

Что такое ярость

Знакомы ли вам приступы ярости?

С некоторыми людьми происходит что-то странное и пугающее: время от времени они теряют контроль над своим телом, сознанием и поведением. Они говорят и делают то, о чем потом горько сожалеют. В качестве примера приведу истории четырех моих клиентов.

Лайл: жертва домашнего насилия

В 8 лет Лайл едва не отправился на тот свет. Отец чуть не убил его. Всего лишь из-за того, что мальчик забыл сложить поленья возле печи! Отец вернулся домой, увидел, что просьба не выполнена, и избил Лайла до потери сознания. Мать помчалась с сыном в больницу, где, конечно же, солгала о том, что произошло. Она сказала врачам, что Лайл упал, разбив голову. Трудно сказать, поверили они ей или нет. Лайлу зашили раны, и данный инцидент навсегда изменил его. Он стал злобным и возненавидел отца. К 16 годам Лайл достаточно вырос, чтобы суметь постоять за себя. Однажды вечером на него что-то нашло. Он не помнит точно, как все происходило. Младшая сестра рассказала, что он начал кричать на отца, а затем бросился на него, повалил на пол и жестоко избил.

Прошли годы, а проблема так и не исчезла. Сейчас Лайлу 30, и он не способен контролировать свои эмоции. Он часто злится, причем буквально выходит из себя от гнева, из-за чего у него случаются помутнения

сознания, как тогда, в 16 лет. Лайл боится, что однажды кого-нибудь убьет. И такое действительно может произойти, если не оказать ему психологическую помощь.

Бренда: женщина, которую все игнорируют

Бренда всегда была “серой мышкой”. Тихая, незаметная. Милая, но не особо привлекательная. Начальник посмеивается над ее идеями, а она лишь улыбается в ответ. На вечеринках Бренда старается не замечать, как ее муж открыто флиртует с другими женщинами. Но если бы вы только знали, какой вулкан страстей бушует там, внутри! Неудивительно, что периодически — где-то раз в месяц — она все же выходит из себя. Боже, какими словами она начинает ругаться! Трудно поверить, что это та самая тихоня Бренда. Потом, конечно же, она всегда извиняется. Ей страшно неудобно за свое поведение, но она признается, что просто не в силах больше сдерживаться. Слова сами слетают с языка, который перестает ее слушаться, словно говорит не сама Бренда, а кто-то другой.

Рикардо: гордый человек, которого легко унижить

Рикардо упорно трудится, чтобы прокормить семью. К сожалению, у него очень тонкая натура. Ему хочется казаться успешным, но в глубине души он считает себя неудачником. Из-за этого он очень чувствителен к критике. Однажды, когда начальник не принял у него работу и потребовал исправить все ошибки, Рикардо не выдержал и сорвался. “Да кто ты такой, чтобы указывать мне, как работать? Ты что здесь, самый умный?” — кричал он на своего шефа. Он так разбушевался, что двум охранникам пришлось вывести его из офиса. В тот же день его уволили. Все повторилось, как и на предыдущих работах. Вечером Рикардо плакался жене: “Я просто не в состоянии вынести, когда меня так унижают. Пытаюсь держать себя в руках, но не получается. Внутри что-то щелкает, и я становлюсь сам не свой”.

Шарелль: женщина, которая не может пережить расставание

Вот что рассказала мне Шарелль: “Мой парень сказал, что я слишком давлю на него. Что требую от него слишком многого. И меня перемкнуло. Я швырнула ему в голову вазу”. Шарелль становится настолько одержима каждым мужчиной, в которого влюбляется, что полностью растворяется

в отношениях. В результате она начинает страшно ревновать. Стоит ее парню бросить взгляд на другую женщину, как начинаются разборки. Но больше всего Шарелль боится, что ее бросят. Вероятно, это следствие детской травмы. Мама Шарелль умерла, когда девочке было всего 5 лет. А несколько лет спустя из ее жизни исчез и отец. Поэтому, как только очередной мужчина хоть немного отдаляется, у Шарелль сразу же случается нервный срыв. Слезы, ругательства, истерика... Однажды она так взбесилась, что направила на своего парня ружье. По крайней мере, ей так сказали. Сама она смутно помнит, что тогда произошло.

Все эти люди — Лайл, Бренда, Рикардо и Шарелль, а возможно, и вы, мой дорогой читатель, — страдают от *приступов ярости*. Под данным термином я понимаю вспышки неконтролируемого гнева, сопровождаемые частичной или полной потерей рассудка, нормального самовосприятия и самоконтроля. Как будто на какое-то время вместо вас появляется кто-то другой. Один мой клиент так описал случай, когда он выбежал из машины, чтобы набить морду оскорбившему его водителю: “Кто-то другой выскочил из моей машины. Это был не я”.

