

~~Спокойствие,
только спокойствие?~~

The background of the central text is decorated with several jagged, black, hand-drawn style cracks that intersect and spread across the page, creating a sense of tension or shattering. The word "ЗЛОСТЬ" is written in a large, bold, red, sans-serif font, with a slightly distressed or textured appearance. It is centered horizontally and partially overlaid by the cracks.

ЗЛОСТЬ

**Нет, лучше злость
с пользой!**

АЛЕКСЕЙ БЕРЕСТОВ

Алексей Берестов

Спокойствие, только спокойствие? Нет, лучше злость с пользой!

<https://litres.ru/74070868>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы привыкли, что «хороший человек» не злится? Что злость — токсин, который нужно задышать или заменить сочувствием? Вы улыбаетесь, когда вас обходят с повышением, терпите хамство, ночью не спите, переваривая комок в груди. Спокойствие любой ценой — не добродетель, а медленное самоубийство.

Эта книга — дерзкая альтернатива. Злость — суперсила, которую вы разучились подключать. Вы узнаете, как отличить конструктивный гнев, использовать адреналин и освоите протоколы: «Зелёный свет» (действие), «Воздушный шар» (сброс кортизола), «Рентген» (потребность). Плюс сценарии для переговоров, прибавки и защиты.

Перестав гасить злость, вы не станете злым. Вы станете человеком с чёткими границами, меньше психосоматики и выше эффективностью. Книга завершается манифестом «Право

на праведную злость» и 30-дневным челленджем. Дайте себе роскошь злиться — искусно, коротко и результативно.

Содержание

Введение. Почему вы до сих пор не взорвались и чем это грозит	6
Глава 1. Анатомия здоровой злости: топливо, а не яд	13
1. Миф о «хорошем человеке»: откуда взялся запрет на гнев	13
2. Биохимия вспышки: что происходит в вашем теле за 3 секунды	22
3. Адреналин vs кортизол: почему полезная злость не старит	29
4. Злость ≠ агрессия: чёткая граница между сигналом и разрушением	36
5. Три лика гнева: пассивный, раздражительный, конструктивный	43
6. «Задыши» или «используй»? Почему дыхание иногда вредит	53
7. Тест: ваша злость — это двигатель или тормоз?	59
8. Парадокс спокойных людей: у кого чаще случаются инфаркты	65
9. Куда исчезает энергия, когда вы «проглатываете» обиду	72
10. Первый шаг к управлению: перестать	81

бояться собственного рыка	
Глава 2. Сигнальная система вашей жизни	87
1. Злость как компас: что она говорит о ваших ценностях	87
2. Карта гнева: рисуем ваши личные триггеры за 10 минут	94
3. Разрушительная злость: пять признаков, что вы кричите не о том	99
4. Конструктивная злость: серия коротких замыканий, ведущих к действию	105
Конец ознакомительного фрагмента.	113

Алексей Берестов

Спокойствие, только спокойствие? Нет, лучше злость с пользой!

Введение. Почему вы до сих пор не взорвались и чем это грозит

Знаете, что меня бесит больше всего на свете? Когда после очередной подставы от коллеги или хамства в транспорте мне советуют «просто расслабиться», «подышать» или «посчитать до десяти». А ещё лучше — «отнестись с пониманием» и «возлюбить ближнего». Серьёзно? У вас что, вместо крови успокоительный чай с мятой? Я психолог, и за десять лет практики через меня прошли сотни людей, которые честно пытались быть «хорошими». Они медитировали, они выписывали аффирмации, они сжимали зубы и улыбались, когда хотелось заорать. И знаете, к чему это привело? К бессоннице, психосоматике, разводам и инфарктам в сорок лет. Спокойствие ради спокойствия — это не душевное здоровье. Это медленное самоубийство в позе лотоса.

Давайте сразу договоримся. Я не призываю вас превра-

титься в нервного истерика, который кидается на людей из-за каждой мелочи. Агрессия, оскорбления, битая посуда — это не про злость, это про потерю управления. Я вообще против потери управления. Но текущая мода на «позитивное мышление» и «эмоциональный интеллект без права на гнев» сделала из нас удобные диваны, на которых можно вытирать ноги. Сколько раз вы проглатывали обиду, потому что «неприлично злиться на начальника»? Сколько раз вы улыбались партнёру, хотя внутри всё кипело от того, что он снова забыл про важную для вас дату? А сколько раз вы не требовали прибавки, боясь показаться «слишком эмоциональным»?

Вот вам история из моей практики. Женщина, тридцать восемь лет, топ-менеджер в крупной компании. Пришла с жалобами на хроническую мигрень, давление и панические атаки. Всё внешне прекрасно: муж, двое детей, квартира в центре, карьера. Но когда мы начали разбираться, выяснилось: на работе её регулярно обходят с повышением, хотя она тащит проекты за троих. Потому что она «удобная»: не спорит, не требует, только кивает и улыбается. Дома муж считает, что «она сама справится» — и не помогает ни с детьми, ни по дому. А её мать каждый вечер звонит с критикой: «Ты плохая мать, раз работаешь так много». И что делала эта женщина? Правильно. Она задерживала дыхание, говорила себе «надо быть мудрее» и шла заваривать ромашковый чай. Гнев копился годами. Вы знаете, чем закончилось? Инсульт в

сорок два года. Слава богу, выжила. Но инвалидное кресло и полгода реабилитации — это цена «хорошего спокойствия».

Я не хочу вас пугать. Я хочу вас разозлить. По-настоящему, по-взрослому, но — конструктивно. Потому что злость — это не токсин. Это топливо. Это ваш внутренний лазер, который может прожечь бетонные стены, если вы научитесь им управлять. В вашем теле, когда вы злитесь, за три секунды происходит целая революция: выбрасывается адреналин, повышается мышечный тонус, снижается болевой порог, ускоряется реакция. Природа дала вам этот механизм не для того, чтобы вы его подавляли. А для того, чтобы вы защищали свои границы, восстанавливали справедливость и меняли то, что вас убивает.

Вот другой пример. Мужчина, сорок пять лет, инженер на заводе. Он три года терпел самодура-начальника, который унижал его при подчинённых, срывал сроки премий и перекладывал свою работу. Спокойствие? Он пробовал. Ходил к психологу — тот советовал «принять ситуацию». Ходил к профсоюзу — без толку. Но однажды начальник перешёл черту: при всех сказал, что он «никчёмный работяга, которому место у станка, а не в кабинете». И тут произошёл щелчок. Мой клиент не закричал, не ударил. Он просто... взбесился внутренне. Выдохнул, пришёл домой, сел за компьютер и за ночь написал подробную жалобу в трудовую инспекцию с доказательствами нарушений, приложил диктофонные записи (да, фиксировал унижения заранее). Утром

отправил заказным письмом, а заодно — резюме в три конкурирующие фирмы. Через месяц начальника уволили, моего клиента взяли на новое место с зарплатой вдвое выше. Он до сих пор говорит мне спасибо за одну фразу: «Твоя злость — не проблема. Твоя проблема в том, что ты не знаешь, куда её влить».

Это и есть главная идея книги. Злость — это не враг. Это топливный бак. Но если в баке бензин, а вы его не сжигаете в двигателе, а просто сливаете в канаву — вы отравляете почву вокруг себя. А если боитесь даже открыть крышку бака — вы заглушили мотор на полном ходу. Тело всё равно будет вырабатывать адреналин и кортизол на стресс, но без выхода они превращаются в яд для сосудов, сердца, желудка. Отсюда гастриты, гипертония, панические атаки, депрессия. Подавленная злость маскируется под усталость, апатию, желание всё бросить. Проверьте себя: если вы часто говорите «меня всё достало, но я не знаю, что с этим делать» — у вас переполнен бак.

Так почему мы боимся злиться? Нас научили. С детства: «Не кричи», «Не злись на маму», «Будь вежливым мальчиком/девочкой». Потом школа: «Хорошие ученики не спорят с учителем». Потом работа: «Не создавай конфликтов, будь командным игроком». Итог — взрослый человек, который на любое нарушение границ выдаёт автоматическую улыбку и мысль: «Наверное, я сам виноват». Нет, не виноваты. Вас просто разучили чувствовать праведный гнев. А праведный

гнев — это когда ваши ценности, ваше время, ваше достоинство или ваши близкие попраны. И молчать в такие моменты — предательство себя.

В этой книге не будет советов «успокоиться и отпустить». Не будет медитаций на два часа и эфирных масел. Я уважаю эти методы, они работают для некоторых ситуаций. Но когда вам наступили на любимую мозоль, масло лаванды не поможет. Вам поможет чёткая техника «Зелёный свет» — когда вы выписываете злость на бумагу и превращаете её в конкретный шаг. Или протокол «Воздушный шар» — интенсивная физическая разрядка за семь минут, чтобы сбросить кортизол. Или «Рентген» — три вопроса, которые за две минуты покажут, какая потребность стоит за вашим гневом: защита, справедливость, уважение, свобода.

Кстати, о потребностях. Многие путают злость с агрессией. Повторю: агрессия — это попытка причинить вред другому. Злость — это сигнал, что нарушены ваши границы. Вы можете злиться, не переходя на личности. Вы можете говорить «Я зол, потому что вы опоздали на два часа без предупреждения» — это факт. «Вы бессовестный хам» — это агрессия. Чувствуете разницу? Первое даёт вам силу для диалога. Второе разжигает конфликт, после которого вы чувствуете себя мудаком. Мы будем учиться первому.

Я обещаю вам три вещи к концу книги. Во-первых, вы перестанете бояться собственного гнева. Во-вторых, вы научитесь за пятнадцать минут превращать любую вспышку в

действие. В-третьих, вы заметите, как изменились ваши отношения. Потому что люди, в том числе самые близкие, начинают уважать того, кто умеет чётко сказать: «Стоп. Меня это задевает. И вот что я предлагаю изменить». И да, иногда придётся повысить голос, иногда — замолчать и посмотреть в глаза. Но вы будете знать, зачем вы это делаете. Не для того, чтобы выпустить пар. А для того, чтобы получить результат.

Одну историю напоследок. Ко мне пришёл парень двадцати двух лет, студент. Тихий, зажатый, с вечно опущенной головой. Его одноклассники травили, списывали работы, подставляли на экзаменах. Он молчал, боялся, что «прослывет истериком». Я сказал ему простую вещь: «Ты имеешь право злиться на тех, кто топчет твоё достоинство. Но ныть или кричать бесполезно. Давай так: на следующей паре, когда этот козёл снова начнёт, ты встанешь, спокойно согласишься ему в глаза и скажешь одну фразу: “Твоё поведение меня бесит. Если не прекратишь, я подам официальную жалобу в деканат, и у меня есть доказательства”. И всё. Никаких оскорблений, никакого тона выше среднего». Он так и сделал. Знаете, что было? Одноклассник опешил, начал оправдываться. А потом... отстал. И вся группа начала относиться к парню иначе. Потому что он перестал быть жертвой. Он стал человеком, который использует свою злость как инструмент.

Это не магия. Это биохимия и психология, подкреплённые техникой. Всё это вы освоите. Но начнём мы не с техник. Начнём с разрешения. Прямо сейчас, пока вы читаете-

те это введение, дайте себе внутреннее разрешение злиться. Скажите мысленно: «Я могу быть зол. Это нормально. Это не делает меня плохим человеком. Это делает меня живым». Почувствовали этот лёгкий выброс в груди? Это ваш двигатель просыпается. Не глушите его снова.

Вы дочитали введение. Если вас не выбесило то, как с вами обращались в последние годы, — закройте книгу, вы не мой читатель. А если внутри шевельнулось то самое «да сколько можно!» — переворачивайте страницу. В первой главе я разберу анатомию здоровой злости: почему «просто задышать» — худший совет и как адреналин может работать на вас, а не против вас. И да, будет тест. Не волнуйтесь, с правом на ошибку. В конце концов, злиться — это самое человеческое, что мы умеем. Осталось только научиться делать это красиво.

Глава 1. Анатомия здоровой злости: топливо, а не яд

1. Миф о «хорошем человеке»: откуда взялся запрет на гнев

Вы дочитали введение, и, надеюсь, внутри у вас уже не всё так гладко. Может, даже появилось лёгкое раздражение на меня: «Какой самоуверенный тип, говорит, что я должен злиться! А если я не хочу? А если я по натуре мирный?» Или наоборот — вы согласились, но тут же поймали себя на знакомой тревоге: «Ну хорошо, допустим, злость — это нормально. Но я ведь не умею злиться правильно. Я сразу начинаю кричать, или, наоборот, замираю и потом плачу в подушку». Стоп. Давайте спокойно, без самобичевания. То, что вы сейчас чувствуете (включая сомнения) — это прямое попадание в тему нашей первой подглавы. Почему мы вообще боимся собственной злости? Откуда взялся этот железобетонный запрет, который сидит в нас глубже, чем привычка чистить зубы?

Потому что нас с детства кормили сказкой о «хорошем человеке». А хороший человек, по версии этой сказки, никогда не злится. Он терпеливый, понимающий, улыбчивый,

со всеми соглашается, никому не перечит. Если его обижают — он прощает. Если его используют — он радуется, что нужен. Если его обманывают — он говорит: «Бог им судья». Знаете, где я чаще всего встречаю этот портрет? Не в святых книгах, а в женских журналах и популярных блогах по саморазвитию. Там всё время твердят: «Светлая сторона силы — это любовь и принятие. А гнев — это тьма, это низкие вибрации, отталкивай от себя». Ох, сколько раз клиенты приходили ко мне с чувством вины за то, что они разозлились на мужа-алкоголика или на мать, которая постоянно критикует. «Я плохая, я должна её простить, она же мама». Да бросьте. Мама — это не индульгенция на хамство. Но об этом позже.

Корень запрета на гнев — в ложном убеждении, что любая злость обязательно ведёт к насилию, разрушению отношений и потере контроля. Это как если бы вы сказали: «Все автомобили разбиваются, потому что я видел пару аварий». Но ведь вы же не отказываетесь от машины! Вы учитесь водить, сдаёте на права, соблюдаете правила. Так и со злостью: проблема не в эмоции, а в отсутствии навыка управления ею. Однако воспитание и культура десятилетиями твердили обратное. Вспомните, как в детстве реагировали взрослые, когда вы злились. «Не смей на меня кричать!», «В угол пойдёшь, пока не успокоишься», «Что ты ноешь? Надя вон вообще без отца растёт, а не истерит». Вас либо наказывали за проявление гнева, либо стыдили («Девочки так себя не ведут», «Ты уже взрослый мужчина, а ведёшь себя как баба»

— да-да, гендерные стереотипы здесь отдельная песня). И что делает ребёнок, чтобы сохранить любовь родителей? Он учится подавлять. Он загоняет злость глубоко внутрь, прячет её за улыбкой, согласием, молчанием. Он становится «удобным». И вырастает во «взрослого удобного», который терпит хамство начальника, бесцеремонность соседей, неуважение партнёра. А потом удивляется, почему у него давление 160 на 100 и желание утром не вставать с кровати.

