

Оглавление

Онлайн-источники.....	12
Предисловие и слова благодарности от авторов.....	13
Введение.....	16
Часть 1. Основы психотерапии гнева.....	31
Глава 1. Основы гнева и SMART-модель управления гневом....	33
Глава 2. Первые сеансы: вовлечение.....	64
Часть 2. Формулировка кейса и планирование лечения.....	95
Глава 3. Модель эпизода гнева.....	97
Глава 4. Оценка.....	133
Часть 3. Подготовка клиентов к изменениям.....	171
Глава 5. Повышение осознанности и мотивации.....	173
Глава 6. Психологическое образование.....	199
Часть 4. Интервенции для изменения триггеров гнева.....	221
Глава 7. Изменения в образе жизни.....	223
Глава 8. Уклонение от провокаций.....	250
Глава 9. Решение социальных и личных проблем.....	263
Часть 5. Интервенции для изменения мышления: принятие, адаптация и корректировка.....	281
Глава 10. Стимулирование реалистичного мышления и философии принятия.....	283
Глава 11. Перспектива, сострадание и прощение как противоядие от гнева и обиды.....	313
Часть 6. Интервенции для изменения внутреннего опыта и побуждений.....	343
Глава 12. Преодоление импульсивных побуждений и повышение толерантности к дистрессу.....	345
Глава 13. Способы перетерпеть негативные слова и мысли: под натиском колкостей.....	370
Часть 7. Интервенции для изменения выражения гнева.....	389
Глава 14. Коммуникативные умения и навыки межличностных отношений.....	391
Глава 15. Тренинг ассертивности: осознание, действия и слова	402
Часть 8. Выход за рамки темы управления гневом и подведение итогов.....	421
Глава 16. Счастье.....	423
Глава 17. Применение SMART-модели на примере конкретного кейса.....	443
Библиография.....	478
Об авторах.....	492

Онлайн-источники

Рисунок 3.1. Модель эпизода гнева по Кассинову и Тафрейту.	101
Брошюра для клиента 3.1. Вам важно ослабить гнев	126
Брошюра для клиента 3.2. О модели эпизода гнева	128
Брошюра для клиента 3.3. Десять правил, которые помогут вам стать по-настоящему злым человеком.	131
Скрипт для специалиста 4.1. Клиническое интервью	155
Скрипт для специалиста 4.2. Инструкции по использованию отчета об эпизоде гнева	161
Рабочая таблица для клиента 4.1. Отчет об эпизоде гнева	166
Брошюра для клиента 5.1. Могу ли я извлечь пользу из программы снижения уровня гнева?	196
Брошюра для клиента 6.1. Контрольный опросник по проблемам, связанным с гневом	215
Брошюра для клиента 7. 1. Чувствуете ли вы усталость? Есть ли у вас проблемы со сном?	246
Брошюра для клиента 7.2. Рекомендации по улучшению качества сна	247
Рабочая таблица для клиента 8.1. Практика временного избегания и побега от триггеров гнева	262
Рабочая таблица для клиента 9.1. Решение социальных проблем	277
Рабочая таблица для клиента 10.1. Измените свое гневное мышление	310
Брошюра для клиента 11.1. Прощение как антидот против гнева, обиды и желания отомстить	340
Скрипт для специалиста 12.1. Инструкции по прогрессивной мышечной релаксации	364
Скрипт для специалиста 12.2. Пример воображаемой сцены	369

Введение

Гнев приводит ко всевозможным человеческим страданиям. В лучшем случае он становится причиной ежедневных конфликтов и проблем, в худшем — может повлечь за собой смерть. При этом гнев — явление распространенное. Согласно результатам опроса, проведенного Окудой с коллегами среди тридцати четырех тысяч взрослых американцев (2015), 8% респондентов признали, что плохо контролируют гнев, отвечая утвердительно на такие вопросы, как «Злились ли вы когда-либо из-за мелочей?», «Бывало ли вам сложно контролировать гнев?» и «Часто ли у вас бывали приступы гнева или как часто вы злились настолько, что теряли контроль над собой?». Это предполагает, что для около двадцати шести миллионов взрослых жителей Соединенных Штатов гнев является серьезной проблемой. Такого рода трудности могут встречаться даже чаще, чем многие наиболее широко диагностируемые психологические нарушения. Например, согласно данным Национального института психиатрии (<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/index.shtml>), за прошлый год у взрослого населения частота случаев агорафобии, компульсивного переедания, пограничного расстройства личности, биполярного расстройства, генерализованного тревожного расстройства, хронической депрессии, посттравматического синдрома, панического расстройства и шизофрении составила менее 5%. Это причины возникновения суицидальных мыслей у 4–8% людей. Поэтому гнев — важная дисфункциональная эмоциональная реакция, которая встречается у взрослых гораздо чаще, чем многие другие нарушения. Не менее удручают и результаты исследования, проведенного группой под руководством Суонсона (2015), которое показало, что 9% людей когда-либо ранее уже вели себя импульсивно по причине гнева и при этом имеют доступ к оружию. Гнев, как предельная эмоция, может играть центральную роль в возникновении эпидемии насилия с применением огнестрельного оружия.

Естественно, гнев распространен не только в Соединенных Штатах. Миллионы людей по всему миру страдают от дис-

функционального гнева, который становится причиной серьезных межличностных и внутриличностных проблем. К похожим выводам пришли Ричардсон и Холливелл, проведя опрос среди двух тысяч людей (2008). Вот основные моменты этого исследования.

- ✓ Почти треть опрошенных (32%) сказали, что у них есть близкий друг или член семьи, который испытывает трудности с контролем гнева.
- ✓ Более одного из десяти респондентов (12%) признались, что сами испытывают трудности с контролем гнева.
- ✓ Один из пяти респондентов (20%) вынужден был разорвать отношения с возлюбленным или другом из-за того, как этот человек вел себя в состоянии гнева.
- ✓ Менее одного из семи опрошенных (13%), признавших за собой проблему с контролем гнева, пытались с посторонней помощью справиться с этой ситуацией.
- ✓ Почти шесть из десяти респондентов (58%) заявили, что не знают, куда обратиться за помощью в случае возникновения проблем с управлением гневом.

Что касается молодежи, группа под руководством МакЛафлина (2012) провела исследование среди почти 6500 подростков, в результате которого выяснилось, что почти две трети (63%) опрошенных испытывают на протяжении всей жизни настолько сильные приступы гнева, что периодически доходит до угроз, вовлечения в насилие и/или порчу имущества. Хотя программа, описанная в этой книге, нацелена в первую очередь на взрослых, с проблемой гнева могут столкнуться представители любых поколений. К счастью, многие из представленных здесь интервенций применимы для людей от старшего подросткового до пожилого возраста.

