите, верно ли вы все понимаете. Это дает возможность другому человеку (1) поделиться с вами информацией, которая вам, возможно, неизвестна; (2) объяснить свои мотивы того, что он сказал или сделал; (3) признать, что то, что он сделал, было неправильно, и попросить у вас прощения.

При такой, открытой коммуникации, когда каждый пытается понять другого, проблема будет урегулирована. Либо при помощи объяснений, либо путем признания неправоты. Иисус учит нас: если другой человек признается в проступке и раскаивается, то мы должны его простить.

В Евангелии от Матфея, 18:15–17, Иисус описывает, как этот принцип работает в контексте местной церкви. «Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним; если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего; если же не послушает, возьми с собою еще одного или двух, дабы устами двух или трех свидетелей подтвердилось всякое слово; если же не послушает их, скажи церкви; а если и церкви не послушает, то да будет он тебе, как язычник и мытарь». А как вы обращаетесь с язычником или мытарем? Вы молитесь за его спасение и вразумление. Вы обращаетесь с этим человеком с достоинством и уважением – как с человеком, за которого умер Христос. Но вы не можете быть в теплых отношениях с ним, поскольку он отказывается разбираться со своим проступком – а такой отказ всегда является фактором отдаления.

**КОНФРОНТАЦИЯ НЕ ВСЕГДА СПОСОБНА ВОССТАНОВИТЬ
СПРАВЕДЛИВОСТЬ, НО ВПОЛНЕ – ВОССТАНОВИТЬ
ОТНОШЕНИЯ.**

В церкви или вне церкви примирение с другом или родственником всегда является идеальным разрешением конфликтной ситуации. Выговор никогда не должен делаться с целью осудить. Напротив, его целью должно быть восстановление отношений искренних, открытых и любящих. Если возникло недопонимание, необходимо очистить атмосферу, чтобы возобновить такие отношения. Апостол Павел писал, что мы всегда должны помнить: в следующий раз сами можем оказаться «искушенными» (см. Послание К Галатам, 6:1). Никто из нас не совершенен, и когда мы согрешим, человека, по отношению к которому мы совершили грех, вероятнее всего охватит гнев.

Большинству людей трудно делать выговор в духе любви. Нас не учили такому подходу к гневу, и у нас мало подобного опыта. Гораздо лучше мы умеем давать своему гневу волю или, наоборот, отрицать и скрывать его. Но это всегда деструктивно. Конфронтация в духе любви, цель которой – примирение, является наилучшим вариантом проработки гнева.

Заключительный этап: совершайте конструктивные действия

Пятый этап работы с гневом предполагает *принятие конструктивных мер*. Когда мы изучили возможные варианты действий, пора действовать. Если я решаю смотреть на несправедливость сквозь пальцы, то нужно рассказать об этом решении Богу. Например, так: «Господи, Ты знаешь, что случилось. Ты знаешь, как я обижен, как я разгневан. Но я искренне верю, что лучшее для меня в этой ситуации – принять несправедливость и препоручить этого человека Тебе. Ты знаешь не только его поступки, но и его мотивы. Я знаю, что Ты – праведный Бог, поэтому верю, что Ты поступишь с этим человеком по справедливости. Я также препоручаю Тебе свой гнев. Гнев побудил меня обдумать эту ситуацию, и я предпринимаю шаг, который полагаю наилучшим. Мой гнев послужил своей цели, и я передаю его Тебе. Помоги мне не попасть под власть остаточных мыслей и чувств, которые будут приходить ко мне следующие несколько дней. Я хочу конструктивно использовать свою жизнь и не позволить случившемуся мешать мне. Благодарю Тебя за то, что я – дитя Твое и Ты обо мне позаботишься».

ВЫГОВОР НИКОГДА НЕ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬСЯ С ЦЕЛЮ ОСУДИТЬ.

Если в следующие несколько дней или недель ваше сознание возвращается к совершенной против вас несправедливости и эмоции обиды и гнева возникают вновь, отдайте эти мысли и чувства Богу и скажите: «Господи, Ты знаешь, о чем я вспоминаю в эту минуту, и Ты знаешь, что я чувствую. Но я благодарю Тебя за то, что я с этим разобрался, и препоручаю эти мысли и чувства Тебе. Помоги мне прожить этот день продуктивно». А затем переходите к решению задач текущего дня.