Насколько распространена проблема ярости

Люди, страдающие от приступов ярости, часто полагают, будто они единственные, кто сталкивается с такой проблемой. Однако в реальности проблема довольно распространена. Известный писатель и психиатр Джон Рэйти отмечал, что “каждый пятый из нас, ведущий обычную, повседневную жизнь, испытывает сильные приступы ярости, теряя контроль над собой” [16]. Это не означает, что 20% населения регулярно совершают безумные поступки. Суть в другом: многие люди время от времени настолько выходят из себя, что говорят и делают вещи, о которых потом сожалеют. Более того, они признаются, что хотели бы избежать этого, но когда начинается приступ, они оказываются не в состоянии контролировать себя.

Я клинический психотерапевт из города О-Клэр, шт. Висконсин. Это довольно спокойный город с населением около 65 тыс. человек. Тихий, семейный, религиозный. Никаких уличных банд, разве что отдельные хулиганы. Другими словами, можно предположить, что в столь умиротворенном месте лишь очень немногие страдают от неконтролируемой

ярости. Но вы ошибаетесь. Ко мне на прием приходит куча таких людей. Кто-то просто сорвался, а кто-то много лет переживает боль давних обид. Приступы ярости, вызванные расставанием, — привычное дело у нас, поскольку проблема неудавшихся отношений везде повсеместна. Другая распространенная проблема — увольнения, из-за которых у людей случаются приступы бессильной ярости. Многие в городе испытывают стыд по поводу своего социального статуса, злобно реагируя на малейшие обиды. И к сожалению, в О-Клэр полно мужчин и женщин, которые пережили тяжелую психологическую травму и теперь остро воспринимают все, что ассоциируется с ней.

Я верю статистике, которую привел Рэйти. Согласен, что примерно 20% населения как минимум изредка сталкивается с приступами ярости. Таким образом, ярость — достаточно серьезная проблема для американского общества (да и не только для американского).

Анатомия ярости

Давайте детальнее остановимся на определении того, что такое приступ ярости.

Вспышки неконтролируемого гнева

Вас буквально переполняет гнев. Его так много, что просто невозможно сдержаться. Это основная характеристика приступа ярости. Но что значит много? Насколько много? Попробую объяснить. Представьте, что у каждого человека есть внутренний контейнер, назначение которого — вмещать сильные эмоции, в нашем случае гнев. Только контейнер больше похож на воздушный шарик, а не на коробку. Когда вы спокойны, шарик сдут, а когда злитесь, шарик надувается, причем ровно настолько, чтобы даже в случае сильной злости вы оставались самими собой. У некоторых счастливиц такие шарики легко надуваются. Даже кажется, будто они способны расширяться бесконечно. Этим людям проще справляться со своим гневом. Однако большинство людей могут лишь мечтать о таком самообладании. Как только они начинают злиться, их шарики начинают “трещать по швам”.

Кроме того, шарики не получится надувать бесконечно. В какой-то момент вы достигнете своего предела, и контейнер с эмоциями переполнится. Но что, если внутри вас продолжает бушевать гнев? Сколько еще

эмоций можно будет “запихнуть” в шарик? Очевидно, что рано или поздно шарик попросту лопнет.

Приведу еще одну аналогию. Представьте, что сутками напролет непрерывно льет дождь. Реки и ручьи начинают выходить из берегов, и возникает угроза наводнения. Но на пути у потоков воды (т.е. гнева) лежит плотина. Сможет ли она сдержать их? Как правило, да. Возможно, придется ненадолго открыть водосбросы (т.е. взять небольшой таймаут, задействовать навыки ассертивности или применить другие техники управления гневом), однако в целом плотина рассчитана на то, чтобы выдерживать огромный напор воды. Должен случиться потоп, который бывает раз в столетие, чтобы плотину прорвало.

Та точка, в которой шарик с эмоциями лопается (или плотину прорывает), и называется *неконтролируемым гневом*. В этот момент эмоции вырываются наружу, что запускает целую цепь негативных изменений, о самых неприятных из которых мы сейчас и поговорим.

Частичная или полная потеря рассудка

Лайл признается, что не помнит, какие слова говорит и какие поступки совершает во время приступов. Это достаточно типичная ситуация, хотя некоторые люди сохраняют частичные воспоминания о произошедшем, по крайней мере до определенного момента (когда шарик с эмоциями лопается). Дальше — затмение. Запоминаются в основном эмоции, а не факты, поэтому такие воспоминания достаточно расплывчатые и нечеткие.