Гнев, помимо прочего, проблема довольно деликатная. Он широко распространен и знаком каждому, но часто неправильно истолковывается не только простыми людьми, но и позитивно настроенными специалистами. Профессионалы, сотрудники различных учреждений постоянно ищут эффективные вариан-

ты интервенций и методы для клиентов, однако в случае отсутствия соответствующих необходимых знаний эту пустоту часто заполняют заблуждения и мифы.

SMART-МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ

Мы осознавали, насколько необходимы высококачественные материалы для помощи страдающим от гнева клиентам, потому разработали SMART¹-программу по управлению гневом и написали это пособие для общественных кураторов, клинических психотерапевтов, консультантов, педагогов, персонала лечебных учреждений, а также людей, работающих с лицами, преступившими закон, психологов, соцработников и студентов на практике. На двоих у нас более чем семидесятипятилетний опыт работы со взрослыми и семьями, амбулаторными пациентами больниц, клиентами центров психического здоровья, студентами университетов и совершеннолетними, имеющими дело с системой уголовного правосудия. Опираясь на научные данные, мы разработали свою модель эпизода гнева и серию современных терапий и интервенций, которые могут помочь людям, испытывающим и проявляющим дисфункциональный гнев. Мы также написали мотивационную книгу по самосовершенствованию — второе издание «Управления гневом для каждого» (Тафрейт и Кассинов, 2019), которое ваши клиенты могут использовать в качестве дополнения к указанной SMART-модели.

Поскольку SMART-модель может помочь клиентам разного возраста и в различных ситуациях, мы включили примеры случаев, которые варьируются от довольно простых до по-настоящему экстремальных и описывают проблемы гнева, возникающие во взаимоотношениях людей, в обществе, на работе, в каких-либо учреждениях, психиатрических клиниках и так далее. Не пугайтесь, если представленные примеры покажутся вам слишком незначительными или чересчур серьезными по сравнению с тем, что вы наблюдаете в реальной жизни. Проявления гнева многогран-

¹ SMART — аббревиатура по первым буквам разработанного авторами термина Selection Menu for Anger Reduction Treatment (меню для выбора терапий по снижению гнева). — *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. пер.*

ны, и описанные кейсы, хоть и взяты из практики, служат всего лишь иллюстрацией элементов проведенных нами интервенций.

SMART-программа разработана на основе ранних трудов для психотерапевтов (Кассинов и Тафрейт, 2006, 2010), в которых мы пришли к выводу, что основной частью любых интервенций должна стать работа над изменением триггеров гнева наряду с обучением их принимать и адаптироваться под них. Мы также признали тот факт, что гнев сложно лечить (Кассинов, 1995) и особое внимание следует уделить начальным этапам лечения, чтобы преодолеть трудности, которые наверняка возникнут по причине слабого терапевтического альянса (Тафрейт и Кассинов, 2003; Кассинов и Тафрейт, 2010). Как практикующие психотерапевты, мы быстро осознали, что лучше всего в лечении гнева использовать гибкий подход, представленный в форме меню, а не пособия с четким описанием последовательности действий (Тафрейт и Кассинов, 2006). Многие в подтверждение нашим ранним заключениям пришли к такому же выводу: лечение строго «по книге» — не лучший вариант. Например, одна группа ученых проанализировала шесть исследований, в которых непосредственно сравнивались психологические способы лечения на основе инструкции и терапии без применения таких пособий, а также результаты восьми метаанализов, отображавших величины эффекта от лечения с использованием строгих инструкций и контрольных групп. Они пришли к заключению, что лечение «по книге» «эмпирически не зарекомендовало себя как более эффективное по сравнению с терапией без использования пособий» и лечение по инструкции «может показаться привлекательным в исследовательских целях», но «в клинической практике такой вариант психотерапии не должен преобладать» (Труидженс, Цюкле-ван Хульцен и Ванхойле, 2019, 323). Лечение «по книге» кажется более простым, и потому этот подход могут применять специалисты с низким уровнем подготовки, а то и вовсе такая терапия может быть представлена в форме компьютерной программы. Гибкий же подход куда сложнее, поскольку в этом случае психотерапевт должен быть знаком с различными стратегиями интервенций и быть уверенным в том, что сможет выбрать именно те варианты, которые с наибольшей вероятностью помогут конкретному клиенту. Наша SMART-программа поможет принимать такие решения.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Во всем мире и в любых кругах общества гнев является неотъемлемой частью широкого спектра испытываемых эмоций. Всякий раз, когда мы сталкиваемся с какими-то жизненными трудностями, первым делом, как правило, возникает гнев. Однако в современном обществе гнев и особенно его близкий родственник, агрессия, редко оказываются полезными реакциями. Они появились тысячи поколений назад в истории нашей эволюции в ответ на возникавшие угрозы как своеобразная гарантия того, что у нас будут пища и крыша над головой, возможность размножаться и защищать свое потомство. Сегодня существует множество других способов улаживать конфликты и справляться с вызовами, без гнева и агрессии. Например, для решения возникшей проблемы можно обратиться к консультанту, юристу, в суд мелких тяжб, к специалисту по урегулированию споров, родителю, уважаемому религиозному лидеру, учителю или директору школы, руководителю высшего звена на работе и так далее. Хотя в современном мире и редко возникают ситуации, когда гнев действительно может помочь выжить, он все равно остается с нами.

Люди — существа сложные, и гнев часто возникает наряду с тревогой, когнитивными руминациями¹, депрессией, ревностью, стыдом, чувством вины и другими эмоциями, коими столь богата наша личная жизнь. Мы осознавали все эти трудности, разрабатывая программу. Поскольку гнев зачастую является ментальной реакцией на разного рода ощущаемые угрозы и нападки, мы рассматривали его непосредственно как первичную и ключевую эмоциональную реакцию. Наша цель — дать рекомендации, следуя которым, вы сможете помочь клиентам развить в себе умение испытывать гнев в умеренной форме, контролировать проявления дисфункционального гнева и сделать жизнь яркой и продуктивной.

Зачастую у психоаналитиков весьма ограниченный личный опыт решения проблем, на которых они фокусируются в работе с клиентами. Но гнев — другое дело. У всех возникали

¹ Руминация — пассивная навязчивая форма негативного мышления. — Примеч. ред.

сложности в семье, проблемы в школе и на работе, конфликты с возлюбленными и супругами, вопросы, на решение которых требуется слишком много времени, профессиональные неудачи и другие стрессовые ситуации. Нас всех когда-либо отвергали, игнорировали и недопонимали. Все мы злились сами, и на нас всех тоже кто-то злился. В результате вполне вероятно, что вы выработали собственные навыки осознания гнева и личные реакции, помогающие справиться с проблемой. Поскольку гнев не чужд вам, вы знаете, через что проходят клиенты. Проявления гнева у разных людей, конечно, сильно варьируются, да и тот гнев, что испытывали вы, может показаться сущей мелочью в сравнении с тем, что переживают другие. Но несмотря на все это, вы можете опираться на собственный опыт в дополнение к представленным в нашей книге научно подтвержденным методикам, чтобы лучше понять клиентов и помочь им справиться с их проблемами. Осознание испытанного вами гнева и открытость могут поспособствовать усилению эмпатии, укреплению клиент-терапевтической связи и моделированию навыков управления эмоциями.