С другой стороны, если вы все-таки решили поговорить с человеком, который вас обидел, вспомните наставление святого Павла: «Братия! Если и впадет человек в какое согрешение, вы, духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным» (К Галатам, 6:1). Приглашение к разговору может быть примерно таким: «Есть кое-что, что меня беспокоит, и мне нужно услышать твое мнение. У тебя найдется время, чтобы мы могли поговорить?»

ПРИМИРЕНИЕ С ДРУГОМ ИЛИ РОДСТВЕННИКОМ ВСЕГДА ЯВЛЯЕТСЯ ИДЕАЛЬНЫМ РАЗРЕШЕНИЕМ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ.

Если на ваше предложение откликнулись, вы можете сказать, например, следующее: «Я чувствую гнев и обиду. Знаю, что могу неверно понимать ситуацию. Поэтому я и хочу поговорить об этом. Вчера, когда ты [сделал то-то и то-то], мне было очень неприятно. Казалось, что ты совершенно не думаешь о моих чувствах. Может быть, я неправильно все понимаю, но мне нужно разобраться в этом». Возможно, человек даст объяснение, которое прольет свет на его действия и позволит вам под другим углом посмотреть на его поступок. Или он может признать, что поступил неправильно, попросит простить его. В этом случае вы всегда должны прощать.

Если проступок был крайне серьезен, прощение может и не восстановить былое доверие к человеку. Мы подробнее обсудим природу прощения в одной из следующих глав, но прощение – это обещание, что вы больше не будете гневаться на человека за конкретный проступок. Ваш гнев уже послужил своей цели – вы помирились.

Итак, конфронтация, продиктованная любовью, обычно либо приводит к искреннему признанию проступка и прощению, либо проливает на проблему новый свет: вы узнаете, что

сказанное или сделанное человеком было неверно вами истолковано, или что его мотивы были иными, нежели те, которые вы ему приписали. В любом из этих случаев вопрос прояснен: проблема решена, и отношения продолжают развиваться. Гнев послужил своей праведной цели. Он мотивировал вас на конструктивные шаги на пути к решению проблемы.

«Я не хочу, чтобы между нами вставал вопрос денег»

Конфронтация не всегда способна восстановить справедливость, но вполне – восстановить отношения. Ник, трудолюбивый предприниматель, достиг некоторого успеха в бизнесе и накопил значительное инвестиционное портфолио. Джерри, его давний друг, начинал новый бизнес и обратился к Нику с просьбой ссудить ему 50 000 долларов на первоначальные вложения. Ник без вопросов дал ему эти деньги. Каждый из них подписал простое соглашение о займе, которое гласило, что Джерри может пользоваться этими деньгами один год без процентов, а после этого выплатит всю сумму, или сделка будет пересмотрена.

К концу года бизнес Джерри прекратил существование, но 50 000 долларов были потрачены. Джерри устроился на другую работу, однако его зарплата не позволяла выплатить долг. Он пообещал возместить Нику ущерб при первой же возможности в течение следующих пяти лет. Джерри так и не смог заработать достаточно денег, чтобы выплатить долг. То, чем он занимался, имело благие намерения, но не приносило денег. Ник не стал устраивать скандал, и ему пришлось бороться с гневом по отношению к Джерри.

Со временем в бизнесе Ника произошли перемены, и те 50 000 ему совсем не помешали бы, но Джерри не мог расплатиться. После долгих молитв, бесед с пастором и другими советчиками Ник серьезно поговорил с Джерри и выразил свой гнев. Джерри сказал в ответ, что его самого измучила эта ситуация с долгом. «Если бы у меня были деньги, я отдал бы их тебе, – сказал он. – Если они когда-нибудь появятся, я тебе их отдам».

В итоге Ник решил больше не ждать денег от Джерри. Он сказал так: «Мы были друзьями долгое время. Не хочу, чтобы деньги стали преградой между нами. Если сможешь когда-нибудь выплатить долг, я буду очень рад, но если нет, то я не буду давить на тебя, требуя денег».

Ник имел законное право потребовать с Джерри выплаты долга через суд. Однако он понимал, что таким образом он бы финансово уничтожил Джерри. Он предпочел этого не делать, полагая, что в таком поступке нет никакого смысла. Решил довольствоваться меньшим, чем хотелось бы. Они с Джерри по-прежнему друзья, Джерри благодарен Нику за такое отношение и искренне надеется, что когда-нибудь сможет отдать долг старому другу.