У Лайла происходит *помутнение рассудка*. Его шарик с эмоциями лопается, и в первую очередь это затрагивает интеллектуальные функции, в том числе те участки мозга, которые отвечают за осознание окружающей действительности.

Частичная или полная потеря нормального самовосприятия

Бренде кажется, будто кто-то другой завладел ее телом. Такое часто происходит во время приступов ярости. Даже если вы осознаете происходящее, все это воспринимается как нечто ненормальное, словно злобный и яростный мистер Хайд приходит на смену уважаемому и адекватному доктору Джекилу. Иногда смена личности происходит не полностью и длится короткое время. Но бывает и так, что личность человека полностью вытесняется, причем надолго.

Частичная или полная потеря самоконтроля

Самое пугающее в приступах ярости, по крайней мере для окружающих, — это потеря человеком контроля над своими поступками. Люди могут совершать — и часто совершают — убийства в состоянии аффекта. Также они уничтожают ценное имущество, не только свое, но и чужое. Они говорят ужасные вещи, которых никогда не сказали бы в обычном состоянии. К счастью, потеря самоконтроля бывает частичной и кратковременной. Некоторые клиенты признаются, что в такие моменты ощущают внутреннюю борьбу между склонной к насилию, жестокости и разрушениям стороной своей личности и более здоровой и спокойной частью своего Я.

Ярость как трансформирующий опыт

Давайте разберемся, что же с вами происходит. Приступ ярости происходит, когда вы настолько разозлены на окружающий мир (или на самих себя), что больше не в силах сдерживать свой гнев привычными способами. Разговоры уже не помогают. Спорить бесполезно. Техники управления гневом не работают. Поставить ситуацию на паузу не получится. Ваш шарик с эмоциями, наполнявшийся гневом, лопается. Плотину прорвало. Вы становитесь кем-то совершенно другим, пусть всего на несколько секунд. Возможно, об этом знаете только вы, но с вами произошла личностная трансформация.

В психологии такой процесс называется *диссоциацией*. Однако я в основном предпочитаю не употреблять данный термин, поскольку он тесно ассоциируется с раздвоением личности и возникновением так называемой множественной личности. В нашем случае речь идет о другом. Приступы ярости преимущественно носят временный характер. Это экстренная реакция, возникающая, когда внутри нас переполняет гнев. Да, шарик с эмоциями лопнул. Но когда опасность миновала (как правило, спустя несколько минут, изредка спустя несколько часов), вы снова становитесь самим собой. “Все прошло. Я больше не злюсь. Можно жить дальше”, — так обычно мы воспринимаем происходящее.

Термин *диссоциация* будет уместным, если человек испытывает *слепую ярость*. Она возникает, когда помутнение сознания длится слишком долго и человек при этом говорит или совершает нечто крайне жестокое.

Со стороны кажется, будто вы так реагируете на угрозу: бегаєте, кричите, машете руками. Но в реальности это уже не вы. Позже вы скажете, что не помните почти ничего из произошедшего, как будто в голове сработал выключатель и вы перестали осознавать свои действия. Никто не знает точно, почему так происходит. Наиболее разумное предположение заключается в том, что во время сильного стресса, в ситуации воспринимаемой угрозы, в человеческом мозге активируется механизм выживания. В этом режиме ваша единственная задача — выжить, устранив в случае необходимости все, что стоит у вас на пути. Мозг как бы говорит вам: “Сейчас не время думать. Просто действуй. Сражайся. Убей, если нужно”.

Слепая ярость — самый сильный трансформирующий опыт из всех. Это действительно диссоциативные эпизоды, отдаленно напоминающие эпилептические приступы. Подобное может случаться у людей, которые перенесли тяжелую психологическую травму и длительное время сдерживали в себе переживания, связанные с крайне опасными событиями, такими как угроза смерти или сексуальное насилие.

Следует также подчеркнуть, что механизм слепой ярости отличается от провалов в памяти при алкогольном или наркотическом отравлении. Алкогольная “отключка” не связана с эмоциональными переживаниями и не вызывается эмоциональной перегрузкой. С другой стороны, употребление алкоголя или других психоактивных веществ делает некоторых людей более подверженными приступам ярости. Вот почему следует придерживаться трезвого образа жизни, если у вас бывают проблемы с яростью.

Другие важные характеристики ярости

Ярость всегда связана со вспышками неконтролируемого гнева и трансформирующим опытом, для которого характерны помутнение сознания, изменение нормального самовосприятия и потеря самоконтроля. Однако клиенты часто выделяют и другие аспекты ярости:

- приступы ярости намного более интенсивны, чем просто проявления очень сильного гнева;
- обычно такие приступы начинаются внезапно и без какого-либо предупреждения;
- иногда ярость накапливается постепенно и вырывается наружу не спонтанно;

- приступы ярости могут возникать как реакция на четыре вида угроз;
- к неадекватным реакциям приводит искаженное восприятие опасности.