Мы предполагаем, что вы являетесь собой психологически адаптирующуюся модель, то есть человека, который много всего прочитал и изучил, активно занимался саморефлексией относительно гнева и лично нашел несколько решений, которые могут помочь другим. Другое дело — модель, ощущающая свое превосходство. Этот термин отображает так называемый подход сверху вниз, при котором вы считаете себя ответственным лицом, экспертом, который полностью победил гнев и теперь может учить других, как сделать то же самое. Исходя из нашего опыта, такая модель поведения приводит к излишней самоуверенности психоаналитика и плохим терапевтическим отношениям. Коллаборация и признание того факта, что все мы, в большей или меньшей степени, вынуждены сражаться с гневом, с большей вероятностью помогут добиться успеха с клиентами.

Удивительно, но факт: в официально признанных диагностических системах, таких как «Руководство по диагностике и статистическому учету психических расстройств» и «Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем», не упоминаются расстройства, вызванные гневом.

вом (то есть те, при которых основной акцент делается именно на гнев). Возможно, некоторые профессионалы полагают, что включение этой проблемы в официальный перечень болезней приведет к возникновению сочувствия — такому же, какое мы испытываем по отношению к крайне встревоженным людям, которые до ужаса боятся летать на самолетах или выступать с речью на публике. Мы также обычно сочувствуем тем, кто переживает глубочайший стыд из-за пережитого, семейных проблем или отсутствия значимых достижений в учебе или на профессиональном поприще. Взрослые, бывшие жертвами сексуального, физического или эмоционального насилия, тоже получают долю сочувствия. Людей с такого рода проблемами часто поддерживают в обществе: «Ох, мне так жаль это слышать. Вы очень умный, замечательный человек. Как я могу вам помочь?» Кроме того, с пониманием обычно относятся и к людям в состоянии депрессии, отчаявшимся и с низкой самооценкой. И наоборот, если человек проявляет умеренный или сильный гнев, его часто просто считают чересчур импульсивным, незрелым или думают, что это черта его отвратительного характера. В ответ на гнев могут последовать фразы вроде «Ты почему такой злой? Что с тобой не так? Повзрослей и возьми себя в руки! Просто прими реальность такой, какая она есть! Не будь таким вспыльчивым». Человек может также стать объектом сплетен, про него будут говорить, что он как ребенок, наивный, эмоционально чувствительный или оторванный от действительности. Правда же заключается в том, что всем нужно научиться управлять гневом, который является естественной и частой реакцией на возникающие в жизни трудности.

У взрослого человека есть проблемы с управлением гневом в тех случаях, когда эпизоды гнева и его проявления можно точно описать следующим образом:

- ✓ гнев возникает слишком часто;
- ✓ вспышки гнева чересчур сильные;
- ✓ эпизод гнева длится слишком долго;
- ✓ проявления гнева непропорциональны вызвавшим его событиям;
- ✓ гнев становится причиной возникновения серьезных проблем в жизни.

Следовательно, курс управления гневом может оказаться весьма полезным для тех, кто дисфункционально реагирует на регулярной основе. Термином «управление гневом» называют подавление неадекватных, деструктивных и чрезмерных гневных эмоций и проявлений. Это не означает полное устранение гнева. Главная цель — научить клиентов осознавать гнев, реагировать на возникающие конфликты и трудности с минимальными проявлениями гнева и как можно реже выражать гнев соответствующим образом и по возможности пытаться направить гнев в функциональное русло для решения жизненных проблем.

SMART-программа управления гневом основывается на том мнении, что лучше всего для достижения цели комбинировать в контексте отношений с психотерапевтом три фактора, которые строятся на поддержке, сотрудничестве и вовлеченности.

1. Получение знаний: клиентам важно точно понимать, что такое гнев, как он может стать причиной ограниченного видения проблем и помешать в поиске решений, как он приводит к более крупным жизненным катаклизмам в неожиданных сферах (например, из-за гнева могут возникнуть проблемы со здоровьем) и как он может разложиться и трансформироваться в деструктивные вербальные реакции и агрессивное поведение. Мы хотим, чтобы клиенты различали адекватный и неадекватный гнев и знали, почему так важно уменьшить дисфункциональный гнев.
2. Поведенческая практика для способствования переменам: под вашим руководством клиенты вовлекаются в воображаемую (в вашем кабинете) и/или *in vivo*¹ практику для развития навыков и адаптивных реакций на реальные или мнимые агрессивные триггеры.
3. Принятие: иногда невозможно решить конфликтную ситуацию. Клиенты могут сказать, что причина их гнева — умерший человек, кто-то из детства, чье местонахождение неизвестно, бывшие супруги, которые выглядят абсолютно счастливыми, незнакомые люди, нарциссическая личность, отрицающая сам факт того, что она может вызывать у кого-

¹ *In vivo* (лат.) — в естественных условиях.

либо гнев, или строгие правила определенного учреждения (как, например, на работе, в высшем учебном заведении или тюрьме). В таких случаях может помочь только принятие, поскольку без него гнев, вероятнее всего, так и продолжит разъедать изнутри.

Психоаналитикам и клиентам полезно иметь общую базу знаний о гневe. Сюда относятся следующие элементы:

- ✓ общее определение гнева, позволяющее отличать это эмоциональное состояние от других;
- ✓ осознание уникальности личных стимулов, которые могут стать триггерами гнева у конкретного клиента;
- ✓ понимание того, что гнев не просто так случается, а возникает эпизодами, которые можно изучать под вашим руководством, чтобы запустить процесс самосовершенствования;
- ✓ понимание разницы между адекватным и неадекватным, или дисфункциональным, гневом;
- ✓ осознание того, что большинство последствий (но не все) умеренно интенсивных, частых и продолжительных проявлений гнева негативны;
- ✓ признание факта и согласие с тем, что вне зависимости от объективных триггеров клиенты сами вносят значительный вклад в развитие и поддержание собственных гневных реакций.

SMART-модель управления гневом базируется на двух основных принципах.

1. Повышенная осознанность клиента, его мотивация и знания являются важнейшим условием для изменений. Вовлечение — первейший ключевой фактор успеха лечения. Понимание того, как клиент видит ситуацию, и уникального контекста, в котором возникает у него гнев, является важной отправной точкой. Знание характеристик гнева и поводов, его вызывающих, проблем, связанных с частыми, сильными и продолжительными проявлениями гнева, способствует осознанию клиентом дисфункциональности

гневных реакций и повысит его мотивацию такие реакции минимизировать.