МЫ НЕ МОЖЕМ ЗАСТАВИТЬ ЛЮДЕЙ СОЗНАТЬСЯ В ЧЕМ-ТО, РАСКАЯТЬСЯ И ПРИМИРИТЬСЯ С НАМИ. НУЖНО ПОЗВОЛИТЬ ИМ УЙТИ.

Бывают моменты, когда решение не искать справедливости – лучшее решение. Для Ника это был сознательный выбор, который он сделал после того, как поставил Джерри перед фактом своих мыслей и чувств. Их конфронтация привела к решению проблемы, пускай и не к идеальному. Зато теперь Ник свободен от гнева, а его отношения с Джерри улучшились.

Разумеется, всегда есть возможность, что человек будет отрицать свой проступок, хотя вы и знаете, что он поступил с вами несправедливо. Это часто случается, когда один из супругов обвиняет другого в неверности. Виновный лжет, чтобы защитить себя. Сама по себе ложь вызывает еще больший гнев. Если вы уверены в фактах, то должны осознавать, что не можете примириться с этим человеком. Непризнанный грех разрушает отношения с людьми и Богом. В этом случае вы должны решить, каким будет ваш следующий шаг. Это может быть обращение к пастору, консультанту или близкому другу за советом. Чтение подходящей книги или молитва к Богу с просьбой о наставлении.

БЫВАЮТ МОМЕНТЫ, КОГДА РЕШЕНИЕ НЕ ИСКАТЬ СПРАВЕДЛИВОСТИ – ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ.

Если после разговоров человек отказывается разбираться с проступком, вы должны признать: он решил не продолжать отношения с вами. Мы не можем заставить людей сознаться

в чем-то, раскаяться и примириться с нами. Нужно позволить им уйти. Выговор, продиктованный любовью, не всегда приводит к примирению. Между тем он дарит нам душевный покой, к которому мы стремимся, позволяя ответственно подойти к исправлению несправедливости.

Итак, этапы реагирования на собственный гнев:

1. Признаться себе в том, что вы разгневаны.
2. Сдерживать свою мгновенную реакцию.
3. Определить объект своего гнева.
4. Проанализировать варианты действий.
5. Совершить конструктивные действия.

Таков путь к продуктивной проработке вашего гнева, и он стоит того, чтобы потратить некоторое время на размышление о своих целях и действиях, или даже на то, чтобы наметить их в дневнике, если у вас появится такое желание. Вы также найдете описания этих пяти этапов в памятке на следующей странице.

КРАТКАЯ ПАМЯТКА

КАК СПРАВИТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМ ГНЕВОМ

1. Признайтесь себе в том, что вы разгневаны. Скажите это вслух: «Меня это взбесило! Что теперь?» Такое утверждение заставляет осознать собственный гнев, а вопрос помогает наметить шаги, которые вы будете предпринимать. Так вы подготовили почву для того, чтобы подойти к своему гневу с точки зрения логики.

2. Сдержите свою мгновенную реакцию. Избегайте распространенных, но деструктивных реакций – словесного, физического взрыва или его противоположности, ухода в себя и молчания. Отказывайтесь от подобных действий, которые обычно совершаете в гневе. Выждите некоторое время – это может помочь вам не сказать и не сделать того, о чем впоследствии будете сожалеть.

3. Определите объект своего гнева. Какие слова или поступки другого человека вызвали ваш гнев? Если человек провинился перед вами, для начала определите, в чем именно. Затем оцените, насколько серьезной является провинность. Некоторые из них на самом деле незначительны, другие же действительно серьезны. Понимание степени серьезности проступка должно влиять на вашу реакцию.

4. Проанализируйте варианты действий. Задайте себе следующие вопросы: «Действие, которое я обдумываю, способно разобраться с несправедливостью и помочь отношениям? И является ли оно наилучшим для человека, на которого я гневаюсь?» Два наиболее конструктивных варианта действий: 1) с любовью попытаться разрешить конфликтную ситуацию; 2) принять решение посмотреть на проблему сквозь пальцы.

5. Совершайте конструктивные действия.

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.

Комментарии

1.

Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 6-е издание, словарная статья anger.

2.

Mark P. Cosgrove, Counseling for Anger (Dallas: Word, 1988), стр. 30.