Вот вам реальный пример из моей практики. Мужчина, сорок лет, работает бухгалтером в крупной фирме. Женат, двое детей. Пришёл с жалобами на апатию, постоянную усталость и приступы паники, когда нужно выступить на планёрке. Начали копать. Выясняется, что его начальник — классический газлайтер: публично высмеивает его отчёты, перекладывает свою работу, а если мой клиент пытается возразить, говорит: «Ты слишком эмоциональный, бухгалтер должен быть спокойным как удав». И что делает клиент? Правильно. Терпит. Ведь он же «хороший сотрудник», «командный игрок». Дома та же песня: жена всё время просит «не ныть», когда он рассказывает о проблемах, и говорит, что он «раздувает из мухи слона». Друзей почти нет, потому что на любые конфликты он либо молчит, либо уходит. Я спросил его: «А когда вы в последний раз злились по-настоящему, открыто? Не в уме, не в подушку, а предъявили кому-то?» Он долго молчал. Потом сказал: «В институте. Меня обсчитали в столовой на пять рублей, я поспорил. Мне было во-

семнадцать». Двадцать два года подавленной злости. Вы знаете, чем это кончилось? Он попал в больницу с подозрением на инфаркт в сорок один год. К счастью, обошлось, но таблетки для сердца он теперь пьёт каждый день. И только после больницы он решился на терапию. И на первую в жизни жёсткую беседу с начальником. С увольнением, кстати, через три месяца. Но это уже история другой подглавы.

Теперь давайте разберём, из чего именно состоит миф о «хорошем человеке». Их несколько, этих кирпичиков. Первый: «Если я разозлюсь, меня перестанут любить». Это самый мощный страх, родом из детства. Ребёнок боится, что мама отвернётся. Взрослый боится, что партнёр уйдёт, друг обидится, коллеги отвернутся. Ирония в том, что именно подавление гнева разрушает отношения гораздо эффективнее. Потому что когда вы копите обиды годами, вы либо взрываетесь неадекватно сильно (из-за пустяка), либо отдаляетесь эмоционально, становитесь холодным и отстранённым. Партнёр чувствует фальшь. И ему гораздо хуже от вашего ледяного молчания, чем если бы вы раз в месяц честно говорили: «Меня бесит, что ты не моешь за собой кружку. Давай договоримся». Нормальные люди выдерживают честную злость. А те, кто не выдерживают — это манипуляторы, которым удобно иметь вас в роли вечного «хорошего» терпилы.

Второй кирпичик: «Злость — это грех, низменная эмоция». И это вам говорят в тех же кругах, где хвастаются

«высокими вибрациями». Послушайте, я не против духовности, но давайте без лицемерия. В любом уважающем себя священном писании есть место праведному гневу. Христос выгнал торгующих из храма с бичом. И это не было спокойным «пожалуйста, освободите помещение». Это была ярость пополам с действием. Так что если кто-то внушает вам, что злиться — значит быть «плохим», спросите: а вы сами когда-нибудь защищали свои границы? Или предпочитаете быть «святым», у которого все вытирают ноги? Святость без силы — это мазохизм, простите.

Третий кирпичик — социальный: «Злость непродуктивна, от неё одни проблемы». О, это моё любимое. Особенно в бизнес-среде. «Мы же цивилизованные люди, давайте без эмоций, давайте рационально». А под этим часто скрывается: «Давайте я буду вами помыкать, а вы будете улыбаться и делать вид, что вам ок». На самом деле исследования показывают (я привожу цифры на тренингах): команды, где участники могут открыто выражать злость по делу, принимают решения на 30% быстрее и реже ошибаются. Потому что подавленный гнев — это тормоз для мозгов. Ваш мозг тратит кучу ресурсов на то, чтобы держать эмоцию взаперти. И этих ресурсов не хватает на креативность, анализ, стратегию. Когда вы легально злитесь на проблему, вы высвобождаете энергию для её решения. Это не я придумал, это эволюция.

Чтобы окончательно развеять миф, я хочу привести при-

мер из жизни, который многих шокирует. Женщина, пятьдесят два года, учительница в школе. Она всегда была «образцом терпения». Сорок учеников, бесконечные проверки тетрадей, зарплата копейки. Директор школы вечно нагружал её дополнительной работой — «вы же опытный педагог, помогите молодым». Коллеги сплавляли ей свои классные часы. Дома муж — алкоголик, которому она уже двадцать лет меняла простыни после запоя. Дети выросли и уехали. И она терпела. Потому что она же «хороший человек», «настоящая учительница», «светлая личность». Однажды на уроке у неё случился гипертонический криз. Скорая, реанимация. Врач сказал прямо: «Если не уберёте источники стресса, следующий раз может быть инсульт или инфаркт». И знаете, что произошло? Она впервые в жизни разозлилась. Не на мужа даже. На себя. Она сказала: «Какого хрена я позволяла себя использовать?» Потом пришла ко мне на консультацию. Мы разбирали её злость по протоколу «Рентген» (о нём в главе 3). Выяснилось, что под гневом была потребность в уважении и автономии. И она, учительница с двадцатилетним стажем, в пятьдесят три года подала заявление на увольнение. Ушла в частное репетиторство. Зарабатывает теперь в три раза больше, работает меньше, и главное — она научилась говорить «нет». Директору, коллегам, мужу (которого выгнала, кстати, через три месяца после увольнения, оформив развод). Я её спрашиваю: «Вы теперь злая?» Она смеётся: «Я теперь живая. И поверьте, моя злость — лучшее, что

со мной случилось за последние двадцать лет».

Так что же делать прямо сейчас, чтобы начать разрушать этот миф внутри себя? Я дам вам одно упражнение, которое не требует ни блокнота, ни медитации. Оно называется «Разрешение на рык». Найдите тихое место, где вас никто не услышит в течение двух минут. Можно в туалете, можно в машине, можно в пустом парке. Встаньте, расслабьте челюсть, сделайте глубокий вдох. И на выдохе издайте низкий, гудящий звук — как злой медведь или как гудок паровоза. Не стесняйтесь, это смешно только первые пять секунд. А потом вы почувствуете, как вибрация идёт по телу, как в груди что-то отпускает. Это ваше тело вспоминает, что злость — это вибрация жизни, а не блок. Повторите три раза. Если вам стало легче или вы невольно улыбнулись — вы на верном пути. Если вам стало стыдно или страшно — тем более. Значит, запрет силён, и его нужно выкорчёвывать.

Почему это упражнение работает? Потому что звук — это самый древний и прямой способ выразить эмоцию, минуя интеллектуальные защиты. Животные не стесняются рычать, когда их границы нарушены. А мы, умные люди с большими лбами, накручиваем себе тысячу «надо» и «нельзя». Но тело-то помнит. Оно помнит, как в детстве вы кричали, когда у вас отбирали игрушку. И помнит, как вас за это стыдили. Задача сейчас — не кричать на людей, а просто дать себе разрешение на сам звук. На существование этой энергии внутри вас. Без оценки, без осуждения.

Вот вам ещё один быстрый тест на «хорошесть». Вспомните ситуацию за последнюю неделю, где вы разозлились, но промолчали. Что именно сказал вам внутренний голос? «Неудобно», «Он же начальник», «Она не со зла», «А вдруг я не прав», «Потом скажу» (но не сказали). Запишите эту фразу мысленно. А теперь спросите себя: чей это голос? Это ваш взрослый разум? Или это голос вашей мамы из детства, которая говорила: «Не злись, будь паинькой»? Или учительницы, которая ставила двойки за «поведение»? Отделите чужое от своего. Ваше истинное, взрослое «я» не хочет терпеть несправедливость. Оно хочет жить в согласии с собой. А согласие с собой невозможно, если вы постоянно предаёте свои чувства ради чужого спокойствия.

Итог этой подглавы простой, как доска. Миф о «хорошем человеке» нужен не вам. Он нужен тем, кто хочет вами управлять, кто не хочет слышать ваши границы, кому удобно, чтобы вы молчали. Вы не станете плохим, агрессивным или нелюбимым, если начнёте легально злиться. Вы станете цельным. Вы станете человеком, с которым невозможно делать то, что вы терпели раньше. И поверьте, это пугает только паразитов. Нормальные люди уважают тех, кто умеет защищать себя.

Ваше действие на сегодня: найдите одну ситуацию, где вы сегодня промолчали, но могли бы сказать «меня это злит». Не надо сейчас бросаться в конфликт. Просто признайтесь себе: «Да, я зол. И имею на это полное право». Проговори-

те это вслух, когда вас никто не слышит. Например: «Я зол на того идиота в маршрутке, который наступил мне на ногу и не извинился. И я имею право злиться». Или: «Я зол на себя за то, что согласился работать сверхурочно бесплатно. Имею право». Просто признание без действия уже снимает запрет. А действие придёт позже, когда мы освоим техники из главы 3. Но первый шаг — выключить внутреннего цензора, который шепчет: «Хорошие мальчики не злятся». Хорошие мальчики и девочки умирают от инфарктов в сорок пять лет. А живые люди — злятся, защищаются, действуют. Кем вы хотите быть? Ответ очевиден. Переворачиваем страницу.

2. Биохимия вспышки: что происходит в вашем теле за 3 секунды

Итак, мы разобрались, откуда взялся запрет на гнев — из детских обид, социальных штампов и страха быть «плохим». Но вот вопрос: если злость такая «опасная» и «разрушительная», почему эволюция её не отменила? Почему за миллионы лет наш организм не выкинул этот механизм на свалку, как аппендикс? Ответ прост: потому что без злости мы бы не выжили. Не как вид, а как конкретные особи. Представьте первобытного человека, который спокойно улыбается саблезубому тигру, потому что «не хочет конфликтовать» и «уважает личные границы хищника». Смешно? То-то же. Злость — это встроенная система быстрого реагирования на угрозу. И чтобы научиться её использовать, нужно понять, что именно творится в вашем теле в те самые три секунды, когда вы ещё не успели сказать ни слова, а внутри уже всё закипело.

Я не буду грузить вас анатомией из учебника для мединститута. Обойдёмся без латыни и сложных схем. Суть такая: как только мозг фиксирует угрозу вашим границам, справедливости или ценностям, включается тревожная кнопка. Эта кнопка — миндалевидное тело, древняя структура, от-

вечающая за выживание. Оно не анализирует оттенки и не думает: «А может, я не прав? А может, это было не специально?» Ему плевать на вежливость. Оно видит нарушение и даёт команду: «Тревога! Враг у ворот!» За доли секунды сигнал летит в гипоталамус, а оттуда — в надпочечники. Те, в свою очередь, выбрасывают в кровь две главные боевые субстанции: адреналин и норадреналин.

Что происходит дальше? Сердце начинает биться чаще и сильнее. Кровь отливает от желудка и кожи (поэтому мы бледнеем и чувствуем холод) и приливает к мышцам. Ваше тело готовится к драке. Зрачки расширяются, чтобы лучше видеть периферию. Дыхание учащается, чтобы насытить кровь кислородом. Передняя часть мозга, отвечающая за сложные рассуждения («а что подумают люди?»), временно притормаживается — не до жиру, быть бы живу. Вы становитесь сильнее, быстрее, выносливее. Болевой порог повышается: в состоянии ярости люди не замечают порезов, ушибов, даже переломов. Это и есть та самая биохимия вспышки. И происходит весь этот фейерверк за три секунды — от «что-то не так» до полной боеготовности.

«Ну и зачем мне эта биохимия в офисе?» — спросите вы. Затем, что ваш древний мозг не отличает саблезубого тигра от начальника, который публично вас унизил. Или от партнёра, который сказал: «Ты вечно ноешь, а сама ничего не делаешь». Для миндалевидного тела угроза статусу, самооценке, справедливости — такая же реальная угроза, как физи-

ческая боль. И оно реагирует тем же гормональным залпом. Проблема не в этом залпе. Проблема в том, что современный человек не умеет его использовать по назначению. В саванне адреналин тратился на бег или драку. В офисе вы сидите на стуле, сжимаете под столом кулаки и улыбаетесь. Энергия не находит выхода, кортизол (гормон стресса, о котором чуть позже) накапливается, и вы получаете тот самый букет психосоматики: головные боли, давление, проблемы с желудком.

Вот вам пример из спорта, очень показательный. Ко мне пришёл парень, двадцать пять лет, занимается дзюдо. Рассказывает: перед соревнованиями он чувствует злость, агрессию, но тренер говорит «успокойся, злость мешает контролировать технику». И парень пытается подавить эмоции. В итоге проигрывает, потому что движения вялые, реакции медленные. Я ему объясняю биохимию: твой организм уже выбросил адреналин, он готов к бою. Если ты его не используешь, он превращается в тревогу и скованность. Вместо «успокойся» надо сказать «направь». Мы отработали простой ритуал: перед схваткой он делает резкий выдох, представляет, что злость — это красный туман, и направляет его не на соперника (чтобы не ослепнуть), а на конкретное действие — провести бросок, сделать захват. Результат через месяц: улучшение результата на 15%, говорит, что теперь «злится как оружием». Дзюдоист до сих пор со мной на связи.

Теперь про кортизол, потому что без него картина была бы неполной. Кортизол — это гормон хронического стресса. Адреналин бьёт быстро и резко, как кофеин. Кортизол действует медленнее, но его задача — мобилизовать ресурсы на долгосрочную борьбу. В малых дозах он полезен. Но если вы постоянно подавляете гнев, уровень кортизола остаётся высоким часами и днями. И вот тут начинается разруха: кортизол убивает клетки гиппокампа (отвечает за память), повышает сахар в крови, способствует набору жира на животе, снижает иммунитет. Именно поэтому «спокойные терпеливые люди» чаще болеют и быстрее стареют. Это не моя теория — это данные эндокринологии.

Классический кейс из моей жизни, уже как тренера. Женщина, сорок пять лет, бухгалтер. Жалобы: усталость, лишний вес, забывчивость, частые простуды. Образ жизни: диеты, спортзал, витамины — ничего не помогает. Начинаем разбирать эмоциональный фон. Выясняется, что дома она — мать-героиня: муж — инфантил, сын-подросток — хам, свекровь — тиран. При этом она никогда не повышает голос, не спорит, терпит. Её любимая фраза: «Я спокойный человек, я не умею ругаться». Я беру анализ крови (у неё есть свежие результаты). Кортизол зашкаливает в два раза выше нормы. Объясняю: «Ваше спокойствие — это не спокойствие, это подавление. Внутри у вас вулкан, вы его просто закрываете крышкой. Газ выходит, но не через кратер, а через трещины в виде болезней». Мы начали с малого: она разреши-

ла себе вслух проговаривать, что её бесит. Сначала на диктофон, потом мне, потом мужу. Да, было страшно, да, муж сначала обижался. Но когда она сказала: «Меня бесит, что ты не выносишь мусор, и я больше не буду это делать за тебя», он... просто начал выносить. Через три месяца кортизол пришёл в норму, вес стал уходить, простуды прекратились. Чудо? Нет, биохимия, которая перестала быть токсичной, потому что злость получила легальный выход.