2. Активное участие клиента в развитии навыков управления гневом должно поощряться. Клиенты нужны не просто, так сказать, для мебели. Настоящие перемены начинаются с отношений, направляемых в нужное русло психоаналитиком, и с принятия трансгрессий, которые нельзя изменить. Психоаналитик запускает процесс изменений, но в конечном итоге реальная работа, приведшая к положительным изменениям, — заслуга именно клиента.

СТРУКТУРА ЭТОЙ КНИГИ

Несмотря на то что это практическое руководство, мы вкратце рассматриваем само понятие гнева основополагающие принципы управления им. Читатели, желающие глубже ознакомиться с научными данными, историей и философией проблемы, могут обратиться к следующим источникам.

- ✓ «Понимание расстройств, вызванных гневом» (ДиДжузеппе и Тафрейт, 2007)
- ✓ «Расстройства, вызванные гневом: определение, диагностика и лечение» (Кассинов, 1995)
- ✓ «Международное пособие по гневу» (Потегал, Штеммлер и Спилбергер, 2010)

Читателям, интересующимся общеобразовательными и историческими статьями, мы рекомендуем следующие работы.

- ✓ «Исследования гнева и агрессии: значение для теории эмоций» (Эйврилл, 1983) — своего рода классика в данной области
- ✓ «Эпизоды гнева в обществе взрослых, склонных и не склонных к проявлениям гнева» (Тафрейт, Кассинов и Дандин, 2002)
- ✓ «Краткая история гнева» (Потегал и Новако, 2010) — отличное дополнение к «Международному пособию по гневу» (Потегал и др., 2010)

В этой книге главы объединены в восемь частей. В первой части, «Основы психотерапии гнева», мы делаем краткий обзор истоков гнева, даем формальное определение этому понятию и разъясняем, чем оно отличается от враждебности и агрессии, а также выделяем характеристики нормального и дисфункционального гнева. Мы также обсуждаем трудности, которые чаще всего возникают при попытках вовлечь разгневанных клиентов в лечебный процесс. Мы призываем к эмпатическому слушанию с деакцентированием на логических объяснениях, пристыжении и конфронтации. Мы также даем ответ на самый глобальный вопрос: можно ли действительно справиться с гневом? Иначе говоря, имеется ли у нас твердое научное обоснование, дающее определенную степень уверенности в том, что программа управления гневом работает? (Не будем создавать интригу и сразу скажем, что ответ на этот вопрос — однозначно да.) Кроме того, мы рассуждаем на тему, что именно больше влияет на уменьшение гнева: так называемые факторы общего характера (например, хорошие межличностные отношения между вами и клиентом) или специфические интервенции. Мы приходим к заключению, что для максимально позитивных изменений важно и то и другое, поэтому оба пункта являются частью SMART-программы.

Во второй части, «Формулировка кейса и планирование лечения», представлена модель эпизода гнева. Отмечается, что гнев возникает в форме коротких или длительных эпизодов, которые можно проанализировать и критически разобрать в целях планирования лечения. Если смотреть в контексте жизненных ситуаций, имевших место до возникновения гнева, то модель показывает, что эпизоды гнева состоят из триггеров, когнитивных оценок (то есть мыслей) триггеров и физической активации и ощущений. Каждый из этих моментов, как правило, сопровождается побуждением к действиям. Далее исследуются экспрессивные паттерны, а также результаты конкретных эпизодов гнева. Каждый из этих элементов может быть полезной мишенью для интервенции, и на каждом можно сфокусировать индивидуальный план лечения. В центре любого плана интервенции — положительные изменения, которые возникают в результате хорошей оценки. Поэтому мы также даем рекомендации относительно инструментов оценки, которые не основываются целиком и полно-

стью на традициях (например, на традиции всегда давать хорошую оценку личности). Скорее, рекомендации базируются на элементах модели эпизода гнева, а также на инструментах оценки, которые касаются стыда, чувства вины и самообмана.

Третья часть, «Подготовка клиентов к изменениям», может оказаться наиболее важной для психотерапии гнева. Относительно немногие из нас способны глубоко осмыслить жизнь и решиться обратиться за помощью в решении проблемы гнева. Скорее, большинство людей насильно приводят друзья, коллеги или члены семьи, а кто-то отправляется на принудительное лечение по требованию работодателя или по решению суда. Как правило, клиенты, которые приходят самостоятельно, гораздо более мотивированы в работе над гневом, а те, кого заставили обратиться к вам, имеют весьма слабый стимул. Люди, которых отправили на принудительное лечение, обычно демонстрируют наименее низкий уровень осознания и мотивации; им требуется значительно больше времени на начальных этапах лечения, прежде чем можно переходить к активным интервенциям. Подготовка заключается в повышении осознания клиентом факта наличия проблемы, побуждении его найти собственные причины того, почему обучение управлению гневом пойдет ему на пользу, разрешении двойственной природы переживаний клиента относительно его выработанных годами моделей проявления гнева. Психологическое обучение, имеющее также место на этом этапе, помогает расширить познания, повысить осознанность и мотивацию к изменениям.

Четвертая часть, «Интервенции для изменения триггеров гнева», состоит из стратегий помощи клиентам в изменении элементов образа жизни, способствующих возникновению гневных реакций, которые могут быстро привести к снижению частоты проявлений гнева. Хотя психоаналитики часто стараются побыстрее начать интервенции, направленные на психическое здоровье и навыки, иногда значительное понижение реактивности может произойти всего лишь в результате небольших изменений в пищевых привычках, режиме сна или цветовой гамме и музыке в окружении клиента. Бывает, лучше любой интервенции — просто помочь человеку научиться обходить конфликты на протяжении какого-то времени, пока не выработаются навыки справляться

с жизненными трудностями. А иногда умение решать социальные проблемы может в значительной степени развить способность клиента ориентироваться при наиболее часто возникающих триггерах гнева.

В пятой части, «Интервенции для изменения мышления: принятие, адаптация и корректировка», управление гневом рассматривается с другой точки зрения. В жизни мы сталкиваемся с выбором: изменение или принятие. Распознавание этих понятий является частью диалектической поведенческой терапии и основным догматом сообщества анонимных алкоголиков (АА). Например, одна из версий молитвы АА о душевном покое: «Дай нам спокойствие принять то, чего мы не можем изменить, дай нам мужество изменить то, что мы можем изменить. И дай нам мудрость отличить одно от другого». В пятой части мы презентуем методики, которые помогут клиентам адаптироваться в тех случаях, когда изменить триггер гнева невозможно или маловероятно. Мы начинаем с классических когнитивных интервенций, основанных на работах Альберта Эллиса и Аарона Бека, которые нацелены на минимизацию деструктивного мышления и преувеличений и принятие реальности, даже если эта реальность вызывает отвращение. Далее мы переходим к интервенциям, в которых используется взгляд на ситуацию со стороны других людей, сострадание и прощение, для изменения восприятия существующих проблем и ослабления гнева.