В следующих разделах мы рассмотрим все вышеперечисленные характеристики ярости.

Бешенство

Приступ буйной ярости — это крайне агрессивная реакция, превосходящая по своему масштабу даже самое сильное проявление обычного гнева. В данном случае слово “гнев” уже не годится для описания происходящего. Когда вы в бешенстве, сказать, что вы злитесь, — все равно что назвать ураган сильной бурей. Нет, вы не злитесь. Вы вне себя от ярости из-за возникшей проблемы. Бешенство — это “тропический циклон” гнева, ураган пятой категории. Приступы такого рода целиком поглощают тело и разум, превращая человека в потенциально смертоносный инструмент разрушения. Все ваше тело охвачено яростью. Сердце бешено колотится. Вы готовы бить кулаками, пока костяшки пальцев не сотрутся в кровь. Голос становится высоким и пронзительным. Ноги начинают трястись. У некоторых людей появляется красная пелена перед глазами из-за слишком быстрого прилива крови к голове и расширения капилляров.

Думаю, вы уже уловили суть. Когда человек разозлен или сильно разгневан, с ним еще можно поговорить. Его можно попытаться успокоить. Он способен хотя бы частично прислушаться к доводам рассудка. Но если человек вне себя от бешенства, то разговаривать с ним бесполезно.

Во время приступа ярости человек перестает понимать происходящее вокруг. Он где-то в своем мире. Что бы вы ни говорили ему, он либо не слышит вас, либо воспринимает все в искаженном свете. Вы говорите ему: “Прошу, успокойся”, а он воспринимает это как “не нужно пытаться меня контролировать”. Вы говорите ему: “Я люблю тебя”, а он слышит: “Я тебя ненавижу”.

Однако уже через несколько минут (или часов, или на следующий день) человек начинает ужасно раскаиваться и сожалеть о содеянном. “Не знаю, что на меня нашло, — оправдывается он. — Простите меня, я

не хотел никого обидеть. Все как-то само произошло. Обещаю, больше этого не повторится”.

Следует подчеркнуть, что приступ ярости не всегда выливается в бешенство. Эмоции не обязательно достигают такого накала. Чуть позже мы поговорим о частично контролируемых приступах и приступах, которые удастся предотвратить. Но сначала давайте рассмотрим шесть видов ярости.

Внезапная ярость

Доктор Джекил и мистер Хайд. Внезапная трансформация. Быстрый переход от нормального к пугающему. Чувство опасности. Это классическая ярость. Когда вы ведете себя подобным образом, значит, у вас *внезапная ярость*, которую можно определить как спонтанную, неожиданную вспышку трансформирующего гнева, во время которой вы частично или полностью теряете контроль над своими чувствами, мыслями и поступками.

Приступы внезапной ярости невозможно предвидеть. Впрочем, это не означает, что они возникают абсолютно неожиданно. Как правило, об их приближении свидетельствуют определенные признаки, например внутреннее нарастание негативных эмоций. Иногда вы чувствуете, что близки к срыву. Полезно замечать такие вещи, потому что это дает вам возможность вовремя принять нужные меры, например выйти проветриться, продышаться, расслабиться, положить под язык таблетку или поговорить с кем-то, кто поможет вам предотвратить вспышку гнева. Но зачастую никаких особых признаков надвигающегося приступа нет. Просто в какой-то момент, почти незаметно для окружающих, происходит что-то, что кажется вам совершенно невыносимым. И вы тут же теряете контроль над собой: начинаете кричать на людей, бросаться на них, угрожать, запугивать. Теперь это уже не гнев. Вы словно выехали на шоссе и вдавили педаль газа до упора, разогнавшись по максимуму. Никакие слова не помогут вам успокоиться, потому что вы никого не слышите. И вы не остановитесь, пока топливо в баке не кончится.

О внезапной ярости мы поговорим в главе 3.

Кипящая ярость

Приступы ярости не всегда становятся реакцией на текущую ситуацию. Иногда это следствие того, что вы долгое время ощущали ужасную несправедливость. Внутри вас как будто медленно тлеет огонь, который постепенно подбирается к поверхности, пока, наконец, не вырывается наружу. Результатом становится *кипящая ярость*, которую можно определить как длительно накапливающуюся злость по отношению к конкретному человеку или группе людей. Вы ощущаете себя жертвой, одержимы мыслями о сложившейся ситуации, испытываете ненависть к обидчикам и возмущены их поведением. Ярость трансформирует вас изнутри. Вы начинаете мечтать о мести и даже можете планировать нападение на объект своей злости, чтобы выместить на нем гнев. Те, кто борются с кипящей яростью, почти всегда воспринимают людей, причинивших им вред, как моральных уродов, злобных монстров, порождение зла.