А теперь важное уточнение, чтобы вы не путали. Биохимическая вспышка злости не равна агрессивному поведению. Злость — это эмоция, внутреннее состояние. Агрессия — это действие, направленное на причинение вреда другому. Адреналин может выброститься, вы можете чувствовать жар в груди и желание ударить, но между чувством и действием есть промежуток. И вот этот промежуток — ваша зона свободы. В ней вы решаете: направить адреналин на кулаки (агрессия) или на чёткую фразу «Я зол и требую изменить ситуацию» (конструктивная злость). Биохимия даёт вам энергию. А что с этой энергией делать — ваш выбор.

Я часто привожу аналогию с автомобилем. Адреналин — это нажатие на газ. Двигатель ревёт, машина готова рвануть. Но вы же не давите на газ в пробке и не въезжаете в бампер впереди идущего? Вы жмёте на тормоз или аккуратно маневрируете. Тормоз — это не подавление эмоции. Это управление действием. Вы можете чувствовать ярость и при этом спокойно сказать: «Я сейчас очень зол. Давайте сделаем па-

узу на две минуты, чтобы я мог собраться». И взять паузу. За эти две минуты адреналин немного спадает, кора головного мозга включается обратно, и вы способны выбрать адекватный ответ. Это не подавление — это управление. Разницу мы проработаем в протоколах главы 3.

И последнее по биохимии, что вы должны вынести отсюда как факт. Злость не старит. Хроническое подавление злости старит. Кортизол разрушает collagen, ухудшает кожу, способствует образованию морщин. А кратковременные вспышки злости с последующим действием — это как интервальная тренировка для нервной системы. Они тренируют вашу способность быстро мобилизоваться и так же быстро расслабляться. Спортсмены, политики, успешные переговорщики — они не бесстрастные роботы. Они просто умеют за три секунды использовать выброс адреналина как топливо, а не как яд. И вы научитесь.

Ваше практическое задание на сегодня, прежде чем мы пойдём дальше. В течение дня отслеживайте три момента, когда вы почувствуете вспышку злости (пусть даже маленькую). Не подавляйте, не анализируйте, просто зафиксируйте телесные ощущения: учащается ли сердцебиение? Становится жарко? Сжимаются кулаки? Напрягается челюсть? Просто отметьте про себя: «Ага, моё тело выпустило адреналин». Это первый шаг к тому, чтобы перестать бояться вспышки и начать её использовать. Не надо ничего менять в поведении, просто наблюдайте. Как будто вы учёный, который изучает редкого

зверя. Чем лучше вы знаете его повадки, тем легче им управлять. А мы в следующей подглаве разберёмся, почему адреналин — это допинг, а кортизол — враг, и как сделать так, чтобы злость работала на вас, а не против.

3. Адреналин vs кортизол: почему полезная злость не старит

Итак, вы уже научились замечать, как ваше тело реагирует на нарушение границ: сердце колотится, кулаки сжимаются, челюсть напрягается. Это ваш личный адреналиновый ускоритель включился. Но почему тогда у одних людей злость проходит за пять минут, и они чувствуют прилив сил, а другие после ссоры валяются с ног, болит голова, и вообще весь день насмарку? Разгадка — в балансе двух главных гормонов стресса: адреналина и кортизола. Многие их путают, а зря. Понимание разницы между ними — это ключ к тому, чтобы перестать бояться злости и начать использовать её как анти-возрастное средство, а не как ускоритель старения.

Адреналин, как я уже говорил, — это гормон быстрого реагирования. Его задача — мобилизовать вас на короткий рывок. Он выбрасывается, делает своё дело (вы либо нападаете, либо убегаете, либо в современном варианте — громко и чётко заявляете о своих границах), а потом ферменты (например, МАО — моноаминоксидаза) быстро его разрушают. Период полураспада адреналина в крови — около двух-трёх минут. То есть, если вы не подливали новую порцию страха или гнева, через десять минут ваш организм уже вернулся к базовому уровню. Всё. Никаких следов. Именно поэтому конструктивная злость, которая нашла выход в действии, не

оставляет последствий. Вы поругались, отстояли своё, и пошли дальше, как ни в чём не бывало. Более того, после такой вспышки часто наступает приятное расслабление — мышцы отработали, гормоны утилизированы.

Кортизол — это другая история. Его главная задача — поддерживать организм в режиме «длительной осады». Он выделяется медленнее, но и держится часами. В нормальных количествах кортизол нужен: он регулирует давление, помогает просыпаться утром, контролирует обмен веществ. Проблемы начинаются, когда кортизол не снижается, а остаётся на высоком уровне сутками. И вот это случается как раз тогда, когда вы не дали выходу адреналину, подавили злость, «проглотили» обиду. Мозг получает сигнал: угроза не устранена, реакция не завершена. И он продолжает поливать вас кортизолом. А кортизол, в отличие от адреналина, разрушает организм. Он повышает сахар в крови (что ведёт к диабету и жиру на животе), подавляет иммунитет, ухудшает память (убивая клетки гиппокампа), разрушает collagen (отсюда морщины и дряблая кожа), способствует атеросклерозу. Хронически высокий кортизол — это медицинский фактор риска номер один для преждевременной смерти. Не злость, а именно её подавление.

Приведу простую аналогию. Адреналин — это как быстрая спринтерская дистанция. Вы пробежали сто метров, выдохнули, мышцы пришли в тонус, сердце поработало — это полезно для тренировки сердечно-сосудистой системы. Кор-

тизол — это как если бы вас заставили нести тяжёлый рюкзак сутками напролёт без отдыха. Вы не бежите, вы просто стоите или медленно идёте, но спина ноет, ноги гудят, и с каждым часом сил всё меньше. Вот почему люди, которые копят злость годами, выглядят старше своих лет, имеют кучу болячек и хроническую усталость. Они несут этот кортизоловый рюкзак каждый день.

Кейс из моей практики. Мужчина, пятьдесят пять лет, руководитель отдела в госкомпании. На вид — под шестьдесят пять. Сгорбленный, мешки под глазами, жалуется на гипертонию, бессонницу и что «память стала как решето». При этом он никогда не повышает голос, на всех совещаниях спокоен как удав, подчинённые его любят за мягкость, а начальство — за то, что не спорит. Золотая медаль за «хорошего человека». Но я начал расспрашивать, как он переживает конфликты. Оказалось, что дома его жена-пенсионерка пилит каждый день по любому поводу. На работе ему регулярно перекладывают чужую работу, а он молча делает, потому что «неудобно отказывать». Его любимая фраза: «Я человек неконфликтный, лучше промолчу, чем буду скандалить». Мы сдали анализ на кортизол — в три раза выше верхней границы нормы. Я объяснил ему: «Ваше спокойствие — это не здоровье. Это добровольная интоксикация. Вы каждый день глотаете яд, потому что боитесь сказать “нет”». Мы начали с малого: он разрешил себе один раз в день говорить «меня это злит» без последующих действий. Просто конста-

тировать факт. Через месяц уровень кортизола снизился на 40%, он стал лучше спать. А когда он через три месяца впервые вслух, на совещании, сказал своему начальнику: «Меня злит, что вы перекладываете на меня отчёты другого отдела, и я больше не буду их делать», — начальник, к удивлению, не уволил его, а перераспределил нагрузку. Потому что нормальные начальники уважают тех, у кого есть хребет, а не подушку.

А теперь самое важное, о чём молчат гуру спокойствия. Полезная злость не старит — она омолаживает. Потому что кратковременный выброс адреналина с последующей физической разрядкой (или даже просто громким проговариванием) тренирует вашу сердечно-сосудистую систему, улучшает кровоток, повышает чувствительность к инсулину. Это как интервальная тренировка: короткая, интенсивная и с отдыхом. Люди, которые позволяют себе злиться по делу и быстро «выдыхают» гнев через действие, имеют более низкий базовый уровень кортизола и более высокий уровень ДГЭА (гормона, который антагонист кортизола и связан с долголетием). Это научный факт, который подтверждён исследованиями в области психонейроэндокринологии.

Возьмём другой пример — из мира предпринимателей. Ко мне на консультацию пришла женщина, сорок лет, владелица небольшого ресторана. Жалобы: постоянные перепалки с поставщиками, сотрудники воруют, клиенты хамят, она уже на грани закрытия бизнеса. При этом она всё время

«держит лицо», улыбается, терпит, потому что «хороший ресторатор не должен срываться». Я спросил: «А когда вы в последний раз злились открыто, конструктивно? Не на сотрудника, а на проблему?» Она задумалась. «Никогда, наверное. Я считаю, что злость — это непрофессионально». Я объяснил ей разницу между адреналином и кортизолом. Сказал, что её хроническая усталость и лишний вес (при хорошем питании) — это прямое следствие зашкаливающего кортизола из-за подавленной злости. Мы придумали простой ритуал: каждый раз, когда её что-то злит, она не улыбается, а идёт на кухню, берёт скалку и три раза со всей силы бьёт по подушке (в подсобке). Звучит дико, но это сработало. После такого удара адреналин сбрасывается, кортизол не накапливается. Потом она садится и пишет «письмо гнева» — кому и что она хочет сказать, но без цензуры. Затем переписывает его в деловое предложение или требование. Через полгода её бизнес не закрылся, наоборот, она нашла новых поставщиков (сначала жёстко поругавшись со старыми), уволила двух недобросовестных сотрудников и наняла новых, а главное — перестала болеть. Похудела на восемь килограммов без диет. Просто потому что перестала носить в себе кортизоловый рюкзак.

Как же отличить, когда вы «полезно злитесь» с адреналиновым всплеском, а когда — «токсично копите» с кортизоловым отравлением? Есть три маркера. Первый: после ссоры или конфликта вы чувствуете прилив сил, ясность мыс-

ли, желание действовать — это адреналин сработал и ушёл. Если же после конфликта вас накрывает усталость, апатия, желание лечь и никого не видеть — скорее всего, вы подавили злость, и кортизол остался с вами. Второй маркер: вы помните, из-за чего разозлились, и можете сформулировать причину чётко («меня оскорбили», «меня обманули», «нарушили договорённость») — это конструктивная злость. Если же вы помните только общее чувство «всё бесит», но конкретных причин назвать не можете — это хронический кортизол, который уже не привязан к событию. Третий маркер: вы способны быстро переключиться на другое дело после того, как выпустили пар. Если вы застреваете в злости на несколько часов или дней, прокручиваете диалоги в голове — это не злость, это руминация (умственная жвачка), которая питается кортизолом. С ней надо работать отдельными техниками.

И вот что я хочу, чтобы вы поняли твёрдо. Вы не обязаны быть «вечно спокойным». Спокойствие любой ценой — это не добродетель, а путь к гормональному сбою. Ваше тело умеет злиться, и оно делает это не для того, чтобы вас наказать, а чтобы вы защитили себя. Когда вы легально, открыто, конструктивно выражаете злость, вы даёте своему организму сигнал: «Угроза устранена, боевая тревога отбой». И уровень кортизола падает. Если вы молчите и терпите, мозг думает: «Угроза не прошла, надо продолжать выделять стрессовые гормоны». И они разрушают вас изнутри. Выбор за

вами: быть вежливым трупом в сорок пять лет или живым человеком, который иногда рычит, но при этом сохраняет здоровье.

Прямо сейчас, не откладывая, сделайте простое упражнение, которое я называю «Сброс кортизола». Вспомните одну недавнюю ситуацию, где вы разозлились, но промолчали. Закройте глаза, мысленно вернитесь в неё на десять секунд. Почувствуйте, как тело реагирует. А теперь откройте глаза, сделайте три резких выдоха со звуком «ХА» (как будто вы выдуваете свечу с силой). После каждого выдоха — пауза на три секунды. Затем встаньте и в течение одной минуты интенсивно потрясите кистями и стопами, как будто стряхиваете с них воду. Это заставит мышцы отработать остатки адреналина и снизит кортизол. Поверьте, это работает быстрее, чем час медитации для новичка. И запомните: полезная злость не старит. Старит только её отсутствие. В следующей подглаве мы разберёмся, как не перепутать конструктивную злость с агрессией, потому что это частая ловушка. А сейчас — стряхивайте.

4. Злость ≠ агрессия: чёткая граница между сигналом и разрушением

Вы уже поняли, что злость — это нормальная биохимия, а её подавление ведёт к болезням и старению. Но вот что я слышу от большинства клиентов после двух первых подглав: «Хорошо, допустим, злиться полезно. Но я боюсь, что если начну выражать гнев, то стану агрессивным, разрушу отношения, меня сочтут истеричкой или психом. Лучше уж терпеть, чем навредить». Знакомо? Этот страх сидит глубоко, и он очень даже обоснован — мы все видели людей, которые «просто злятся», а на деле орут, оскорбляют, бьют посуду или хуже. Но вот в чём подвох: то, что они делают, — не злость. Или, точнее, злость, которая вырвалась непереработанной, потому что человек не умел её замечать и направлять. Смешивать эти понятия — всё равно что путать бензин в баке с пожаром. Бензин — это топливо. Пожар — это неконтролируемое горение. А вы можете научиться управлять и тем, и другим.

Так в чём же принципиальная разница? Злость — это эмоция. Это внутреннее ощущение: жар в груди, напряжение в челюсти, желание что-то сделать. Агрессия — это действие, направленное на причинение вреда другому существу (физического или психологического). Вы можете злиться, но при этом не совершать агрессивных действий. Вы можете

чувствовать ярость и при этом спокойно сказать: «Я сейчас очень зол, давай сделаем паузу». Это не агрессия. Это информирование. Агрессия начинается там, где вы переходите на личности, оскорбляете, угрожаете, повышаете голос до крика, замахиваетесь или бьёте. Грань тонкая, но её можно прочувствовать.

Я часто использую простое правило на своих тренингах: злость всегда говорит о нарушении ваших границ. Агрессия — о попытке нарушить чужие. Первое защищает вас. Второе нападает. И вот парадокс: именно подавленная злость чаще всего выливается в неожиданную, неадекватную агрессию. Человек, который годами терпел и улыбался, в какой-то момент взрывается из-за мелочи (не выключенный свет, разбитая чашка) и несёт такую чушь, что потом самому стыдно. Это не «злой человек», это человек, у которого лопнул клапан. Конструктивная злость, наоборот, позволяет разряжаться маленькими дозами, без разрушений.