В шестой части, «Интервенции для изменения внутреннего опыта и побуждений», мы представляем способы, которые помогут клиентам взять под контроль свои жизни за счет сокращения импульсивных порывов и обучения техникам релаксации, безоценочного осознания и медитации. Мы также показываем, как намеренное и регулярное пребывание в провоцирующих гнев ситуациях (см. Грозницкий и Тафрейт, 2000; Брондоло, ДиДжузеппе и Тафрейт, 1997) может иногда оказаться лучшим лекарством для минимизации неадекватных гневных реакций.

Седьмая часть, «Интервенции для изменения выражения гнева», посвящена серьезной проблеме непонимания со стороны большинства клиентов: они часто не осознают, что один из ключевых факторов для решения проблемы — попытка выглядеть в глазах другого человека менее злым, чем есть на самом

деле. Определенные выражения лица, демонстрация высокомерной позы и нахождение на слишком близком расстоянии от посторонних могут служить сигналами чрезмерного гнева и, вероятно, только усилят негативные реакции у других людей. Помимо описания этих поведенческих моментов и того, как с ними справляться, в седьмой части мы говорим о тренировке, направленной на повышение коммуникабельности и уверенности в себе, которая поможет наладить эффективное общение и разрешить конфликтные ситуации.

В восьмой части, «Выход за рамки темы управления гневом и подведение итогов», мы делаем выводы о комплексе интервенций, делимся идеями относительно того, как можно помочь клиентам быть счастливыми день за днем, и отмечаем, что повышение уровня счастья и управление гневом идут рука об руку. Мы также представляем пример кейса, который иллюстрирует, как работает SMART-программа. Это даст практически применимую модель для работы с конкретными случаями.

На протяжении всех глав этой книги вы найдете скрипты для психоаналитиков для структурирования бесед, брошюры для клиентов, которые можно отдать им, и рабочие таблицы для них же для развития различных навыков. В основном эти материалы представлены в конце той главы, к которой они тематически относятся; кроме того, их также можно загрузить с веб-сайта www.newharbinger.com/42877. Дополнительно клиенты могут скачать другие практические SMART-упражнения со страницы www.newharbinger.com/42266. Это ресурсы из нашей программы самопомощи (см. Тафрейт и Касинов, 2019), которые повысят эффективность описанных в данной книге интервенций.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЯРЛЫКАХ И ЯЗЫКЕ

Мы решили использовать на протяжении всей книги слово «клиент», хотя и понимали, что в вашем окружении более привычными могут быть понятия «пациент», «ученик», «больной», «прихожанин» или, например, «член группы». Применение одного термина сделало главы единообразными, но есть и более

важная причина, по которой мы выбрали вариант «клиент». По нашему мнению, чтобы программа управления гневом работала, проводимые психоаналитиком интервенции должны как минимум частично основываться на совместных усилиях участвующих сторон. Термин «клиент» отлично вписывается в эту концепцию.

Существует масса терминов и для обозначения профессионалов, оказывающих услуги в области управления гневом: «консультант», «социальный куратор», «воспитатель», «инспектор по надзору», «полицейский надзиратель», «психолог», «соцработник» и «пастор» — вот лишь некоторые из них. Мы остановили свой выбор на понятии «практикующий специалист», подходящем для описания профессиональных работников из различных сфер, в которых может пригодиться программа управления гневом.

Услуги также могут называться по-разному в зависимости от ситуации: например, «консультирование», «программирование», «кейс-менеджмент» и так далее. Мы используем термины «лечение» и «интервенция» для описания мероприятий по управлению гневом, представленных в этой книге.

Наконец, термин «инструменты» обозначает определенные методики, упражнения и рабочие таблицы, которые являются неотъемлемой частью нашей SMART-модели.

Мы надеемся, что вы готовы потратить свое время и усилия, чтобы стать хорошим специалистом по SMART-управлению гневом. Итак, приступим!



ЧАСТЬ 1

Основы психотерапии гнева

Глава 1



Основы гнева и SMART-модель управления гневом

*Лучше зажечь свечу,
чем проклинать темноту.*

Уильям Л. Уоткинсон

Гнев естественен. Он возник как часть эволюционировавшей реакции «бей, замри или беги», которая проявляется у большинства животных в неблагоприятных ситуациях. В качестве способа защиты, ощущая страх, звери иногда движутся по направлению к угрозе. Их шерсть встает дыбом, они показывают клыки, чтобы выглядеть более устрашающе, меняют окраску на более яркую, шипят или издают другие звуки. Все это демонстрация силы, как и человеческий гнев, поэтому становится ясно, что в основе своей гнев — реакция на сближение, которая возникает в ответ на мнимую угрозу или неминуемую атаку. Тревога, наоборот, реакция избегания. Когда те же самые животные в случае нападения пытаются выглядеть сильнее, чем есть на самом деле, в случае тревоги они стараются казаться меньше, меняют окраску, чтобы слиться с окружающей средой, и либо замирают, либо убегают, чтобы избежать опасности и прожить еще один день.

Гнев также выполняет коммуникативную функцию. В большинстве случаев очень легко распознать человека в гневе. У нас на лице более сорока мышц, которые стимулируются седьмой парой черепных нервов. Именно они определяют, как мы будем выглядеть в глазах других людей, и они же обеспечивают своего рода обратную связь, которая обуславливает наши ощущения в каж-

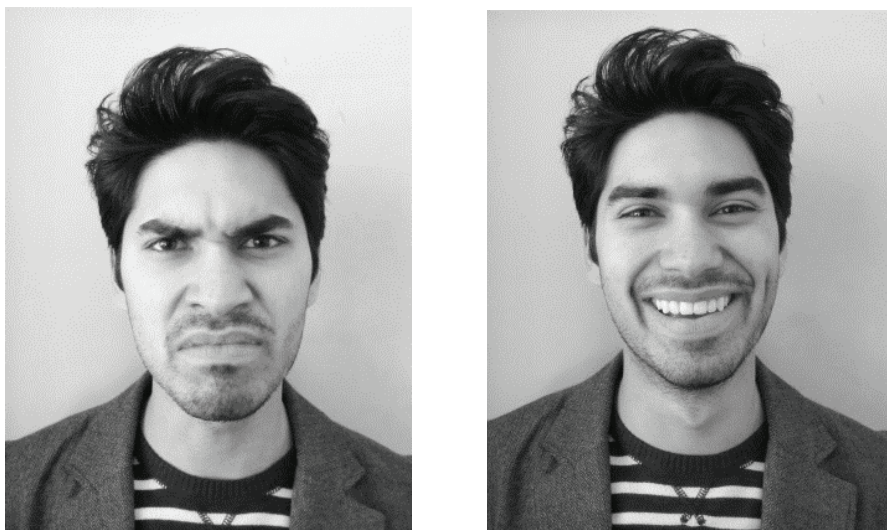


Рис. 1.1. Мимика лица при испытываемом гневе и счастье

дый конкретный момент. Если вас попросят выбрать злое лицо из двух изображенных на рис. 1.1, вы сделаете это не сомневаясь. Это задание простое. Обратите внимание на различия в форме бровей, складку между ними, на ширину рта и очертания губ.