Кипящая ярость будет темой главы 4.

Что может спровоцировать приступ ярости

Люди испытывают ярость не потому, что им так хочется (хотя некоторые имитируют приступы ярости, чтобы добиться желаемого). Это слишком непредсказуемое, изнурительное и опасное состояние, чтобы злоупотреблять им. Как правило, ярость провоцируется негативными переживаниями, чем-то, что вы считаете опасным для себя.

Какие виды угроз могут вызывать у нас приступы ярости? В первую очередь следует назвать угрозу существованию. В этом случае приступ ярости становится механизмом, который помогает нам пережить смертельную опасность. Такого рода реакцию мы будем называть *яростью выживания*. Существуют и другие виды угроз, из которых мы выделим три. Возможно, для вас невыносимы ситуации, когда вы не контролируете свою жизнь или чувствуете себя беспомощными в сложившихся обстоятельствах (например, вы не знаете, уволят ли вас в ходе очередных сокращений на фирме). Такие реакции называются *бессильной яростью*. Представьте себе человека, который потерял сына и грозит кулаком небу, требуя, чтобы Бог объяснил, почему так произошло.

Третий вид угроз — это ситуации, когда вы сталкиваетесь с критикой, унижением и оскорблениями. Кому такое понравится? Однако ваша

реакция может оказаться совершенно неадекватной происходящему. Возможно, человек вовсе не собирался вас оскорбить, но вы все восприняли именно так. В подобных случаях возникает *ярость стыда*, когда вы словесно, а иногда и физически, атакуете человека, который, как вам кажется, посмел пристыдить вас.

Наконец, четвертый вид потенциальных угроз возникает, когда вы не в состоянии справиться с чувством одиночества, тревоги и незащищенности. Например, вы отчаянно хотите вернуть свою вторую половинку, а она заявляет, что полюбила другого. Вы звоните ей, чтобы объясниться, но в итоге кричите в трубку, что она полная дура, что вы ненавидите ее и не желаете больше ее видеть. В этот момент вы испытываете *ярость расставания*.

Ярость выживания. Бессильная ярость. Ярость стыда. Ярость расставания. Все четыре вида реакций во многом схожи, ведь так или иначе вы сражаетесь за что-то, что кажется вам абсолютно необходимым. В первом случае это физическая безопасность. Во втором случае — возможность контролировать ход событий в критических ситуациях. В третьем случае — потребность, чтобы к вам относились с уважением. И наконец, четвертая ключевая потребность — быть рядом с теми людьми, которые вас любят и заботятся о вас. Казалось бы, разные потребности, но их объединяет одно: выживание в мире, полном всевозможных опасностей.

Суммарно мы рассмотрели шесть видов ярости. Два из них определяются скоростью реакции: это внезапная и кипящая ярость. Остальные — это реакции на конкретные виды угроз: ярость выживания, бессильная ярость, ярость стыда и ярость расставания. Каждому из перечисленных видов ярости будет посвящена отдельная глава.

Ярость и искаженное чувство опасности

Каждый механизм, придуманный природой, имеет свою ценность. При определенных обстоятельствах это касается и механизма ярости. В качестве мгновенной реакции ярость помогает выживать в опасных для жизни ситуациях. Например, если на вас бегут с ножом, то у вас не так много времени на раздумья. (“Что же мне делать? Отбиваться палкой? Или уносить ноги? Или...”) Здесь уже нужно не думать, а действовать, чтобы избежать смертельной угрозы. Было бы правильнее “отключить” на пару минут рассудок и спасти свою жизнь.

К счастью, мы редко попадаем в ситуации, где нам грозит смертельная опасность. И тем не менее приступы ярости случаются достаточно часто. Какой в этом смысл? Вы выходите из себя, даже когда нет прямой угрозы вашему существованию, а ведь ярость — это реакция, возникающая, только когда человек ощущает серьезную угрозу. Ответ заключается в том, что мы постоянно чувствуем опасность, которая иногда существует только в нашем воображении. Нам присуще искаженное чувство опасности. Нам постоянно кажется, будто нам угрожают. Мир вокруг не выглядит для нас спокойным и безопасным местом. Он полон враждебных и неприятных личностей, с которыми нужно всегда быть начеку.