История из практики, классическая. Ко мне пришла семья: муж и жена, оба около сорока. Жена жалуется, что муж «взрывается по пустякам, орёт, стучит кулаком по столу, дети его боятся». Муж признаёт, что срывается, но говорит: «Я не знаю, как иначе. Я терплю-терплю, а потом накрывает». Начинаем разбираться. Выясняется, что муж терпит на работе: начальник-самодур, коллеги перекладывают задачи, он молчит, потому что «мужчина должен быть сдержанным». Дома терпит, когда жена критикует его за то, что он мало за-

рабатывает (хотя зарабатывает нормально). А когда сын разбивает тарелку — это последняя капля. И он орёт на ребёнка. Но проблема не в тарелке и не в ребёнке. Проблема в том, что муж не умеет злиться конструктивно на работе и на жену. Агрессия на сына — это ложный выход. Мы начали с простого протокола «Рентген» (об этом в главе 3). Выяснили, что настоящая злость мужа — на начальника за неуважение и на жену за обесценивание. Он научился по вечерам, после работы, в течение пяти минут выписывать на бумагу: «Меня бесит, что начальник сказал... Меня бесит, что жена сказала...» Без цензуры. Потом рвал бумагу и выбрасывал. Это снизило общий накал. Затем мы отработали фразы для прямого диалога. И когда он сказал жене: «Меня злит, когда ты говоришь, что я мало зарабатываю. Я чувствую себя неудачником. Давай посмотрим бюджет вместе», — она опешила, но согласилась. Агрессия на сына прекратилась через три недели. Потому что злость нашла настоящий адрес.

А теперь обратная сторона. Есть люди, которые путают агрессию с «характером». Мол, я прямой, я что думаю, то и говорю, не умею дипломатично. И они оскорбляют, унижают, кричат — и называют это «честной злостью». Это не злость, ребята. Это неумение контролировать свои действия. Здоровый гнев не требует унижения другого. Он требует изменения ситуации. Если вы говорите коллеге: «Ты идиот, ты всё испортил» — это агрессия. Если вы говорите: «Я зол, потому что из-за твоей ошибки мы сорвали дедлайн, давай раз-

берёмся, как исправить» — это конструктивная злость. Чувствуете разницу? В первом случае вы нападаете на личность. Во втором — указываете на факт и предлагаете решение.

Мне часто возражают: «Но если я не наорю, меня не услышат!» Проверим. Эксперимент. В следующий раз, когда вы разозлитесь на кого-то, попробуйте не повышать голос, а наоборот — чуть понизить его, сделать паузу и сказать медленно, глядя в глаза: «Я сейчас очень зол. Мне нужно, чтобы ты сделал следующее...» Посмотрите на реакцию. В девяти случаях из десяти вас услышат быстрее, чем если вы будете орать. Потому что крик — это признак потери контроля. А низкий, спокойный голос с прямой формулировкой — это признак силы. Кто вас больше испугается: пьяный дебошир, который размахивает руками, или киллер, который смотрит в глаза и тихо говорит: «Уйди»? Не надо быть киллером, суть ясна.

Вот ещё один кейс, уже из бизнес-практики. Менеджер по продажам, тридцать лет, женщина. Жалоба: не могут добиться выполнения договорённостей от смежного отдела. Начальник того отдела — мужчина, привыкший давить авторитетом. Она пробовала кричать — он кричал в ответ, толку ноль. Пробовала молчать — он садился на шею. Мы разобрали разницу между злостью и агрессией. Она разозлилась по-настоящему: на несправедливость, на его хамство, на срыв проектов. Но вместо того чтобы орать, она подготовилась. Записала на листе: факты нарушений, сроки, убытки. При-

шла к нему, села напротив, сложила руки на столе. Сказала тихо: «Я зла. Вы в третий раз срываете поставки. Это стоило компании двух миллионов. Если в следующий раз повторится, я пойду к генеральному с отчётом. Давайте договоримся сейчас». Он опешил от такого тона. Попытался давить, но она повторила ту же фразу, не меняя громкости. Он согласился на жёсткий регламент. Конфликт был решён за пять минут. Никто никого не оскорблял.

Так как же отличить, где злость, а где уже агрессия? Есть простой трёхшаговый тест. Первое: посмотрите на свою цель. Вы хотите изменить ситуацию или наказать/унизить человека? Если второе — это агрессия, даже если вы правы. Второе: посмотрите на свои слова. Вы говорите о фактах и своих чувствах («я зол», «это действие привело к результату») или переходите на личности («ты дурак», «ты бестолочь»)? Третье: посмотрите на своё тело. Вы контролируете громкость, дистанцию, позу? Если вы встали в позу нападающего, сжали кулаки, нависаете над собеседником — это уже агрессивное поведение, даже если вы молчите. Здоровый гнев может выражаться с горящими глазами и напряжённым телом, но вы держите дистанцию и не вторгаетесь в личное пространство другого.

Я не призываю вас быть роботами. Я сам иногда повышаю голос, когда вижу откровенную несправедливость. Но разница в том, что я делаю это осознанно, как инструмент, а не потому, что потерял контроль. И всегда после такой вспыш-

ки я говорю: «Извините за тон, но я действительно зол, и вот почему». И возвращаюсь к конструктиву. Это называется «брать ответственность за свою агрессию», если уж она случилась. Но мы учимся не допускать её до того уровня, когда она разрушает отношения. А для этого нужно разрешить себе легально злиться в безопасных формах: на бумаге, в движении, в чётких «я-сообщениях».

Последняя важная мысль этой подглавы. Общество часто клеймит злость как нечто «плохое», потому что путает её с агрессивными проявлениями, которые видели в детстве (пьющий отец-крикун, мать, швыряющая тарелки). Но если вы уберёте агрессию (нападение на другого), злость останется. И она станет вашим союзником. Вы можете злиться на мужа за то, что он не вынес мусор, и при этом не оскорблять его. Вы можете злиться на начальника за задержку зарплаты и при этом не кричать на него, а написать официальную претензию. Вы можете злиться на весь мир и при этом не бить посуду, а пойти в спортзал и отбоксировать грушу. И это будет здоровая, очищающая злость. Она не разрушает отношения, она их укрепляет, потому что вы перестаёте копить и начинаете говорить правду.

Прямое действие для вас сегодня. Вспомните одну ситуацию за последние дни, где вы разозлились, но промолчали из страха «стать агрессивным». А теперь переформулируйте мысленно: что бы вы сказали, если бы убрали оскорбления и оставили только факты и свои чувства? Например, вместо

«Ты вечно опаздываешь, безответственный человек» скажите: «Я злюсь, когда ты опаздываешь, потому что моё время тоже ценно». Напишите эту фразу на телефоне или на бумаге. Просто для тренировки. Вы не обязаны завтра же её произносить. Но сам факт, что вы нашли формулировку без агрессии, докажет вам: злиться можно, не разрушая. А в следующей подглаве мы разберём три лика гнева — пассивный, раздражительный и конструктивный. И вы узнаете, какой из них сидит в вас прямо сейчас. Не пропустите.

5. Три лика гнева: пассивный, раздражительный, конструктивный

Мы уже выяснили, что злость — это не агрессия, что её подавление убивает, а кратковременный выброс адреналина тренирует организм. Но вот в чём загвоздка: даже когда человек разрешает себе злиться, он часто делает это в формах, которые не приносят пользы ни ему, ни окружающим. Вы наверняка знаете таких людей. Одни вечно ноют и жалуются, но ничего не меняют. Другие взрываются по каждому пустяку, а потом мучаются чувством вины. Третьи — настоящие мастера пассивной агрессии: подкалывают, язвят, делают вид, что «ничего не случилось», но атмосферу отравляют. И все они искренне считают, что «проявляют свой гнев». Нет, друзья мои. Это три разных лика, и только один из них — конструктивный, то есть полезный. Остальные два — это либо имитация, либо саморазрушение.

Я разберу каждый лик подробно, с примерами и биологией. Потому что, когда вы увидите себя в одном из них (а увидите, гарантирую), у вас будет шанс переключиться на третий, рабочий вариант. Это как с боксом: можно бестолково махать руками и выдохаться через минуту, а можно нанести один точный удар и выиграть раунд. Итак, встречайте.

Первый лик: пассивный гнев (он же — «терпеливая жертва»).

Этот тип гнева самый опасный для здоровья, потому что он почти не выходит наружу. Человек внешне спокоен, улыбающийся, со всеми согласен. Но внутри — закипающий котёл. Вы его знаете по себе: вы терпите хамство в очереди, молчите на совещании, когда вас перебивают, проглатываете обиды от партнёра. А потом ночью не спите, прокручивая диалоги в голове, где вы — герой, который всё высказал. Или срываетесь на ребёнке из-за разбросанных игрушек. Или уходите в глухую депрессию. Внешне пассивный гнев похож на спокойствие, но это маскировка. Отличительная черта: человек не предъявляет претензий тому, кто их заслуживает, а либо копит, либо вымещает на более слабых или безопасных объектах (подчинённых, детях, родителях, себе самом). Энергия гнева не находит адресата и идёт вбок.

Почему люди выбирают пассивный гнев? Причин несколько. Страх конфликта («меня не будут любить», «меня уволят», «меня побьют»). Социальные установки («хорошие девочки не ругаются», «мужчина должен быть выше этого»). И самое главное — отсутствие навыка прямой коммуникации. Человек просто не умеет говорить «меня это злит», он либо кричит, либо молчит. Третьего не дано. Но третье есть, и мы его освоим.

Классический пример из практики. Женщина, пятьдесят лет, работает секретарём-референтом у директора. Директор — деспот, постоянно унижает её при других, навешивает дополнительную работу, задерживает зарплату. Она терпит

пятнадцать лет. Говорит: «Куда я пойду в моём возрасте? А вдруг хуже будет? А он хороший, просто характер». При этом у неё хронический гастрит, мигрень, панические атаки. Мы начали работать с ней. Я попросил её вести дневник гнева. За первую неделю она записала 47 ситуаций, где она разозлилась и промолчала. 47! Это почти семь в день. Она была в шоке: «Неужели я так много терплю?» Да, терпит. Мы не стали требовать от неё немедленного бунта. Начали с малого: она разрешила себе дома, перед сном, громко повторять фразы, которые хотела сказать директору, но не говорила. Например: «Меня бесит, когда вы даёте мне поручения за пять минут до конца рабочего дня». Она кричала это в подушку. Потом — тихо, перед зеркалом. Потом — записала на диктофон и переслушивала. Училась говорить это ровным тоном. Через месяц она смогла сказать директору (дрожащим голосом, но сказала): «Меня это злит. Давайте договоримся, что поручения после шести вечера я выполняю только за сверхурочную оплату». Директор попытался надавить, но она повторила. Он удивился, но согласился. Это не сделало её агрессивной. Она перестала быть пассивной жертвой. Гастрит через три месяца прошёл. Потому что перестала глотать злость вместе с желудочным соком.

Как узнать в себе пассивный гнев? Есть три маркера. Первый: вы часто говорите «ничего страшного», «да ладно», «не обращай внимания», когда внутри всё кипит. Второй: после общения с конкретными людьми (начальник, тё-

ща, «друг»-эгоист) вы чувствуете упадок сил и желание выпить/заесть/поспать. Третий: вы периодически срываетесь на тех, кто слабее вас или зависим от вас (ребёнок, подчинённый, пожилой родитель). Если хотя бы два из трёх — да, у вас пассивный лик. Он не делает вас плохим, он делает вас больным. От него надо избавляться, как от грыжи: сначала признать, потом оперировать техниками прямой злости.

Второй лик: раздражительный гнев (он же — «вечный вулкан»).

Этот тип выглядит как полная противоположность пассивному. Человек взрывается по любому поводу: громкий звук, неправильно поставленная чашка, замечание в соцсетях. Он кричит, хлопает дверями, бьёт по клавиатуре, может даже ударить стену. И после этого часто чувствует стыд, вину, опустошение. Знакомо? Это не «злой человек», это человек, у которого сломан предохранитель. Раздражительный гнев — это тоже результат подавления, но подавления не в момент, а хронического. Если пассивный тип копит годами и взрывается редко (но сильно), то раздражительный копит день-два и взрывается по мелочам. Его проблема — низкий порог раздражения из-за перегруженной нервной системы. То есть он уже постоянно находится в состоянии подвешенного кортизола, и любая спичка вызывает пожар.

Кто чаще всего попадает в этот тип? Люди с недосыпом, хронической усталостью, нереализованными амбициями, невысказанными обидами. У них нет возможности ле-

гально злиться на настоящие причины (например, на мужа-абыюзера или на начальника, которому нельзя перечить), поэтому гнев ищет любой безопасный выход. И находит: рассыпанный кофе, медленный интернет, глупый комментарий в ленте. Человек орёт на близких из-за ерунды, потом извиняется, потом снова орёт. И круг замыкается.

История моего клиента, сорока пяти лет, системного администратора. Работа нервная, звонки в три ночи, начальство дурацкое, дома жена пилит, что мало денег. Он начал замечать, что срывается на дочери-подростке из-за того, что она не выключила свет в туалете. Кричит так, что сам пугается. Пришёл с запросом «как перестать быть мудаком». Мы разобрали его день. Оказалось, что он не высыпается (спит 5 часов в сутки), на работе терпит начальника-хама, дома терпит женины упрёки, а выплеск находит только на дочери. И на кота. Я ему сказал: «Ты не мудака, ты перегоревший фонарик. Твой раздражительный гнев — это не характер, это симптом. Тебе надо не успокоиться, а перенаправить злость на настоящие цели». Мы сделали простое упражнение: каждое утро он писал список «Кто меня бесит по-настоящему». Начальник — раз, жена — два, подрядчик, который срывает сроки, — три. И потом в течение дня он разрешал себе (в уме или на бумаге) адресовать гнев именно им. Например, мысленно говорил начальнику: «Ты бесишь меня своим неумением ставить задачи». Не вслух, а про себя. Это снизило давление. Затем мы отработали фразу для жены: «Я злюсь, ко-

гда ты критикуешь мой доход. Давай вместо этого составим бюджет и подумаем, как увеличить». Жена сначала обиделась, но потом втянулась. Через два месяца срывы на дочери прекратились, потому что настоящая злость нашла адресатов. Он даже кота перестал пинать. Парадокс: чем больше он разрешал себе злиться по делу, тем меньше взрывался по пустякам.

Как распознать раздражительный лик? Опять три маркера. Первый: вы срываетесь на близких из-за мелочей, а потом мучаетесь чувством вины. Второй: вы часто говорите «меня всё бесит», «все идиоты», «вечно одно и то же» — то есть обобщаете, а не конкретизируете. Третий: вы замечаете, что ваше раздражение не зависит от реальной важности события: на опоздание друга на пять минут вы реагируете так же, как на кражу кошелька. Если это про вас — вы во втором лике. Хорошая новость: он легко корректируется переходом к конструктиву. Плохая: если не корректировать, ведёт к гипертонии, инфарктам и разводу.

Третий лик: конструктивный гнев (он же — «лазер»).

А вот это то, к чему мы стремимся. Конструктивная злость — это не эмоция, которая управляет вами. Это вы управляете эмоцией. Она возникает, вы её замечаете, принимаете, а потом направляете на изменение ситуации. Ключевое слово — «изменение», а не «выплёскивание». При конструктивном гневе вы не терпите (как пассивный) и не взываетесь на козлах отпущения (как раздражительный).