Мышцы лица определенно передают информацию о гневе и других эмоциях. Но помимо этого, они частично заставляют нас испытывать ощущения. Попробуйте почувствовать себя счастливым, повторяя выражение лица с левой части рис. 1.1. Не получится. Теперь подумайте о какой-нибудь несправедливости, допущенной по отношению к вам, и постарайтесь рассердиться, копируя при этом мимику с правой части иллюстрации. И снова: это практически невозможно. Как видите, выражение лица передает информацию о гневе и частично побуждает нас его испытывать. Оказывается, полезно рассказывать гневливым клиентам о невербальной коммуникации через лицевую экспрессию, хотя мы и понимаем, что очень немногие специалисты обучают этому базовому навыку.

Выражение гнева на лице также имеет эмпирическую взаимосвязь с временной ишемией миокарда (ограниченным кровоснабжением сердца). Розенберг с коллегами (2001) уговорил 115 человек с ишемической болезнью сердца пройти видеоинтервью

на тему их, так сказать, больных мозолей и ситуаций, которые вызывали у них раздражение. Их выражения лица были зарегистрированы, равно как и аномалии морфометрических показателей сердечной мышцы и фракции выброса левого желудочка. Оказалось, что те опрошенные, которые продемонстрировали признаки ишемии, во время интервью значительно больше злились, чем улыбались. Гнев на лице может выглядеть поистине устрашающе и мешать общению. Более полувека назад Солтер (1949) предположил, что хорошая психотерапия включает такие поведенческие упражнения, как обучение клиентов разговаривать лицом. И мы с ним согласны! По этой причине мы вернемся к теме невербальной коммуникации посредством лицевой экспрессии и языка тела в главе 14.

Однако очевидно, что гнев — это нечто большее, чем просто мимика. Это сложный конструкт, который состоит из мыслей и открытых вербализаций, ментальных образов, побуждений к действиям и откровенно моторного поведения. Поскольку это конструкт, невозможно определить его единой характеристикой. Конечно, то же самое касается тревоги, депрессии, чувства вины и прочих эмоций. Все это сложные реакции, которые мы для удобства подгоняем под один ярлык.

В дополнение к лицевой экспрессии гнев также имеет специфические звуковые компоненты. Как правило, он характеризуется громкой и быстрой речью, что можно заметить у людей, которые кричат или что-то доказывают в споре. Гнев обычно звучит на несколько тонов выше, чем согласие, горе и безразличие, и ниже, чем страх. Когда эти звуковые качества объединяются с определенными словами и фразами, а также с лицевой экспрессией, описанной выше, мы, как правило, это сразу отмечаем и распознаем испытываемый другими гнев.

Вербализации являются одними из наиболее очевидных и часто встречающихся выражений гнева. Рассмотрим следующие варианты.

- ✓ Я потеряю абсолютно все!
- ✓ Я просто в бешенстве, когда думаю о том, что она обо мне сказала!
- ✓ Ты назвал меня ленивым? Ах ты невоспитанная задница!

- ✓ Когда я его завтра увижу, он у меня получит!
- ✓ Да черта с два ты будешь разговаривать со мной в подобном тоне!

Очевидно, что наряду с прочими элементами гнева слова также имеют значение, поскольку сигнализируют другим об эмоциональном состоянии говорящего. Для внедрения в жизнь вдумчивой и полноценной программы управления гневом имеет смысл рассмотреть все компоненты, которые сигнализируют о гневных реакциях другим людям и эскалируют в человеке его личное переживание этой эмоции. К таким компонентам относятся выражения лица, слова, мысли, желания и действия.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ГНЕВА

На человеческом уровне гневные реакции имеют три основных источника:

1. Эволюция.
2. Личное обучение.
3. Социокультурные влияния.

Эти мощные силы могут привести к заблуждению, что реакции гнева — глубоко укоренившиеся, автоматические и изменить их невозможно. Хорошая новость в том, что при правильном фокусе и повторяемом применении новых навыков клиенты могут преодолеть эти влияния и изменить модели поведения и привычки.

Эволюционные и биологические корни гнева

Эволюция гнева имеет свою историю, позволившую нам выживать перед лицом опасности. Наши предки-животные учились понимать, когда проявлять агрессию, а когда бежать. Если они делали неправильный выбор, они погибали. Сейчас считается, что гнев частично контролируется другими структурами головного мозга, в частности лимбической системой (например, миндалевидным телом) и префронтальной корой. Лимбическая система

развилась в процессе эволюции и считается низшей и наиболее примитивной частью мозга. В том числе благодаря ей возникают бессознательно контролируемые импульсивно гневные и агрессивные реакции. Префронтальная кора, наоборот, способствует менее молниеносным и более осмысленным реакциям. Когда мы напуганы, миндалевидное тело автоматически активируется и выдает быструю реакцию «бей или беги», если только это не контролируется префронтальной корковой активностью.

Если реакцию, активированную миндалевидным телом, получается отсрочить, то на смену могут прийти обдуманные действия, определяемые префронтальной корой. В каждом из нас наиболее примитивные структуры головного мозга развиваются раньше остальных — префронтальная кора, к примеру, полностью формируется приблизительно только к двадцати пяти годам. Это в какой-то мере объясняет ту непродуктивную эмоциональную реактивность, которая возникает у подростков и молодых людей. Кроме того, и у некоторых взрослых частые вспышки гнева могут быть результатом того, что их не в меру энергичное миндалевидное тело все время пребывает в «боевой готовности» и не дает высшим префронтальным процессам ни единого шанса вмешаться в ситуацию. Помимо этого, иногда гнев можно объяснить более высоким уровнем таких нейромедиаторов, как дофамин и серотонин. Из всего вышеперечисленного можно прийти к выводу, что гнев является частично «встроенной» в нас мгновенной биологической реакцией на воспринимаемую угрозу. Таким образом, интервенции, направленные на замедление действий, особенно полезны, поскольку дают возможность префронтальной коре головного мозга сделать свою работу. Вот почему мы включили в SMART-программу обучение релаксации, безоценочному осознанию и медитации, практики решения проблем и экспозиционирования. Эта эволюционная подоплека также объясняет, почему используется термин «управление гневом». Хотя мы и не можем полностью избавиться от гнева, в наших силах взять под контроль поведение, способное усугубить гневные реакции.