Что заставляет вас считать, будто вы в постоянной опасности? Наверное, в вашей жизни был такой эпизод, когда вы действительно подверглись нападению либо серьезной угрозе. Или, быть может, родители с детства внушали вам, что мир полон плохих людей, которых следует остерегаться. А может, у вас была травма головы, и теперь вы нервно реагируете на действия окружающих.

Во время приступа ярости мозг охватывает чувство непосредственной опасности. В такие моменты бесполезно говорить человеку: “Да расслабься! Не обращай внимания”. Расслабиться не удастся. Возможно, вы и хотели бы, но не получается. Внутренний гнев нарастает сам по себе. А все, что говорят окружающие, злит вас еще больше (особенно фраза “просто успокойся и возьми себя в руки”). Вы не можете думать ни о чем другом, ярость целиком поглотила вас. В голове беспорядок, вокруг мерещатся одни враги, собирающиеся напасть на вас. И вы начинаете защищаться. Прямо сейчас вам кажется, будто вы должны бороться за свою жизнь в мире, который проявляет враждебность по отношению к вам. Мозг формулирует единственную цель: найти и устранить источник угрозы.

Вот что заставляет вас действовать. Во время приступа ярости вы вряд ли следуете принципу “все хорошо в меру”. Скорее всего, вашей стратегией будет “любые средства хороши”. Отсюда непредсказуемые, импульсивные поступки, словесные оскорбления и даже вспышки насилия. Поскольку, как вы уже знаете, ярость — это трансформирующий опыт, вы говорите и делаете то, чего в обычных обстоятельствах никогда не сказали и не сделали бы. Впоследствии вы начнете раскаиваться, но ничего уже нельзя будет изменить, и вам придется отвечать за содеянное.

Частично контролируемые и предотвращенные приступы

К счастью, приступы ярости не всегда оборачиваются бешенством. В большинстве случаев людям удается сохранять определенный контроль над своим поведением. К примеру, мой бывший клиент Герман однажды рассказал мне, как подрался с человеком, которого в ярости повалил на землю. Но в тот момент, когда Герман уже собирался ударить лежащего ногой, в голове мелькнула мысль: “Хватит! С него достаточно”. Часто люди проявляют ярость лишь вербально, не доводя дело до физического насилия. Им удается сдержаться, даже несмотря на то что “ужасно хотелось придушить этого мерзавца”. Такого рода приступы мы называем *частично контролируемыми*, поскольку вы хоть немного владеете собой в моменты ярости. Вы ограничиваетесь словесными угрозами, переносите агрессию на кого-то другого, вымещаете злость на предметах, а не на людях, или даже прекращаете нападки. Что касается личностной трансформации, то вы ощущаете, как нормальное Я пытается противостоять разбушевавшемуся Я. В конечном итоге нормальное Я восстанавливает контроль над ситуацией, и вы понемногу приходите в себя. Вы продолжаете злиться, но сам приступ ярости остается позади.

Возможно, у вас случались и такие эпизоды, когда вам удавалось остановить себя до того, как ярость выплеснулась наружу. Мы называем это *предотвращенными* приступами: вы были в шаге от того, чтобы сорваться, но все же смогли как-то удержаться. Например, моя клиентка Элли, домохозяйка средних лет, призналась, что чуть не взбесилась, когда супруг заявился вечером домой пьяный: “Он свалился на пол, как только переступил порог. Я крикнула ему, что сегодня он спит на диване, но он даже не слышал меня. Хотелось подойти и дать ему по роже. Меня буквально переполняла злость. Но потом я все же остановилась. Не знаю, почему. Просто остановилась. Решила, пусть повалится на полу, и пошла спать”.

Частично контролируемые и предотвращенные приступы занимают промежуточное положение между вспышками сильного гнева и приступами бешенства. Они свидетельствуют о том, что вы хотя бы иногда способны контролировать свою ярость. Это хороший знак. Значит, вы сможете задействовать стандартные техники управления гневом, такие как взятие пауз и самоуспокоение, которые помогут вам противостоять ярости и спокойнее преодолевать конфликтные ситуации.

Цена, которую приходится платить

Вот история одного моего клиента.

Я сорвался. Перестал соображать, что творю. Сначала я крикнул жене, чтобы закрыла свой рот. Затем я перевернул стол со всем, что на нем стояло. Потом я ударил ее по лицу. Сын позвонил в полицию. Теперь мне запрещено приближаться к ним. Я не имею права даже разговаривать с женой. Надеюсь, она все же простит меня, но кто знает? Не понимаю, что на меня нашло.

Ярость, особенно внезапная, порой обходится нам очень дорого. Если говорить языком метафор, то ярость — это роскошь, которую лишь немногие могут себе позволить. Ниже перечислены типичные последствия, с которыми мы сталкиваемся, когда теряем контроль над собой. Вам все это знакомо?