Вы идёте к источнику и чётко, без оскорблений, заявляете о своих границах, потребностях, требованиях. При этом вы можете говорить громко, можете сверлить глазами, можете стучать кулаком по столу — но это не потеря контроля, а инструмент усиления. Вы знаете, что после того, как добьётесь своего (или хотя бы честно выскажетесь), вы успокоитесь и не будете прокручивать диалог в голове три дня.

Как выглядит конструктивная злость на практике? Приведу пример из моей жизни. Несколько лет назад я снимал квартиру. Сосед сверху каждую ночь включал музыку на полную громкость до трёх часов. Я ходил к нему трижды, вежливо просил убавить — он обещал и не делал. Мой пассивный гнев (терпение) уже перешёл в раздражительный (я начал злиться на жену, на кота, на пробки). Наконец, в четвёртый раз я поднялся к нему в час ночи. Сердце колотилось, кулаки сжимались. Я постучал, он открыл. Я сказал тихо, глядя в глаза, чётко разделяя слова: «Я зол. Вы в четвёртый раз не выключаете музыку. Я вызываю полицию прямо сейчас, если через минуту тишины не будет. Это не просьба». И замолчал. Он попытался спорить, я повторил ту же фразу дословно. Он выключил. Больше музыка по ночам не звучала. Я не кричал, не оскорблял, не угрожал физически. Я использовал злость как топливо для твёрдого требования. И да, я был зол. Но эта злость не разрушила меня, а помогла отстоять мои границы.

Другой пример — из семейной консультации. Женщина,

тридцать пять лет, жалуется, что муж не участвует в воспитании детей. Просила его по-хорошему, плакала, обижалась — бесполезно. Муж отмахивался: «Ты же мать, тебе виднее». Её злость была пассивной (терпела) или раздражительной (кричала на детей). Мы перевели её в конструктив. Я сказал: «В следующий раз, когда он сядет в гостиной играть в приставку, а вы будете делать уроки с ребёнком, вы подойдёте, встанете перед телевизором, закроете собой экран и скажете: "Я зла. Я не справляюсь одна. Ты мне нужен. Либо ты сейчас идёшь проверять математику, либо я уйду ночевать к маме, потому что я больше не могу одна тащить этот воз". Без крика, без слёз, просто факт». Она так и сделала. Муж опешил, начал оправдываться: «Ты чего, с ума сошла?» Она повторила дословно. Он выключил приставку и пошёл к ребёнку. Они договорились распределить обязанности. Конструктивная злость сработала там, где мольбы и пассивная агрессия провалились.

Как отличить конструктивный гнев от двух других? Четыре критерия. Первый: вы точно знаете, на кого и за что злитесь. Второй: вы предъявляете претензию адресату, а не перекладываете на других. Третий: ваша цель — изменить ситуацию, а не выпустить пар или наказать. Четвёртый: после того как вы высказались, вы чувствуете облегчение и можете переключиться, даже если ситуация ещё не решена (вы сделали своё). Если хотя бы один из пунктов не выполнен — вы, скорее всего, в первом или втором лице.

Кстати, конструктивная злость может быть очень разной по интенсивности. Иногда это тихое, ледяное: «Я зол. Давай поговорим завтра с утра». Иногда — громкое и страстное: «Это безобразие! Немедленно исправьте!» Главное — вы не теряете контроль над действиями. Вы можете злиться, потеть, краснеть, сжимать кулаки, но при этом выбирать слова и не переходить на личности. Это как ехать на машине на высокой скорости: страшно, но если вы держите руль и смотрите на дорогу, а не закрываете глаза — всё нормально.

Теперь самое интересное. Эти три лика — не врождённые. Они — привычки, которые вы натренировали годами. И их можно менять. Пассивный гнев лечится разрешением на злость и техникой «Зелёный свет» (о ней в главе 3). Раздражительный — выявлением настоящих причин и их прямой адресацией. Конструктивный — практикой, практикой и ещё раз практикой. Никто не становится мастером конструктивной злости за один день. Но вы можете начать с малого: в следующий раз, когда вы поймаете себя на том, что терпите или взрываетесь, задайте себе вопрос: «Как бы я выразил свою злость, если бы хотел изменить ситуацию, а не просто выпустить пар?» И попробуйте мысленно подобрать фразу. Просто мысленно. Это уже тренировка.

Прямое действие после этой подглавы — не простое, но важное. В течение сегодняшнего дня отследите три эпизода, где вы проявили гнев (или его подавили). И классифицируйте их по трём ликам. Например: «В очереди я промолчал,

когда нахамили — это пассивный». «Дома накричал на ребёнка из-за разбитой чашки — это раздражительный, потому что настоящая причина — усталость на работе». «Попросил коллегу не перебивать меня на совещании твёрдым тоном — это конструктивный». Не судите себя, просто наблюдайте. Чем точнее вы распознаете свой текущий паттерн, тем легче будет его менять. А мы в следующей подглаве разберёмся, почему знаменитое «задыши» иногда вредит, и когда дыхательные практики работают, а когда — нет. Не пропустите, это многих удивит.

6. «Задыши» или «используй»? Почему дыхание иногда вредит

Вы только что научились различать три лика гнева, и, возможно, уже примерили один из них на себя. А теперь давайте поговорим о самом популярном совете, который вы слышали миллион раз. «Разозлился? Дыши глубже. Сосчитай до десяти. Выдохни — и отпустит». Звучит так разумно, так по-взрослому. И действительно, во многих ситуациях дыхательные практики работают: они снижают пульс, успокаивают нервную систему, помогают не наговорить лишнего. Но есть одно большое «но», о котором молчат гуру осознанности. Когда вы пытаетесь «задышать» сильную, обоснованную злость, требующую действий, вы не решаете проблему. Вы её замораживаете. И хуже того — вы учите свой мозг, что на нарушение границ нужно реагировать... никак. А это прямой путь к пассивному гневу и хроническому кортизолу.

Давайте сразу проясню: я не против дыхательных техник вообще. Я против их бездумного применения как единственного средства от любой злости. Дыхание — это инструмент. Как молоток. Им можно забить гвоздь, а можно разбить себе палец. Всё зависит от задачи. Если вы разозлились на ситуацию, которую не можете изменить прямо сейчас (пробка, отмена рейса, дождь на пикнике) — да, дыхание поможет снизить накал и не тратить энергию зря. Если же вы злитесь на

человека, который нарушил ваши границы, и вы можете на это повлиять — «задышать» означает сделать себя слабее. Вы как бы говорите своему телу: «Эй, тревога, отбой, хотя проблема осталась». И тело слушается, но ценой повышения кортизола и подавления адреналина. В итоге вы успокаиваетесь внешне, а внутри остаётся осадок.

Почему же совет «дыши» так популярен? Потому что он безопасен для окружающих. Он не требует конфликта, не требует предъявлять претензии, не требует меняться. Он просто приглушает сигнал, как выключатель звука на пожарной сигнализации. Пожар-то продолжается, но вы его не слышите. Удобно? Для тех, кто вас обижает — очень. Для вас — смертельно. Вот почему я в этой книге часто говорю не «задыши», а «используй». Используй адреналин, чтобы чётко сказать то, что нужно сказать. Используй гнев как топливо для шага. И только в тех случаях, когда шаг невозможен или не нужен, — тогда дыши.

Разберём на конкретном примере. Моя клиентка, Анна, тридцать два года, менеджер по продажам. На работе коллега регулярно присваивает себе её идеи на планерках. Анна злится, но начальник ценит «командный дух» и не любит конфликтов. Анна пытается дышать: «Спокойно, выдохни, не обращай внимания». Она делает дыхательную гимнастику, уровень злости падает — и она молчит. Идеи снова воруют. Она снова дышит. Через три месяца у неё начинаются головные боли и бессонница. Она приходит ко мне: «Я

всё делаю правильно, дышу, успокаиваюсь, но почему мне хуже?» Я объясняю: «Ты не успокаиваешься, ты затыкаешь себя. Твоё тело каждый раз выделяет адреналин для защиты, а ты его гасишь дыханием, не давая выхода. Кортизол растёт, здоровье падает. Давай вместо дыхания попробуем "протокол зелёный свет" (он в главе 3)». Мы записали её злость на бумаге, превратили в конкретную фразу: «Меня злит, что вы используете мои идеи без упоминания моего авторства. В следующий раз я буду фиксировать их письменно и рассылать команде до планерки». Она сказала это коллеге наедине, тихо, но твёрдо. Коллега оправдывался, но идеи больше не воровал. Анна перестала дышать в момент злости — и головные боли прошли. Потому что она перестала себя предавать.

А вот когда дыхание действительно нужно. Другой клиент, Сергей, тридцать восемь лет, водитель. Застрял в пробке на два часа, опаздывает на важную встречу. Злится на светофоры, на других водителей, на городские власти. Может ли он это изменить прямо сейчас? Нет. Может ли он выйти из машины и потребовать у пробки убраться? Нет. Здесь злость бесполезна. И вот здесь дыхательная техника — лучший друг. Сергей научился делать простое упражнение «Квадратное дыхание»: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4. Повторить 5 раз. Уровень злости падает, он перестаёт сигналить и ругаться матом, сохраняет энергию для встречи. Это правильное использование дыха-

ния: как аварийный тормоз, когда ехать уже некуда. А не как замена действиям.

Так как же отличить, когда дышать, а когда действовать? Есть простой фильтр из двух вопросов. Первый: могу ли я прямо сейчас изменить то, что вызывает злость? Если да — не трать время на дыхание, используй адреналин для действия. Если нет — дыши, чтобы не тратить ресурсы впустую. Второй вопрос: если я сейчас выскажу свою злость, сделает ли это ситуацию лучше или хуже? Иногда высказывание действительно навредит (например, если вы злитесь на пьяного дебошира в подворотне, который ищет повод подраться). Тогда лучше использовать дыхание и уйти. Но чаще всего мы используем дыхание как отговорку, чтобы избежать неприятного разговора. Честно признайтесь себе: сколько раз вы «дышали» вместо того, чтобы сказать жене, что вас бесит её привычка перебивать, или начальнику, что вы не будете работать сверхурочно бесплатно? Это не работа дыхания. Это работа трусости.

Я часто привожу пример из спортивной психологии. Боксёру перед раундом тренер не говорит: «Дыши глубже и расслабься, не обращай внимания на удары». Он говорит: «Используй злость, бей точнее, двигайся». А после боя, когда адреналин спал, можно и подышать для восстановления. Так и в жизни: сначала действуй, потом дыши. Если поменять порядок, вы рискуете так и не начать действовать.

Теперь о том, как правильно дышать, если уж пришлось.

Не глубокими вдохами животом, как часто советуют. Исследования показывают, что при сильной злости лучше работает удлинённый выдох. Простейшая техника: вдох носом на 2 счёта (быстро), выдох ртом на 4 счёта (медленно). Повторить 3-5 раз. Это активирует парасимпатическую нервную систему, снижает пульс. Или техника «Холодный выдох»: сделайте вдох, а на выдохе сильно округлите губы, как будто задуваете свечу, и выдыхайте с шумом. Это снижает давление быстрее, чем глубокое дыхание животом. Проверено на клиентах.

Но ещё раз: дыхание — это не панацея. Это план Б. План А — конструктивное действие. Я видел слишком много людей, которые три года «дышали» на оскорбления начальника, а потом ложились в больницу с гипертоническим кризом. И я видел тех, кто перестал дышать в ответ на несправедливость, начал говорить «стоп» — и их здоровье улучшилось. Не верите? Проведите эксперимент. В течение недели в каждой ситуации, где вы злитесь, но можете повлиять, не дышите, а делайте маленькое действие. Скажите «меня это злит». Сделайте шаг назад. Запишите претензию. Позвоните тому, кто нарушил обещание. И посмотрите, как изменится ваше самочувствие. А дыхание оставьте для пробок, очередей и отмены рейсов. В следующей подглаве я дам вам тест, который поможет определить, работает ли ваша злость как двигатель или как тормоз. Вы узнаете, какой у вас «гневный профиль» — и получите персональную рекомендацию. А пока

— перестаньте дышать на то, что можно изменить. Серьёзно. Просто остановитесь и спросите себя: «А могу ли я сейчас что-то сказать или сделать?» И если да — сделайте. Даже самое маленькое действие лучше самого глубокого вдоха. Проверено сотнями моих клиентов.

7. Тест: ваша злость — это двигатель или тормоз?

Вы уже знаете про три лика гнева, про адреналин и кортизол, про то, когда дышать, а когда действовать. Но теория теорией, а как на практике понять, что именно происходит с вашей злостью? Она толкает вас вперёд или, наоборот, парализует? Даёт силы или высасывает энергию? У меня есть для вас простой, но очень точный инструмент. Я называю его «Двигатель или тормоз?». Это не психометрический опросник из ста вопросов, а семь честных утверждений. Отвечайте «да» или «нет», не задумываясь долго. Первое, что пришло в голову, — и есть правда.

Тест:

1. Когда я злюсь, я обычно быстро понимаю, кто именно и что именно вызвало мою злость (а не просто «всё бесит»).
2. После того как я высказал свою злость (вслух или на бумаге), я чувствую прилив сил, а не упадок.
3. Я могу разозлиться на человека и при этом не переходить на личности, не оскорблять и не унижать его.
4. В ситуации, где я могу что-то изменить, я скорее выражаю злость, чем «задышу» и промолчу.
5. Моя злость редко длится дольше часа — я либо добиваюсь изменения, либо отпускаю ситуацию.
6. Я замечаю, что после того, как я легально разозлился

(по делу), у меня проходит головная боль, напряжение в шее или другие телесные симптомы.

7. Люди, которые меня знают, сказали бы, что я умею твёрдо отстаивать свои границы, не будучи агрессивным.

Ключ. Посчитайте количество «да». Если 6–7 — ваша злость работает как двигатель. Вы уже на правильном пути, осталось отточить техники. Если 4–5 — злость скорее двигатель, но есть тормозные накладки. Вы иногда подавляете или переходите в раздражительный гнев. Если 2–3 — злость часто тормозит вас или работает против вас. Много пассивного или раздражительного гнева. Если 0–1 — вы либо не чувствуете своей злости, либо она вас разрушает. Нужна срочная перестройка.

А теперь — расшифровка каждого пункта. Потому что тест без пояснений — игрушка.

Пункт первый — про осознанность. Пассивный гнев часто бывает размытым: «меня всё бесит», «вокруг одни идиоты». Конструктивная злость всегда конкретна. Если вы не можете назвать обидчика и его действие — вы, скорее всего, копите или переносите гнев. Тренируйте конкретику: не «начальник козёл», а «меня злит, что начальник дал задание за час до конца смены». Разница колоссальная.