Тут необходимо сделать отступление и сказать несколько слов о медикаментах. Мы не знаем, существуют ли вообще какие-либо лекарственные средства, разработанные специально для решения проблемы с контролем гнева. Однако поскольку гнев может быть

не единственной проблемой, а сосуществовать вместе с другими расстройствами, например, посттравматическим стрессом, вызывающим оппозиционным расстройством, дефицитом внимания и гиперактивностью, различными расстройствами личности и психическими нарушениями, то вам могут попасться клиенты, которые принимают антидепрессанты, седативные противотревожные препараты или лекарства от заболеваний психотического спектра. У всех медикаментов есть побочные эффекты, в некоторых случаях — очень серьезные. Важно понимать, что наука в этой области довольно ограничена.

Личные истории обучения

Помимо истории эволюции у каждого есть своя личная история обучения, которое продолжается всю жизнь. Эта история обучения приводит к выработке набора привычек, связанных с гневом. Клиенты, которые почувствовали себя сильнее, проявив гнев в ответ на разочарования или неуважение, с большой долей вероятности поведут себя точно так же при возникновении похожих ситуаций в будущем. Кроме того, если у клиента были старшие братья или сестры, другие члены семьи или друзья, которые сильно злились во время споров и конфликтов, такие вспышки гнева станут моделью реагирования на оскорбительное поведение для наблюдавшего человека, и вполне вероятно, что сам он станет реагировать точно так же в аналогичных обстоятельствах. К тому же некоторые молодые люди учатся травить и унижать других в рамках процесса инициации для вступления в какой-то клуб или компанию. Такое поведение затем закрепляется благодаря сплоченности и принятию в группе, что приводит к повторяемым и в дальнейшем проявлениям гнева и агрессивным действиям.

Социальные и культурные влияния

Существуют также социокультурные факторы, которые способствуют или препятствуют выражению гнева и агрессии. Хотя гнев и универсален с биологической точки зрения, культура все же калибрует реакции на воспринимаемые аверсивные угрозы

путем навязывания правил его проявления (социальных норм) членам общества. Например, в Азии принято уважать старших, поэтому там меньше демонстрируют гнев по отношению к родителям, бабушкам и дедушкам.

Культура учит нас тому, когда можно усилить гневные реакции, а когда их следует, наоборот, ослабить. Таким образом, выражения гнева напрямую находятся под влиянием культурных факторов, географического региона, в котором мы живем, социоэкономической группы, к которой мы относимся, и окружающей среды. Некоторые культурные группы, например, гуттериты в Канаде и на северо-западе Соединенных Штатов, хопи с юго-запада Северной Америки, норвежцы и саамы известны своим миролюбивым взглядом на жизнь. И во всех культурах, несомненно, есть отдельные представители, пропагандирующие принцип ненасилия: например, Мартин Лютер Кинг-младший, Махатма Ганди, Джон Леннон, Роза Паркс и «дети цветов» из середины 1960-х — последователи субкультуры хиппи (вы могли видеть фотографии того периода, на которых молодые люди вставляли цветы в дула винтовок нацгвардейцев на антивоенных демонстрациях). Интересно также отметить, что современное Королевство Бутан разработало концепт измерения «общего национального счастья», уделяя первостепенное внимание доброте, равенству и гуманности, а не гневу и агрессии.

В других обществах гнев и агрессия стали своего рода развлечением, и многие люди в значительной степени вовлечены в это. Например, в Соединенных Штатах в кинотеатрах и на телевидении преобладают жестокие фильмы; наибольшей популярностью пользуются жестокие видеоигры; вопрос контроля за оборотом оружия все еще обсуждается, несмотря на частые случаи уличного насилия с применением огнестрельного оружия и массовой стрельбы, которые часто возникают по причине гнева и желания отомстить. Наконец в некоторых субкультурах проявлениями гнева часто пытаются добиться уважения и повысить или удержать статус в социальной иерархии. Такое явление имеет место в бандах, иногда на работе и в тюрьмах — и, как уже говорилось выше, все это вносит вклад в индивидуальные истории обучения некоторых клиентов.

Типы клиентов: нестандартный подход

Помимо признания того факта, что три описанных выше источника влияют на реакции гнева, мы разрабатывали программу с пониманием того, что и клиенты все очень разные. Например, работа с интуитивно все понимающими взрослыми с по-настоящему вербальным типом мышления сильно отличается от работы с лицами с умственной отсталостью или нарушениями развития. Так что имеет смысл учитывать возраст, гендерную принадлежность, уровень образования и грамотности при разработке (формулировании случая) успешной программы по управлению гневом для каждого конкретного клиента. Другие факторы, например, ситуация в семье, физическое здоровье, финансовое положение, статус занятости, могут также повлиять на исходные уровни стресса и восприимчивость к лечению. Поскольку переменные величины будут уникальными в каждом конкретном случае, SMART-программа подается не строго по инструкции, а с учетом индивидуального нестандартного подхода.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГНЕВА

Так что же такое гнев? Философы и ученые размышляли над этим вопросом на протяжении веков. Определения очень важны. Они ненавязчиво или весьма ощутимо влияют на представление о явлении. Например, если гнев рассматривать как активацию симпатической нервной системы, то основную часть лечения должны занимать интервенции, направленные на успокоение тела и разума. Определение гнева, в котором основной акцент делается на деструктивном мышлении, наводит на мысли о необходимости когнитивной терапии. Если гнев — это эмоция, связанная исключительно с нейромедиаторами, тогда медикаментозное лечение — то что доктор прописал. Если в определении внимание сфокусировано на ущербе, наносимом клиентом обществу и окружающей среде, то для решения проблемы нужно внести изменения в социальную динамику и жизненные ситуации страдающих от гнева людей... В общем, вы поняли.

Древнегреческие и древнеримские философы, в частности Аристотель, Сенека и Плутарх, определяли гнев как сильную эмоцию или страсть, которая пробуждается, когда люди страдают от боли, оскорбления или травмы; после возникновения гнев мотивирует человека на определенные действия, направленные против его обидчика. Греко-римские философы были одними из первых, кто обозначил гнев как потенциальную проблему, которая может привести к непредсказуемым эффектам для отдельных лиц и целых сообществ. Основным разрушительный эффект гнева заключается в его способности затуманивать здравомыслие и портить межличностные отношения (для исторической справки см. Диджузеппе и Тафрейт, 2007, и Потегал и Новако, 2010).

На протяжении долгого времени гнев сам по себе не рассматривался как отдельная обоснованная проблема. Например, в психиатрии с XVI по XIX века гнев считался подтипом меланхолии. Это мнение бытует и по сей день, как доказательство — отсутствие психиатрических диагнозов для расстройств, вызванных гневом, и популярное, хоть и ошибочное, представление, распространенное среди некоторых специалистов, о том, что гнев является второстепенной эмоцией и лишь частью депрессии.