Лишение свободы

Тюрьма, судебные запреты, принудительное посещение курсов управления гневом или программ по борьбе с домашним насилием. Именно с этим чаще всего сталкиваются те, кто не в состоянии сдерживать свою ярость.

Физический ущерб окружающим

Мы причиняем вред другим людям, даже тем, кого любим и стремимся защищать. Позже мы горько сожалеем о произошедшем, но ущерб уже нанесен.

Разрушенные отношения

Брак, дружба, семейные узы — все это рушится. Кому хочется общаться с человеком, от которого не знаешь, чего ожидать?

Невыполненные обещания

Вы клянетесь, что этого больше никогда не повторится. А затем случается очередной срыв...

Увольнение, отстранение от должности, исключение из вуза или школы

Люди, которые позволяют себе срывы на работе или в учебном заведении, впоследствии сталкиваются с тем, что у них появляется много свободного времени, поскольку их выгоняют, увольняют, исключают и т.п.

Финансовые потери

Замена поврежденного имущества. Судебные издержки вследствие исков от пострадавших. Потеря заработной платы.

Утрата доверия

Те, кто страдают от приступов ярости, быстро обнаруживают, что окружающие начинают бояться их и перестают им доверять. Неприятно осознавать, что люди, от которых многое зависит в вашей жизни, стараются держаться от вас подальше. Не менее болезненно думать о том, что ваши собственные дети в страхе прячутся по комнатам, когда вы возвращаетесь домой.

Одержимость, паранойя, изоляция

Очень часто те, кто испытывают кипящую ярость, со временем становятся все более недоверчивыми. Они постоянно думают о нанесенных им обидах и о тех людях, которые плохо поступили по отношению к ним. В результате они начинают напоминать параноиков, поскольку им кажется, что все настроено против них. Это ведет к социальной изоляции, из-за чего страхи и опасения только усиливаются.

Ненависть к себе

Трудно сохранять позитивный настрой, когда вы не в состоянии справиться с эмоциями и причиняете вред людям, которых любите. Те, кто страдают от приступов ярости, нередко винят себя в происходящем и начинают обращать свой гнев на самих себя. Кто-то раздирает себе кожу, кто-то бьется головой об стену. Могут возникать и суицидальные мысли, если стыд и чувство вины становятся невыносимыми.

Несложно догадаться, что из-за постоянных приступов ярости вам трудно, больно и одиноко. Вся ваша жизнь рушится на куски, вокруг вас

царит хаос. Никто, даже вы сами, не знаете, что с вами будет дальше. Когда ждать очередного приступа? К чему он приведет? Что еще вы разрушите? Кому еще причините вред? Кто уйдет из вашей жизни навсегда?

Так больше не может продолжаться. Плюсы подобного поведения минимальны, а цена слишком высока. Что-то нужно менять, и желательно побыстрее. К счастью, с приступами ярости можно бороться. Именно этому и посвящена данная книга.

А сейчас нас ждет момент истины. Пора выяснить, входите ли вы в те самые 20% населения, которым знакома проблема ярости.

Психологический тест

Возможно, вы решили прочитать данную книгу из общего интереса. Вы знаете кого-то или живете с кем-то, кто страдает от приступов ярости. Но не исключено, что проблема ярости слишком близка вам и вы хотите получше разобраться в себе. В таком случае предлагаю выполнить приведенный далее психологический тест, результаты которого помогут определить, какой тип ярости присущ вам.

Опросник ярости

Инструкции: для каждого из приведенных ниже утверждений выберите вариант ответа, который наилучшим образом характеризует вас.

- Д “Да, со мной такое иногда бывает”
- Н “Нет, я не веду себя так”
- М “Может быть. Я не могу точно сказать, насколько это справедливо в отношении меня”
- * “Да, это серьезная, опасная и пугающая проблема”

Индикаторы внезапной ярости

1. Гнев возникает неожиданно и сразу становится очень сильным _____
2. Я становлюсь настолько злым, что перестаю контролировать свои слова и поступки _____
3. Люди говорят, что, когда я начинаю бушевать, я веду себя неадекватно, пугающе или безумно _____

4. У меня случались провалы в памяти, когда я выходил из себя, и в результате я не помнил, что говорил или делал _____
5. Я могу настолько разозлиться, что боюсь причинить кому-нибудь серьезный вред или даже убить кого-то _____
6. Когда я начинаю злиться, я становлюсь словно другим человеком, как будто это уже не я _____
7. Я мгновенно выхожу из себя, когда чувствую, что меня оскорбили или что мне угрожают _____