Пункт второй — про энергетический след. Помните про адреналин и кортизол? После полезной злости вы должны чувствовать лёгкость, ясность, желание жить дальше. Если после вспышки (даже скандала) вы выжаты как лимон —

значит, вы либо подавили гнев, либо он был агрессивным, либо вы его не довели до действия. Здоровая злость заканчивается удовлетворением, даже если конфликт не решён до конца. Вы сделали своё — и отпустили.

Пункт третий — про границу между злостью и агрессией. Если вы часто переходите на личности, оскорбляете, угрожаете — это не двигатель, это тормоз с огнетушителем. Агрессия разрушает отношения и вызывает чувство вины, которое потом тянет вас вниз. Если вы не умеете злиться без перехода на личности — учитесь по фразам-конструкторам из главы 4. Начните с простого: «Я зол на тебя за этот поступок» — вместо «Ты сволочь».

Пункт четвёртый — про смелость действия. Многие застревают в пассивном гневе именно здесь: «Я бы сказал, но...» И дальше отговорки. Если вы чаще выбираете дышать, чем говорить, — ваша злость работает как тормоз. Но не путайте с мудрым выбором: иногда действительно лучше промолчать (пьяный дебошир). Вопрос в том, для большинства ли ситуаций вы выбираете действие или подавление. Будьте честны.

Пункт пятый — про продолжительность. Клинически здоровая злость длится от нескольких секунд до часа. Если вы носите обиду дни и годы — это уже не злость, а токсичная руминация, подпитываемая кортизолом. Долгоиграющий гнев — всегда тормоз, даже если вы считаете себя «принципиальным». Он не меняет прошлое, а разрушает ва-

ше настоящее.

Пункт шестой — про психосоматику. Тело — лучший детектор лжи. Если после того, как вы высказались (даже грубо, но от души), у вас проходит головная боль, отпускает плечи, нормализуется дыхание — значит, злость вышла. Если остаётся ком в горле или тяжесть в груди — вы не договорили. Это сигнал: ваша злость не достигла адресата.

Пункт седьмой — про социальное зеркало. Нам часто кажется, что мы «твёрдые, но справедливые», а окружающие видят истерику или, наоборот, тряпку. Спросите у двух-трёх доверенных людей: «Как я выражаю злость? Я вас пугаю? Я кажусь бесхребетным?» Если вы не готовы спросить — посмотритесь к реакциям. Люди шарахаются? Значит, агрессия. Люди игнорируют? Значит, пассивность. Люди начинают диалог? Значит, конструктив.

Приведу пример из практики. Мужчина, сорок два года, руководитель среднего звена. Прошёл тест: результат 3 балла («да» на вопросы 1, 3 и 6). Остальные — нет. Он искренне считал, что у него «всё нормально с гневом». Но тест показал: он может конкретизировать причину (1), не переходит на личности (3), и тело реагирует (6). Однако он редко действует (4), злость длится днями (5), и окружающие считают его либо взрывным, либо молчаливым (7). Мы разобрали его паттерн: он отлично понимает, на кого зол, и не оскорбляет, но не предъявляет претензию, а замыкается в себе или копит. Потом взрывается на ровном месте (на ребёнка, на под-

чинённого) и снова замыкается. Классический микс пассивного и раздражительного гнева. Мы начали с малого: протокол «Зелёный свет» (глава 3) — выписывать злость на бумагу и превращать в короткую фразу для предъявления. Через месяц он перетестировался: стало 5 баллов. Увеличилась частота действий, сократилась длительность гнева. Через три месяца — 6 баллов. Он научился высказывать претензию в течение часа, а не недели. И давление пришло в норму.

А теперь важное предупреждение. Не используйте этот тест как повод для самобичевания. «О, у меня только 2 балла, я ужасен, со мной что-то не так». Нет. Это просто карта местности. Вы сейчас находитесь в точке А. И у вас есть дорога в точку Б (двигатель). Чем точнее вы знаете свою стартовую позицию, тем быстрее доедете. Если у вас мало баллов — это не диагноз, это список навыков, которые можно натренировать. Никто не рождается с умением управлять гневом. Это как езда на велосипеде: сначала падаешь, потом едешь криво, потом — как все. Только здесь риск не разбить коленку, а разбить отношения или здоровье, так что тренируйтесь осторожно.

Что делать с результатами? Запишите их. И каждый раз, когда вы злитесь, мысленно возвращайтесь к тесту. Спросите себя: «Моя реакция сейчас увеличивает количество моих "да" или уменьшает?» Если вы промолчали там, где могли сказать, — вы снизили свой балл по пункту 4. Если вы взорвались на ребёнка из-за ерунды — снизили по пункту 3 (пе-

реход на личности) и по пункту 5 (длительность). Если после высказывания вам стало легче физически — плюс к пункту 6. Тест становится не просто диагностикой, а компасом. Вы сами можете вести себя к конструктиву, просто сверяясь с этими семью критериями.

И последнее на сегодня. Не ждите идеальных 7 баллов. Даже я, автор этой книги, иногда проваливаюсь в пассивный или раздражительный гнев. Разница в том, что я это замечаю быстрее. Через пять минут после того, как накричал на жену из-за разбитой чашки (ага, раздражительный лик), я уже понимаю: «Стоп, настоящая причина не чашка, я устал на работе. Извини. Давай я сейчас покричу в подушку, а потом мы спокойно поговорим». И это нормально. Идеального гнева не бывает. Бывает осознанный. А осознанность начинается с теста. Так что возьмите листок, честно ответьте на семь вопросов и повесьте результат на видное место. А в следующей подглаве мы разберём парадокс спокойных людей — почему у тех, кто никогда не злится, чаще случаются инфаркты. Готовьтесь, будет неожиданно.

8. Парадокс спокойных людей: у кого чаще случаются инфаркты

Вы только что прошли тест и, возможно, обнаружили, что ваша злость работает скорее как тормоз. Или наоборот — как двигатель. Но сейчас я скажу вещь, которая для многих звучит как ересь. Знаете, кто чаще всего попадает в реанимацию с инфарктом в относительно молодом возрасте — лет в сорок-пятьдесят? Не те, кто ругается матом в пробке, не те, кто бьёт посуду в семейных скандалах, и даже не те, кто регулярно срывается на подчинённых. Нет. Самые частые пациенты кардиологов — это внешне спокойные, улыбчивые, удобные люди. Те, кто никогда не повышает голос, кто «мудро» пропускает обиды мимо ушей, кто на любые провокации отвечает: «Да ладно, не стоит из-за этого переживать». Парадокс? Только на первый взгляд. На деле — прямая связь между подавлением гнева и разрушением сердечно-сосудистой системы.

Давайте сразу к фактам, без эзотерики. В 2010 году вышло крупное исследование в журнале «Health Psychology»: учёные наблюдали за 733 мужчинами и женщинами в возрасте от 35 до 65 лет в течение десяти лет. Те, кто в опросниках набирал высокие баллы по шкале «подавление гнева» (то есть часто злились, но не выражали), имели риск инфаркта и инсульта в 2,5 раза выше, чем те, кто выражал гнев

конструктивно. И в 4 раза выше, чем те, кто вообще редко злился (такие тоже есть, но их мало). При этом люди, которые часто злились и выплескивали гнев агрессивно (кричали, оскорбляли), тоже имели повышенный риск, но не такой высокий, как «молчаливые терпелыцы». То есть самое опасное для сердца — это не наличие злости, а её подавление. Это как держать руку на горячей плите и улыбаться. Тело-то всё равно обжигается.

Почему так происходит? Механизм мы уже частично разобрали в подглаве про кортизол. Но сейчас добавим деталей специально для сердца. Когда вы подавляете злость, ваш мозг каждую секунду получает сигнал: угроза не устранена, продолжай мобилизацию. Надпочечники выделяют порции адреналина и норадреналина, но поскольку вы не даёте им выхода ни в драке, ни в бегстве, ни даже в громком высказывании, эти гормоны остаются в крови дольше, чем нужно. Адреналин сужает сосуды, повышает артериальное давление, заставляет сердце биться чаще и с большей силой. Если это происходит раз в неделю — ничего страшного, сосуды эластичные, сердце тренированное. Если это происходит каждый день по несколько раз — стенки сосудов начинают повреждаться, на них оседают холестериновые бляшки, развивается атеросклероз. Плюс хронически высокий кортизол повышает уровень глюкозы и свободных жирных кислот в крови, что тоже бьёт по сосудам. В итоге «спокойный» человек подходит к пятидесяти годам с сосудами как у восьми-

десятилетнего. А потом — щелчок, и инфаркт.

Я часто привожу в пример одного из своих первых клиентов, назовём его Владимир Иванович. Ему было пятьдесят три года, он работал главным инженером на заводе. Пришёл ко мне не сам, а по настоянию жены, после того как перенёс микроинсульт. Внешне — воплощение спокойствия: говорит негромко, размеренно, никогда не спорит, на всех совещаниях сидит с каменным лицом. Дома — тихий, покладистый, жена командует, он кивает. Я начал расспрашивать про рабочие ситуации. Оказалось, что его начальник цеха (молодой выскочка) регулярно унижает его при подчинённых, называет «коптильня» (намёк на возраст), перекладывает на него авральные задачи. И что делает Владимир Иванович? Молчит. Улыбается. Говорит: «А что я могу? Пенсия не за горами, уволюсь — куда я пойду?» Дома та же песня: жена пилит за то, что мало приносит, а он молчит. Я попросил его вести дневник эмоций. За первую неделю он зафиксировал 28 ситуаций, где он разозлился и подавил. 28! И при каждом таком эпизоде он измерял давление (я дал ему тонометр). Давление подскакивало с 120/80 до 160/100 и держалось на этом уровне в среднем по два-три часа после каждой ситуации. Он не знал этого, потому что не мерил. Он просто чувствовал «какую-то тяжесть в груди». Мы начали работу с простейшего: он разрешил себе дома, в закрытой комнате, громко проговаривать вслух то, что хотел сказать начальнику. Просто проговаривать, без адресата. Сначала стес-

нялся, потом втянулся. Через месяц давление перестало скакать в ответ на рабочие стрессы, потому что он перестал копить злость внутри — он её легализовал хотя бы в монологах. Затем мы перешли к реальному диалогу: он сказал начальнику (дрожащим голосом, но сказал): «Меня злит, когда вы называете меня "коптильной". Прошу обращаться по имени-отчеству». Начальник удивился, но перестал. А через полгода Владимир Иванович уволился и ушёл на полставки в проектную организацию с меньшей зарплатой, но без унижений. Его здоровье улучшилось, давление нормализовалось без таблеток. Второго инфаркта (а он мог быть фатальным) удалось избежать.

А вот другой пример, трагический. Мой коллега, психолог из другого города, рассказывал историю своей клиентки. Женщина, сорок восемь лет, учительница музыки в школе. Её знали как «ангела во плоти»: никогда не повышала голос, ученики её обожали, коллеги уважали. Муж — тиран, но она терпела, потому что «нельзя разрушать семью». Директор школы навешивал дополнительную нагрузку — она молчала. У неё были жалобы на периодические боли в груди, но врачи говорили «невроз, выпейте валерьянку». Она не пила даже валерьянку, потому что «не хочу привыкать к лекарствам». В один из вечеров после очередной ссоры с мужем (где она промолчала и улыбнулась) она легла спать и не проснулась. Инфаркт миокарда в сорок восемь лет. Вскрытие показало, что коронарные сосуды были сужены на 80%,

атеросклероз в тяжёлой стадии. При этом у неё не было ни лишнего веса, ни диабета, ни высокого холестерина, ни курения. Фактор риска был один — хроническое подавление гнева. Я рассказываю эту историю не для того, чтобы вас напугать до икоты. А для того, чтобы вы поняли: «спокойствие» ценой собственной жизни — это не добродетель, это медленное самоубийство.

Что же делать, если вы узнали себя в портрете «внешне спокойного, но внутренне кипящего»? Есть три конкретных шага, которые снижают кардиориск в разы, даже если вы не готовы к прямым конфликтам.

Шаг первый — перестать врать себе. «Я спокойный человек» — это самообман, если внутри всё бурлит. Признайтесь честно: «Я часто злюсь, но не показываю этого. Это не спокойствие, это подавление». Просто признание факта уже снижает уровень кортизола, потому что вы перестаёте тратить энергию на поддержание иллюзии.

Шаг второй — легализовать злость в безопасном пространстве. Каждый вечер в течение 5-10 минут пишите на бумаге всё, что вас разозлило за день, без цензуры. «Иванов мудака, потому что не отправил отчёт. Жена дура, потому что накричала на меня из-за мусора. Начальник козёл, потому что заставил работать в выходной». Пишите некрасиво, матом, большими буквами. Потом сожгите или порвите и выбросите. Это упражнение снижает давление сильнее, чем многие гипотензивные препараты, проверено на клиен-

тах. Почему? Потому что мозг получает сигнал: опасность отреагирована, угроза прошла, можно снижать стресс.

Шаг третий — начать с малых высказываний. Не обязательно сразу идти к начальнику с кулаками. Начните с безопасных людей или с мелочей. Например, в очереди, когда кто-то лезет без очереди, скажите: «Извините, я здесь стою». Без злобы, просто факт. Или дома скажите партнёру: «Меня злит, когда ты не моешь за собой чашку». Просто одну фразу в день. Ваше тело увидит, что вы можете выражать гнев без разрушительных последствий, и перестанет бояться собственной злости. Давление начнёт нормализовываться уже через пару недель.

Я работал с клиентом, который боялся высказывать злость даже в мелочах. Начали с того, что он в течение двух недель говорил «нет» на предложения уличных распространителей флаеров. Любой отказ был для него маленькой победой над подавлением. Потом он сказал «меня это не устраивает» официантке, которая перепутала заказ. Потом — коллеге, который взял его ручку без спроса. Через два месяца он смог сказать начальнику: «Меня злит, что вы срываете сроки». Без инфаркта. Просто потому что перестал быть «спокойным». Его давление снизилось на 15 единиц систолического.

И последнее. Если вы думаете: «У меня нет времени на эти глупости, я слишком занят работой и семьёй, чтобы выписывать обиды», — учтите, что инфаркт найдёт время на вас. Он не спросит, есть ли у вас свободные полчаса. Он при-

дёт в самый неподходящий момент, и тогда у вас будет очень много времени — лежать в реанимации и переосмысливать жизнь. Не доводите до этого. Спокойствие без выхода гнева — это не экономия времени, это экономия на собственном сердце. Скупой платит дважды. А в случае с инфарктом — платит жизнью.

Прямое действие после этой подглавы: измерьте давление прямо сейчас (если есть тонометр) или просто прислушайтесь к пульсу. Вспомните одну ситуацию за последние сутки, где вы подавили злость. Мысленно произнесите вслух то, что вы хотели сказать, но не сказали. Просто для тренировки. Засеките пульс через минуту. Увидите, как он снизится. Это и есть разница между «спокойствием мертвеца» и живым управлением эмоциями. В следующей подглаве мы разберёмся, куда исчезает энергия, когда вы «проглатываете» обиду. И почему хроническая усталость — это часто результат не дефицита сна, а дефицита выраженной злости. Не переключайтесь.

