

УДК 159.9
ББК 88.52
Ч-44

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

Чепмен, Гэри.

Ч-44 Укрощение гнева. Как подчинить себе его темную силу / Гэри Чепмен. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.

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 справиться с гневом на:

- детей;
- мужа/жену;
- руководителя;
- коллег;
- обстоятельства;
- себя;
- бога.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101894-8

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Наш гневный мир	9
1. Откуда берется гнев?	15
2. Когда гнев во благо	31
3. Гнев по веской причине	45
4. Когда гнев несправедлив	77
5. Если гнев «плохой»	91
6. Взрывы: внешние и внутренние	109
7. Гнев, который длится годами	133
8. Как насчет прощения?	155
9. Когда гнев появляется в браке	175
10. Как научить детей справляться с гневом? ...	191
11. Гнев на Бога	217
12. «Я злюсь на себя»	235
13. Как вести себя с разгневанным человеком ..	253
Послесловие	273
Примечания	275
Благодарности	277
Гнев: метод самооценки	279

КРАТКИЕ ПАМЯТКИ

1. Как справиться с собственным гневом 74
2. Обоснованный («хороший») гнев
и искаженный («плохой») гнев 89
3. Как разобратсья с искаженным гневом. 107
4. Грозит ли вам опасность «внутреннего
взрыва»? 131
5. Искореняем гнев 153
6. Как простить? 173
7. Стратегия управления гневом в браке. 189
8. Как научить детей справляться с гневом? . . . 215
9. Когда вы злитесь на Бога 232
10. Когда вы злитесь на себя 251
11. Как реагировать на разгневанного
человека. 272



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 бóльшая 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 вы-

зывает у христиан такая эмоция, как гнев, возникает из-за непонимания его истоков. Христианская литература о гневе, 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 консультан-

та. 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 гневе 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

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 зналась 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 иголки, 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 газонокосилку. 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. Большей 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 при-

водит 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 высы-