Количество ответов "Д" или "*" в блоке 1–7: _____

Индикаторы кипящей ярости

8. Я постоянно думаю о старых обидах и душевных ранах _____
9. Злость из-за давней обиды не становится меньше, наоборот, она иногда еще больше усиливается _____
10. Временами я подумываю о мести тем людям, которые обидели меня _____
11. Я ненавижу тех, кто так поступил со мной _____
12. Вы удивитесь, насколько я бываю злым, даже когда не показываю этого _____
13. Меня возмущает, что те, кто заслуживал наказания, сумели избежать его _____
14. Мне нелегко прощать обидчиков _____
15. Внутри меня все кипит от злости, но я все держу в себе _____
16. Я сознательно делаю людям больно (физически или вербально) за то, что они так со мной поступили _____

Количество ответов "Д" или "*" в блоке 8–16: _____

Индикаторы ярости выживания

17. У меня случались такие драки, когда несколько человек вынуждены были оттащить меня _____
18. Если меня вывести из себя, я грожусь покалечить или убить обидчика _____
19. Я легко пугаюсь, например когда кто-то кладет мне сзади руку на плечо _____
20. Когда я злюсь, возникает чувство, будто я вынужден сражаться за свою жизнь _____

21. Я испытываю слепую ярость, когда вынужден защищаться от реальной или воображаемой угрозы _____
22. Меня называют параноиком, поскольку я опасюсь, будто все вокруг желают мне зла _____
23. У меня бывает реакция “бей или беги”, когда я одновременно испытываю сильную злость и страх _____

Количество ответов “Д” или “*” в блоке 17–23: _____

Индикаторы бессильной ярости

24. Меня возмущает, когда люди не слушают или не понимают меня _____
25. Я могу выйти из себя, когда в голове возникает мысль “Да сколько можно!” _____
26. Если я оказываюсь в ситуации, когда от меня ничего не зависит, то я чувствую себя беспомощным и закипаю от злости _____
27. Я стучу кулаком по столу, переворачиваю все вокруг или срываюсь на крик, когда все идет не так, как я хочу _____
28. Я ненавижу, когда приходится делать что-то незапланированное _____
29. Мне хочется отомстить или навредить тем людям, которые управляют (или когда-то управляли) мной _____

Количество ответов “Д” или “*” в блоке 24–29: _____

Индикаторы ярости стыда

30. Я выхожу из себя, когда ко мне проявляют неуважение _____
31. Я буду идти до конца, если на кону стоит моя репутация (мое доброе имя) _____
32. Я часто переживаю, что люди считают меня некомпетентным идиотом _____
33. Я могу выйти из себя в момент унижения, когда, например, мне указывают на ошибки _____
34. Мне говорят, что я слишком болезненно воспринимаю критику _____
35. Мне постоянно кажется, что меня унижают _____
36. Меня раздражает, когда меня игнорируют _____

Количество ответов “Д” или “*” в блоке 30–36: _____

Индикаторы ярости расставания

37. Я психую, когда вспоминаю, как меня бросили или предали _____
38. Я борюсь с разъедающей меня ревностью _____
39. Мне все время кажется, что людям, которые говорят, будто я им небезразличен, нельзя доверять _____
40. Мне невыносимо чувствовать, что меня игнорируют и на меня не обращают внимания те люди, которые мне дороги _____
41. Я все время думаю о том, чтобы поквитаться с родителями или партнерами, которые бросили или предали меня _____
42. Мне кажется несправедливым то, что я дарю больше любви, заботы и внимания партнеру, детям и друзьям, чем получаю в ответ _____
43. Говорят, если меня сильно разозлить, то я не принимаю никаких оправданий или извинений _____

Количество ответов "Д" или "*" в блоке 37–43: _____

Интерпретация результатов теста

В этом тесте нет минимального балла, который свидетельствовал бы о том, что у вас проблемы с яростью. Даже один ответ "Д" или "*" может указывать на наличие проблемы. В целом, чем больше таких ответов, тем серьезнее проблема. А большое количество таких ответов в конкретном блоке означает, что вы, по-видимому, сталкиваетесь именно с этим видом ярости.

Теперь, когда вы прошли тест, ответьте еще на два вопроса. Считаете ли вы, что у вас проблемы с яростью? Почему?

Как побороть приступы ярости

Ярость — это серьезная проблема. Если результаты психологического теста не самые радостные, значит, пора что-то предпринимать. Можете сразу перейти к главе, которая посвящена наиболее актуальному для вас виду ярости. Но лучше сначала разобраться, что заставляет человека испытывать ярость. Об этом мы поговорим в следующей главе.