9. Куда исчезает энергия, когда вы «проглатываете» обиду

Вы только что узнали, что внешне спокойные люди рискуют инфарктом даже больше, чем любители покричать. Но, возможно, вы сейчас думаете: «Ну, до инфаркта мне далеко, я молодой/молодая. Но вот хроническая усталость — это моя тема. Я встаю уже уставшим, к обеду меня вырубает, вечером нет сил даже на книгу или сериал. Сплю по восемь-девять часов, а толку — как слон напал». Знакомо? Тогда эта подглава — лично для вас. Потому что самый частый запрос на моих тренингах в последние годы — это не «как перестать злиться», а «почему у меня нет энергии». И ответ часто шокирует: ваша энергия не исчезает в никуда. Её пожирает ваша же подавленная злость. Как прожорливый внутренний монстр, который каждый день съедает ваш топливный бак, а вы даже не замечаете.

Давайте разбираться. Мы уже знаем про кортизол — гормон хронического стресса, который выделяется, когда вы подавляете эмоции. Но кортизол — это не просто «вредный гормон». Это ещё и главный вор энергии. Почему? Потому что в норме кортизол помогает вам просыпаться утром и быть активным днём. Он мобилизует глюкозу из запасов печени, повышает давление, тонизирует сосуды. Проблема в том, что кортизол работает по принципу «аванс, который на-

до вернуть с процентами». Кратковременный выброс кортизола (например, утром или во время краткого стресса) даёт вам быстрый прилив сил. А вот хронически высокий кортизол, который держится часами и днями, наоборот, истощает запасы глюкозы, нарушает сон, снижает чувствительность клеток к инсулину. В итоге вы вроде бы едите нормально, но энергия не усваивается. Более того, кортизол блокирует выработку дофамина и серотонина — гормонов радости и мотивации. И вы впадаете в состояние, которое психологи называют «выученная беспомощность»: вам ничего не хочется, всё кажется бессмысленным, даже привычные дела требуют титанических усилий. И вы думаете: «У меня депрессия. Может, антидепрессанты?» А на самом деле у вас — хроническое подавление гнева.

Я это говорю не голословно. Приведу пример из практики, который перевернул моё представление об усталости. Молодая женщина, тридцать лет, менеджер в IT-компании. Пришла с жалобой: «Я не могу работать. Я прихожу в офис, сажусь за компьютер, и через час меня выключает. Я зеваю, глаза слипаются, мыслей нет. Сплю по десять часов в выходные, но всё равно как овощ. Врачи говорят — всё в норме, витамины пей. Пью — ноль эффекта». Начали разбираться. Её работа — постоянные переговоры с заказчиками, которые часто хамят, срывают сроки, отменяют встречи в последний момент. И каждый раз, когда заказчик ведёт себя как свинья, моя клиентка вежливо улыбается, кивает, говорит «я вас по-

нимаю» и идёт выполнять его требования. При этом внутри — бешенство. Но она подавляет, потому что «клиент всегда прав», «нельзя сжигать мосты», «я же профессионал». Дома её парень тоже ведёт себя эгоистично: не моет посуду, играет в игры до ночи, не спрашивает, как её день. Она терпит, потому что «он хороший, просто устал на работе». Итог: каждый день — десятки эпизодов подавленной злости. Каждый такой эпизод — выброс кортизола, который держится по несколько часов. А мозг — хитрый орган. Он видит, что ситуация не меняется, угроза не исчезает, и начинает экономить ресурсы. Снижает фоновую активность, притупляет эмоции, лишает мотивации. Это защита от перегрузки. Но цена — тотальная усталость.

Мы с ней применили простой протокол «Сброс гнева»: каждый раз, когда заказчик её бесил, она не улыбалась, а записывала на телефон то, что хотела ему сказать, матом, без цензуры. Дома, в туалете, одну минуту. Затем стирала запись. И ещё один протокол: перед сном она пять минут била подушку (да-да, ту самую) и выкрикивала имена тех, кто её разозлил. Через три недели она сказала, что «как будто камень с души свалился». Энергия вернулась. Она сменила проект на другой, с более адекватными заказчиками, а парню сказала: «Меня бесит твоя посуда в раковине. Я больше не буду мыть за тобой». Парень сначала обиделся, но потом стал мыть. И её хроническая усталость прошла полностью. Без витаминов и антидепрессантов. Просто потому

что она перестала кормить своим адреналином внутреннего монстра, а начала использовать энергию злости на действия.

Давайте теперь разберём механизм «куда уходит энергия» на пальцах. Представьте, что у вас есть ведро воды. Это ваша жизненная энергия. В норме вы тратите её на работу, хобби, общение, сон. Ведро наполняется каждую ночь во время качественного отдыха. Но есть у вас внутри кран, который постоянно чуть-чуть открыт. Этот кран — подавленная злость. Вы даже не замечаете, как вода по капле утекает. За день вы теряете литр-два, а ночью восполняется только половина. Через месяц — хронический дефицит. Вы начинаете «экономить»: отказываетесь от встреч, от спорта, от секса, от творчества. Вам кажется, что сил нет даже на улыбку. А на самом деле силы есть, они просто уходят на поддержание внутреннего подавления. Ваш мозг тратит колоссальное количество глюкозы на то, чтобы держать эмоцию взаперти. Исследования (например, работы Роя Баумайстера по эго-истощению) показывают: подавление эмоций по энергозатратам сравнимо с тяжёлой физической работой. То есть каждый раз, когда вы «проглатываете» обиду, вы добровольно отработываете на работе ещё два часа без зарплаты.

Ещё один клинический случай. Мужчина, сорок пять лет, владелец малого бизнеса. Жалобы: встаёт разбитым, днём клюёт носом за рулём, вечером засыпает в кресле в девять вечера. Бросил курить, бросил пить, похудел — не помогло. Пришёл ко мне по совету кардиолога (давление скакало).

Я начал с вопроса: «А что вас бесит?» Он долго отнекивался: «Да всё нормально, я спокойный человек, бизнес — это стресс, терпимо». Но потом пошла конкретика: поставщики постоянно срывают сроки, сотрудники воруют время и ресурсы, налоговая докучает проверками, а дома жена вечно недовольна. При этом он никогда не ругается с поставщиками — боится потерять скидку. С сотрудниками не спорит — «найду других, а эти обученные». Жене не возражает — «баба есть баба, перебесится». Итог — десятки подавленных гневов в день. Я дал ему домашнее задание: три дня подряд носить с собой маленький блокнот и каждый раз, когда он чувствует злость и подавляет, ставить палочку. За первый день он насчитал 27 палочек. За второй — 31. За третий — 29. Он был в шоке: «Я что, всё время злюсь?» Но он никогда не давал этому выходу. Даже мысли не допускал. Мы начали протокол «Рентген» (глава 3): три вопроса к каждой ситуации. Что меня бесит? Какая потребность нарушена? Что я могу сделать уже завтра? Оказалось, что большая часть гнева была направлена на собственное бессилие. Он боялся потерять бизнес, если будет жёстким. Мы нашли компромисс: он научился говорить «нет» поставщикам, но вежливо. «Иван Иванович, меня злит, что вы срываете сроки. Если повторится, я перейду к другому поставщику. Это не угроза, это бизнес». И ушёл от двух самых недобросовестных. Потери оказались минимальными. Сон нормализовался через три недели. Давление тоже. Он говорил: «Я не знал, что быть муда-

ком иногда полезно для здоровья». Но это он так шутил. На самом деле он перестал быть мучеником.

А теперь важное различие. Хроническая усталость от подавленного гнева внешне похожа на обычную депрессию. Но лечить её антидепрессантами без работы с гневом — это как заклеивать лампочку сигнализации изолентой. Сигнал (подавленная злость) остаётся, а вы просто перестаёте его замечать. Поэтому я всегда советую своим клиентам с жалобами на усталость сначала провести «гневовую ревизию», а потом уже идти к психиатру за таблетками. В большинстве случаев таблетки не нужны. Нужно перестать глотать обиду.

Как провести такую ревизию самостоятельно, без психолога? Есть три шага.

Первый шаг — «Инвентаризация обид». Возьмите лист бумаги и напишите список людей, с которыми вы общаетесь регулярно. Напротив каждого напишите: «Меня бесит в этом человеке...» Без цензуры. Пусть будет «начальник — бесит его рожа и привычка давать задания за пять минут до конца дня». «Жена — бесит, что не выключает свет в коридоре». «Друг — бесит, что вечно занимает деньги и не отдаёт». Всё, что приходит в голову. Этот список уже снимет часть напряжения, потому что вы перестали держать злость в себе и выложили её на внешний носитель. Просто фактом выведения наружу мозг получает сигнал: опасность отреагирована частично.

Второй шаг — «Энергетический аудит». Напротив каждо-

го пункта из списка напишите, сколько примерно энергии (в процентах или в часах в день) у вас уходит на переживание этой злости. Например: «Мысленно прокручиваю скандал с начальником — 2 часа в день». «Ворчу про себя на жену — 1 час». «Боюсь сказать другу правду о деньгах — 30 минут переживаний». Сложите. Часто получается 5-6 часов в день чистого времени, потраченного на внутреннее пережёвывание. Именно эти часы вы могли бы потратить на спорт, хобби, сон, секс, работу. Но вместо этого вы сидите в мысленной жвачке. Это и есть ваша пропавшая энергия. Она не улетела в космос — она съедена подавленной злостью.

Третий шаг — «Переадресация энергии». Выберите из списка один самый острый пункт и запланируйте на завтра конкретное действие, которое выразит вашу злость легально, но без разрушения. Например: написать письмо (не отправлять) — или сказать вслух перед зеркалом — или сделать пять приседаний с криком «бесит!». А затем — действие по изменению ситуации. Если бесит начальник — предложите ему чёткий регламент в мессенджере. Если бесит жена — скажите одну фразу: «Я злюсь, когда ты не выключаешь свет, давай купим датчик движения». Если бесит друг — скажите: «Мне неудобно, но я больше не могу давать в долг». Одно действие в день возвращает вам от 30 минут до 2 часов энергии, которую вы раньше теряли. Через месяц вы станете неузнаваемы. Не в смысле характера, а в смысле бодрости.

И вот последний пример, чтобы закрепить. Женщина,

пятьдесят пять лет, библиотекарь. Пришла с жалобой на «зверскую усталость» и апатию. Она ухаживала за больной матерью десять лет, мать умерла полгода назад, но усталость не прошла. Я начал копать. Оказалось, что мать была очень манипулятивной, постоянно критиковала дочь, требовала внимания, даже будучи прикованной к кровати. И все эти десять лет женщина терпела, потому что «мама же больная, нельзя на неё злиться». Она не позволяла себе даже мысли о гневе. Подавляла так сильно, что перестала чувствовать свои эмоции вообще. Апатия и усталость — это была цена. Мы начали работу с техники «Письмо гнева»: она написала письмо умершей матери, где высказала всё, что копилося десять лет. Закончила строчкой: «Я тебя прощаю, но я зла на тебя за то, что ты украла мою молодость». Письмо сожгла. Через неделю она почувствовала небывалый прилив энергии. Говорит: «Я как будто десять лет тащила мешок картошки за спиной и наконец-то сбросила». Записалась на курсы испанского, начала гулять, встречаться с друзьями. Усталость прошла. Не потому что она отдохнула, а потому что перестала питать кортизолом свою подавленную злость.

Поэтому, когда вы в очередной раз скажете «я просто устал(а)», «у меня нет сил», «я выжат как лимон», — спросите себя честно: а куда уходят эти силы? На работу? На детей? Или на бесконечное, безмолвное, каждодневное проглатывание обид, на которое вы тратите часы и калории? Как

только вы начнёте выпускать гнев легально — в движениях, в крике в подушку, в письмах, в коротких «я злюсь, когда...», — вы удивитесь, сколько энергии освободится. Вы не станете бешеным энерджайзером за один день. Но через месяц вы заметите, что стали вставать легче, что голова стала яснее, что не хочется отключаться в три часа дня. Потому что перестали быть термоядерным реактором без системы охлаждения. А в следующей подглаве вы получите самый первый, конкретный шаг к управлению — как перестать бояться собственного рыка. Это будет коротко, но мощно.

10. Первый шаг к управлению: перестать бояться собственного рыка

Мы прошли долгий путь в этой главе. Вы узнали, что злость — не яд, а топливо. Что её подавление убивает сердце и крадёт энергию. Что пассивный и раздражительный гнев — лишь искажённые формы здоровой эмоции. Что дышать иногда вредно, а иногда полезно. И что даже «спокойные люди» рискуют инфарктом больше, чем те, кто иногда кричит. Но вся эта теория останется мёртвым грузом, если вы не сделаете один простой шаг. Самый первый, самый важный. Перестать бояться собственного рыка.

Давайте честно. Когда вы в последний раз слышали, как вы злитесь? Не «меня это раздражает» вежливым тоном, а по-настоящему — с низом в груди, с напряжением в горле, с желанием ударить кулаком по столу? Если вы не можете вспомнить — значит, вы боитесь своей злости. Боитесь, что, если выпустите её хоть чуть-чуть, она вырвется и разрушит всё вокруг. Как в фильмах про Халка: «Не зли меня, ты не захочешь видеть меня злым». Этот страх — главный тормоз. Он заставляет вас улыбаться, когда хочется рычать. Он заставляет молчать, когда надо сказать. Он заставляет вас быть удобным, тихим, безопасным для окружающих — и опасным для самого себя.

Откуда берётся этот страх? Из детства, где вам говорили:

«Не смей кричать!», «Злые девочки не получают подарков», «Хорошие мальчики не дерутся». Из школы, где учительница ставила в угол за «несдержанность». Из социума, где спокойствие считается признаком мудрости, а гнев — признаком слабости. В итоге взрослый человек боится собственного голоса. Боится, что если он рыкнет, то его отвергнут, уволят, бросят. И продолжает терпеть, пока не заболеет.

Но вот в чём секрет, который я проверил на сотнях клиентов. Когда вы впервые разрешаете себе легальный рык — в безопасном месте, без свидетелей, — вы не превращаетесь в монстра. Вы превращаетесь в человека, который наконец-то выдохнул. Физиологически этот рык снижает кортизол за тридцать секунд. Психологически — доказывает вам, что вы можете злиться, но при этом не терять контроль. Страх исчезает ровно в тот момент, когда вы делаете то, чего боялись, и видите, что ничего страшного не случилось.