Дарвин (1872) предположил, что гнев связан с экспрессивным поведением (рывканьем, рычанием, определенными позами и так далее), которое имеет ценность с точки зрения выживания конкретного вида. Зигмунд Фрейд в XX веке расширил идею биологических взаимоотношений между гневом и агрессией, добавив, что все человеческие существа от природы обладают внутренними импульсами агрессии и позывами, которые периодически должны давать себе выход (выпускаться) во избежание накопления излишков агрессивной энергии. Как мы будем говорить в следующих главах, весьма печально, что некоторые специалисты до сих пор считают вполне жизнеспособной эту давно дискредитировавшую себя гипотезу «катарсиса». Точно так же в бихевиоризме, научном течении, получившем развитие в XX веке, гнев не считали достойным внимания эмоциональным конструктом; для большинства бихевиористов гнев — это просто слабая форма агрессивного моторного поведения.

Исследователи эмоциональных состояний, в частности Экман (1984) и Изард (1977), четко обозначили гнев как базовую и уни-

версальную эмоцию, и это заключение больше всего согласуется с позицией древнегреческих и древнеримских философов. Многие специалисты сейчас по понятным причинам не знакомы с выводами вышеупомянутых ученых, но их находки объясняют, почему мы в этой книге рассматриваем гнев как первостепенную проблему, которую необходимо решать независимо от других поведенческих и эмоциональных нарушений.

Среди других попыток дать определение гневу — исследования Экса (1953) и Шахтера (1957), сфокусированные на специфических физиологических реакциях, служащих маркерами, при помощи которых можно отличить гнев от страха. Например, в исследованиях Шахтера испытуемым закрепили провода для записи и затем попросили лечь на кровать. Для изучения состояния страха их пугали возможным опасным для жизни коротким замыканием электропроводки, а в случае с гневом — оскорбляли, критиковали и грубо с ними обращались. Результаты показали, что у разгневанных испытуемых, в отличие от напуганных, в значительной степени повысилось диастолическое артериальное давление, мышечное напряжение и кожно-гальванический рефлекс. Метаанализ пятнадцати исследований, проведенный относительно недавно Штемmlером (2004), показал, что провоцирование гнева по сравнению со страхом приводило к более сильным изменениям температуры лица, диастолического артериального давления, общего сопротивления сосудов кровотоку и напряжения мышц. Эти заключения наводят на мысли о том, что физическая активация может оказаться релевантной целью лечения.

Со временем клинический интерес к вопросам управления гневом все повышался. Новако (1975) совершил настоящую революцию, опубликовав работу «Контроль гнева». Он отметил, что гнев выполняет шесть функций: он возбуждающий, разрушающий, экспрессивный, защитный, провоцирующий и дискриминирующий. Гнев может как привести к положительным социальным изменениям, так и деструктивно сказаться на взаимоотношениях. В этом смысле гнев стал рассматриваться как нечто большее, чем всего лишь мягкая форма агрессивного поведения и простая физиологическая реакция. Наоборот, гнев начали определять как многогранное состояние, складывающееся из физиологических, когнитивных и поведенческих элементов.

Кеннеди (1992) сфокусировался на побудительной природе гнева, отметив, что он обычно испытывается в контексте мотивации к действиям, которые могут быть предупреждением, запугиванием или непосредственно атакой на других людей, воспринимающихся как угроза. Следовательно, гнев тесно связан с чувствительностью к восприятию угрозы.

Новако (2003, 1) отметил, что гнев — это не только «нормальная эмоция, которая имеет разумную адаптивную ценность, позволяющую справляться с жизненными трудностями», но также клиническая черта многих расстройств — «не „регулируемая“, поэтому ее активация, выражение и эффекты возникают без соответствующего контроля». Он также пришел к заключению, что гнев может быть как полезным, так и вредным, разрушать социальные взаимоотношения, активировать агрессивное поведение, и зачастую он взаимодействует с другими потенциально проблемными моделями поведения, связанными с физическим здоровьем, и эмоциями, в частности страхом, печалью и разочарованием.

Тейлор и Новако (2005, 17) дали расширенное определение, обозначив, что гнев — это «негативно окрашенная эмоция, субъективно испытываемая как возбужденное состояние антагонизма по отношению к кому-либо или чему-либо, воспринимаемому как источник неприятного события». Это определение фокусируется на межличностной природе гнева — на том факте, что гнев обычно включает воспринимаемый агрессивный стимул и мотивационные аспекты. Они назвали гнев эмоцией, более широким термином, чем «чувство». Слово «чувства» традиционно относится к субъективным опытам, тогда как «эмоциями» обозначается целая группа элементов: субъективные переживания, моторное поведение и изменения в физиологии тела.

Спилбергер (1999) предположил, что гнев — это лично испытываемое состояние негативного ощущения, которое может варьироваться по степени интенсивности (от раздражения до ярости, например) и длительности (от мимолетных до продолжительных состояний). Он также отметил, что гнев может возникать как изредка, так и часто и связан с негативными образами и мыслями об инспирируемом событии. Другие писатели признали, что состояния гнева могут быть или не быть ассоциированными с фи-

зиологическими и моторными реакциями; дальнейшие определения можно найти у ДиДжузеппе и Тафрейта (2007).

Тейлор и Новако (2005), Спилбергер (1999) и другие авторы сходятся на том, что гнев в первую очередь негативен по своей сути. Большинство триггеров, например, несправедливое отношение со стороны других, критика, отвержение, вербальные оскорбления и физическое насилие, объективно неприятны или отвратительны и приводят к таким же скверным ощущениям. В то же самое время мы признаем, что гнев может иметь и позитивные результаты, а некоторые клиенты даже говорят, что хотели бы как следует разозлиться в определенных ситуациях. И действительно, существуют некоторые сценарии, при которых гнев может оказаться полезным. Некоторым людям эта эмоция помогает взбодриться в случае возникновения проблем в отношениях, она помогает повысить социальный статус или добиться уважения окружающих и избежать плохого обращения в будущем. Как будет говориться в следующих главах, выражения гнева могут иногда быть эффективными, но в краткосрочной перспективе (то есть они форсируются), поэтому от них сложно избавиться. И хотя некоторые просыпаются по утрам с мыслью «Надеюсь, я смогу сегодня как следует взбеситься!», чаще всего гнев рассматривается как негативный опыт.

Кажется, доля правды есть во всех философских и исторических попытках дать определение феномену гнева. По нашему мнению, любое определение дисфункционального гнева должно учитывать давно всеми принятый факт, что это базовая человеческая эмоция, коей пронизана сама людская натура. Необходимо принимать во внимание сложную многогранную структуру данного явления, которая включает провокации, физическое возбуждение, когнитивные действия, мотивы и модели поведения. Как уже говорилось ранее, определение гнева закладывает основу процессу лечения.

РАБОЧЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Будет полезно иметь более простое определение гнева, на которое специалисты будут ориентироваться в ежедневной работе с клиентами, и более полное — для научной и профес-