

# Содержание

<b>Благодарности</b>	11
<b>Об авторе</b>	13
<b>1. Что такое ярость</b>	15
Знакомы ли вам приступы ярости?	15
Лайл: жертва домашнего насилия	15
Бренда: женщина, которую все игнорируют	16
Рикардо: гордый человек, которого легко унижить	16
Шарелль: женщина, которая не может пережить расставание	16
Насколько распространена проблема ярости	17
Анатомия ярости	18
Вспышки неконтролируемого гнева	18
Частичная или полная потеря рассудка	19
Частичная или полная потеря нормального самовосприятия	19
Частичная или полная потеря самоконтроля	20
Ярость как трансформирующий опыт	20
Другие важные характеристики ярости	21
Бешенство	22
Внезапная ярость	23
Кипящая ярость	24
Что может спровоцировать приступ ярости	24
Ярость и искаженное чувство опасности	25
Частично контролируемые и предотвращенные приступы	27
Цена, которую приходится платить	28
Психологический тест	30
Как побороть приступы ярости	34
<b>2. В чем причины ярости</b>	35
Из-за чего возникает ярость	35
Истерики и приступы ярости	36
Ярость и наш несовершенный мозг	38
Как зарождается ярость	40

Дистресс и психологическая травма	42
Злоупотребление алкоголем, наркотиками и психотропными препаратами	44
Усвоение и подкрепление паттернов ярости в детском возрасте	47
Ярость как способ испытать возбуждение	50
Невыносимый стыд	51
Невыносимая боль потерь	53
Подверженность приступам ярости	54
<b>3. Внезапная ярость</b>	<b>57</b>
История Рики	57
Внезапная ярость и потеря самоконтроля	58
Мини-приступы внезапной ярости	59
А у вас бывают внезапные приступы ярости?	60
Как побороть внезапные приступы ярости	61
<b>4. Кипящая ярость, жажда мести и социальная ненависть</b>	<b>75</b>
История Сэма	75
Чем кипящая ярость отличается от внезапной ярости	76
Что такое кипящая ярость	77
Жажда мести и социальная ненависть	78
Знакома ли вам кипящая ярость?	79
Как справиться с кипящей яростью	80
<b>5. Ярость как механизм выживания</b>	<b>91</b>
История Терри	91
Десять лет спустя	92
Знакомы ли вам проблемы Терри?	93
Психологический террор и психические травмы: причины ярости выживания	95
От избегания к агрессии	97
Ложные тревоги, уход от реальности и приступы ярости	98
Приступы ярости как реакция “бей или беги”	99
Как справиться с яростью выживания	100
<b>6. Бессильная ярость</b>	<b>109</b>
История Карлин	109
Ярость Карлин	110
Злость от бессилия	111
Знакомы ли вам проблемы Карлин?	111
Ключ к пониманию бессильной ярости	112

Шесть основных стадий бессильной ярости	113
Барт Росс и его бессильная ярость	114
Как избежать приступов бессильной ярости	117
Поиск более эффективных путей	118
Принятие реальности	122
<b>7. Ярость как реакция стыда</b>	129
История Гарри	129
Ярость и стыд	130
Чувство стыда	131
Когда от стыда хочется сквозь землю провалиться	132
От стыда к ярости	133
Знакомы ли вам проблемы Гарри?	134
Как справиться с яростью стыда	135
<b>8. Ярость как реакция расставания</b>	147
История Беттины	147
Причины ярости расставания следует искать в детстве	149
Дети болезненно переносят расставание с воспитателями	150
Чувство незащищенности и отсутствие доверия в отношениях	151
Какой тип привязанности характерен для вас?	153
Как побороть чувство незащищенности	156
Как справиться с яростью расставания	157
<b>9. Подведем итог: жизнь без приступов ярости</b>	169
История успеха Вилли	169
Краткий обзор концепции ярости	171
<b>Список литературы</b>	174