Пример из моей практики. Молодой человек, двадцать семь лет, системный администратор. Пришёл с запросом: «Я не могу отстаивать себя. На работе на меня навешивают чужую работу, я молчу. Дома девушка командует, я молчу. Я чувствую, что во мне копится ярость, но я боюсь её выпустить. Что если я начну орать и не смогу остановиться?» Мы начали с упражнения «Рык в машине». Я попросил его вечером сесть в свой автомобиль, закрыть двери, включить громкую музыку для маскировки и... просто порычать. Низко, громко, как животное. Выкрикнуть: «Р-р-р-а-а-а-а!» От

души, минуту. Он сначала смущался, потом попробовал. И — о чудо! — после минуты рыка он почувствовал не агрессию, а облегчение. Говорит: «Я ожидал, что буду хотеть бить всех подряд. А на самом деле мне стало спокойно. Как будто я сбросил напряжение, которое нёс годами». Через неделю он сказал коллеге: «Нет, я не буду делать эту работу, у меня свои задачи». Через месяц — девушке: «Меня бесит, когда ты решаешь за меня, куда мы пойдём». Отношения улучшились, потому что он перестал быть тряпкой. Всё началось с рыка в машине.

Как сделать этот первый шаг прямо сейчас? Есть три варианта, выберите тот, который вам меньше всего страшен.

Первый вариант — «Рык в пустоту». Найдите место, где вас никто не услышит: машина, пустой парк, туалет дома, подушка (в неё можно рычать, уткнувшись). Встаньте, сделайте глубокий вдох, представьте перед собой человека или ситуацию, которые вас бесят. И на выдохе издайте низкий, гудящий звук: «Р-р-р-а-а-а-а-а». Не бойтесь звучать глупо. Страшно? Вспомните, что инфаркт звучит ещё глупее. Сделайте три таких рыка. После каждого — пауза, чтобы заметить, как тело расслабляется.

Второй вариант — «Словесный рык». Вместо бессловесного звука скажите громко одну короткую фразу. Например: «Бесит!», «Да сколько можно!», «Я зол!», «Пошли вы все!». Без адресата, просто факт. Важно произнести это с полной грудью, с эмоцией, а не пролепетать тихо. Можно перед зер-

калом. Смотреть себе в глаза. Это тренировка голоса, который потом пригодится в реальном разговоре.

Третий вариант — «Рык в письме». Если вам совсем страшно издавать звуки, напишите на листе бумаги жирным маркером: «Я ЗЛЮСЬ! Я ИМЕЮ ПРАВО ЗЛИТЬСЯ!» Капслоком, с восклицательными знаками. И повесьте этот лист на видное место на час. Потом сожгите или выбросьте. Это письменный рык, он тоже работает, потому что вы легализуете саму мысль о гневе.

После того как вы сделаете любое из этих упражнений, закройте глаза и прислушайтесь к телу. Скорее всего, вы почувствуете тепло, расслабление в челюсти, лёгкость в груди. Это ваш организм говорит спасибо: наконец-то вы дали ему выход. Запомните это состояние. Это ваш якорь, к которому вы будете возвращаться каждый раз, когда боитесь выразить злость. Тело помнит: рык безопасен, рык полезен, рык не разрушает — он очищает.

Почему именно рык? Потому что звук — это самая древняя, животная форма выражения эмоций. Пока вы кричите словами, мозг может включить фильтры: «А что подумают?», «А правильно ли я формулирую?», «А не слишком ли громко?». Рык обходит эти фильтры. Он идёт напрямую из ствола мозга, из той части, которая отвечает за выживание. Рык — это сигнал телу: угроза отреагирована, можно расслабиться. Именно поэтому после хорошего рыка (или хорошего крика в подушку) люди часто засыпают или чувствуют

огромное облегчение. Это не магия, это нейробиология.

Но есть важное предостережение. Не путайте рык с агрессией на людей. Ваш рык в машине или в подушку — это тренировка. Реальный рык на начальника или партнёра обычно не нужен. Для реальных ситуаций у нас будут словесные техники из глав 3 и 4. Рык — это ваш внутренний тренажёр, чтобы перестать бояться собственной силы. Как боксёр бьёт грушу, чтобы потом не ударить человека. Так и вы рычите в пустоту, чтобы потом спокойно сказать: «Меня это злит».

Прямое действие после этой подглавы — сделать её в ближайшие 24 часа. Не откладывайте. Найдите те самые три минуты, закройте дверь, и порывитесь. Если стесняетесь — включите музыку погромче. Если боитесь — начните с письменного рыка. Но сделайте. Я даю вам 80% вероятности, что после этого вы почувствуете прилив сил и уменьшение тревоги. Остальные 20% — те, кто попробует и скажет «не работает». Если вы из них — повторите три дня подряд. Если и тогда нет — возможно, ваш страх сидит глубже, и нужна личная терапия. Но 90% людей, по моей статистике, получают эффект с первого раза. Потому что их тело ждало этого разрешения годами.

Итак, первая глава закончена. Вы прошли анатомию здоровой злости. Вы знаете, что она не убивает, а спасает. Вы знаете, как не путать её с агрессией. Вы научились различать три лика гнева и понимать, когда дышать, а когда действовать. Вы прошли тест и, надеюсь, увидели свои слабые и

сильные стороны. И главное — вы получили первый инструмент: разрешение на рык. Поздравляю. Вы теперь не «хороший человек» в кавычках. Вы — человек, который готов учиться использовать свою злость. Во второй главе мы перейдём к практике: разберём «Сигнальную систему вашей жизни», научимся читать гнев как компас, рисовать карту триггеров и отличать токсичную злость от конструктивной. Но прежде чем идти дальше, сделайте то, что обещали. Рыкните. Один раз. И запомните это чувство. Дальше будет легче.

Глава 2. Сигнальная система вашей жизни

1. Злость как компас: что она говорит о ваших ценностях

Вы научились рычать. Вы разрешили себе — хотя бы мысленно, хотя бы в машине — признать, что злость имеет право на существование. И теперь, когда страх перед собственной злостью немного отпустил, возникает следующий вопрос: «А что мне делать с этой злостью? Как понять, на что её тратить, а на что — нет? Как отличить важный сигнал от пустого шума?» Ответ проще, чем кажется. Злость — это не просто хаотичный выброс гормонов. Это ваш внутренний компас. Она указывает на то, что для вас действительно ценно. Каждый раз, когда вы злитесь, ваша нервная система кричит: «Стоп! Здесь нарушено что-то важное!» Ваша задача — научиться читать эти показания. Не глушить компас, не выбрасывать его за ненужностью, а смотреть на стрелку и спрашивать: «Куда она показывает? Что именно мне дорого?»

Подумайте сами. Вы не злитесь на вещи, которые вам безразличны. Если какой-то незнакомец на улице скажет, что у вас некрасивая причёска, вы, скорее всего, просто пожмёте

плечами. А если то же самое скажет ваш партнёр — внутри может вспыхнуть обида или гнев. Почему? Потому что вам не всё равно на мнение партнёра. Ваша ценность — уважение, принятие, любовь — была задета. Если на работе вам дадут задание, которое вы считаете бессмысленным, вы можете разозлиться. Если это же задание дадут вашему коллеге — вам будет всё равно. Потому что ваша ценность — эффективность, рациональное использование времени, профессионализм — оказалась под угрозой. Злость — это маркер. Она высвечивает те зоны вашей жизни, которые требуют внимания, защиты или изменений.

Я часто провожу на тренингах такое упражнение. Прошу участников вспомнить три последние ситуации, где они сильно разозлились. И после каждой задаю вопрос: «Что именно было нарушено? Какая ваша ценность пострадала?» И люди вдруг прозревают. Оказывается, злость на мужа за разбросанные носки — это не про носки. Это про ценность порядка, уважения к общему пространству, справедливости («я убираю, а он нет»). Злость на начальника за внезапный аврал — это не про лень. Это про ценность планирования, предсказуемости, баланса работы и личной жизни. Злость на ребёнка, который не слушается, — это про ценность безопасности, уважения к авторитету или про страх за его будущее. Как только вы понимаете ценность, злость перестаёт быть хаотичным врагом. Она становится понятным посланием. И вы можете решать: как защитить эту ценность?

Классический пример из моей практики. Женщина сорока трёх лет работает в госучреждении. Пришла с жалобой на «бешеную злость» на свою подругу. Подруга постоянно просит её «посидеть с ребёнком», «одолжить деньги до зарплаты», «помочь с отчётом». Причём просит в последний момент, не предлагая ничего взамен. Женщина злится, но терпит, потому что «подруга же, нельзя отказывать». Мы начали разбирать, какая ценность нарушена. Оказалось, не «жадность» и не «лень». Ценность — личное время и уважение к границам. Подруга не ценила её время, не предупреждала заранее, не благодарила. И когда женщина это осознала, злость перестала быть «плохой эмоцией». Она стала сигналом: «Твои границы нарушены. Твоё личное время для тебя ценно. Защити его». Мы придумали фразу: «Я злюсь, когда ты просишь о помощи в последний момент. Мне нужно, чтобы ты предупреждала меня хотя бы за день. Если нет — я не смогу помочь». Подруга сначала обиделась, но потом привыкла. Женщина перестала злиться хронически. Не потому что подруга изменилась (изменилась, кстати, частично), а потому что она сама перестала предавать свою ценность.

А вот другой пример. Молодой человек двадцати пяти лет, программист. Злится на своего отца, который постоянно критикует его выбор профессии: «Программирование — это не серьёзно, иди в руководители, как я». Парень терпит, но внутри кипит. На сессии мы выяснили ценность: для него

важны автономия и уважение к его самостоятельному выбору. Когда отец критикует, он не просто высказывает мнение — он вторгается в его взрослость. Злость сигналила: «Ты уже не мальчик, твой выбор имеет право на существование». Мы нашли конструктивную фразу: «Папа, я злюсь, когда ты критикуешь мою профессию. Это мой выбор, и я прошу его уважать. Давай не будем обсуждать эту тему». Папа продолжил критиковать ещё пару раз, но парень повторял фразу как заклинание. Конфликт не прекратился полностью, но внутренняя злость уменьшилась, потому что он перестал молчать и начал обозначать свою ценность, а не предавать её.

Как же самостоятельно расшифровывать свой компас гнева? У меня есть алгоритм из трёх шагов. Займёт он минуту, но практиковать его нужно в каждой ситуации, где вы злитесь.

Шаг первый — «Стоп-кадр». В момент злости (или сразу после, когда вы остыли) спросите себя: «На что именно я злюсь? На чьё действие или слово?» Без обобщений. Не «меня всё бесит», а «меня бесит, что он перебивает меня на совещании». Не «начальник козёл», а «начальник дал задание за 10 минут до конца дня». Чем конкретнее, тем лучше.

Шаг второй — «Почему это задело?» Спросите: «Что для меня важно такого, что я так остро реагирую на это действие?» Если перебивают на совещании, возможно, важна ценность «меня должны слушать» или «справедливость». Если задание в конце дня — ценность «предсказуемость».

или «личное время». Не спешите, подумайте. Часто за одной злостью стоит несколько ценностей.

Шаг третий — «Что я могу сделать, чтобы защитить эту ценность?» Не «наказать обидчика», а именно защитить ценность. Например, если ценность — «меня должны слушать», то действие: «Я прерываю перебивающего и говорю: "Дайте закончить"». Если ценность — «личное время», то действие: «Я говорю начальнику: "Это задание я сделаю завтра утром"». Даже если вы не решитесь на действие сразу, само осознание ценности снизит накал. Потому что хаос превращается в структуру.

Я даю своим клиентам «Дневник ценностей». Это обычный блокнот, где они в течение двух недель каждый вечер записывают один эпизод своей злости и три шага по этому алгоритму. Через две недели у них обычно собирается список из 10–20 ценностей: свобода, уважение, справедливость, порядок, безопасность, любовь, признание, честность, эффективность, забота. И люди вдруг видят, что их злость — не хаотичная, а очень даже системная. Они злятся на одни и те же ценности снова и снова. Например, у одного клиента все конфликты на работе крутились вокруг ценности «справедливая оценка вклада». Его бесило, когда начальник присваивал его идеи. У другого — вокруг ценности «автономия». Его бесило, когда жена решала, на что потратить общие деньги, без его согласия. И когда ценность становится очевидной, появляется возможность её защищать не хаотично, а системно.

Вот ещё один яркий пример, где злость как компас спасла жизнь (в переносном смысле). Мужчина пятидесяти лет, врач. Пришёл с депрессией и чувством бессмысленности. Начали разбирать, на что он злится. Оказалось, его бесит главный врач больницы, который постоянно требует «отчётность вместо лечения», «палочную систему», «приписки». Мой клиент считал, что злится на «глупую бюрократию». Мы применили алгоритм. Ценность? «Профессионализм» и «помощь пациенту». Бюрократия мешала лечить, наносила вред пациентам. Как только он это понял, злость перестала быть токсичной. Он перестал ненавидеть главврача как личность и начал действовать. Написал предложение по оптимизации отчётности, создал инициативную группу, добился сокращения бумажной волокиты на 30%. Депрессия прошла, потому что он перестал предавать свои ценности и начал их защищать. Злость стала компасом, который указал направление действий.

А теперь важное предостережение. Компас может врать, если ваши ценности искажены. Например, если ваша ценность — «всегда быть правым», то злость на чужое мнение будет ложной. Если ценность — «абсолютный контроль», то злость на любую спонтанность партнёра разрушит отношения. Поэтому, когда вы выявили ценность, спросите себя: «Это здоровая ценность, которая ведёт меня к лучшей жизни? Или это невротическая потребность, которая заставляет меня страдать?» Здоровая ценность — уважение, сво-

бода, безопасность, справедливость, любовь. Невротическая — тотальный контроль, признание любой ценой, избегание любого дискомфорта. Если вы злитесь из-за того, что партнёр опоздал на пять минут, а вы — перфекционист в пунктуальности, возможно, ваша ценность «порядок» гипертрофирована. И тогда работа не с партнёром, а со своим перфекционизмом. Компас показывает, но интерпретировать должны вы.

Прямое действие после этой подглавы. Возьмите лист бумаги и в течение следующей недели записывайте каждый день один эпизод злости. По алгоритму: Ситуация (кто, что сделал) → Задетое действие (конкретно) → Ценность (что важно) → Защитное действие (что можно сделать). В конце недели посмотрите на список ценностей. Вы увидите, ради чего вы злитесь на самом деле. Ради уважения? Ради свободы? Ради справедливости? И тогда вы сможете перестать реагировать на каждого хама и начать системно выстраивать жизнь вокруг своих ценностей. Потому что злость — это не приговор. Это компас, который показывает, куда вам нужно двигаться. Игнорировать компас — глупо. А вот сверять с ним маршрут — мудро. В следующей подглаве мы нарисуем вашу личную «Карту гнева» — выявим триггеры, которые вызывают злость, и научимся их предсказывать. Не пропустите!

2. Карта гнева: рисуем ваши личные триггеры за 10 минут

Вы уже поняли, что злость — это компас, указывающий на ваши ценности. Но компас бесполезен, если вы не знаете местность, где находитесь. Где именно, в каких ситуациях, при каких словах или действиях ваша стрелка дёргается? Это и есть триггеры — спусковые крючки вашего гнева. У каждого человека они свои. Одного бесит, когда перебивают. Другого — когда опаздывают. Третьего — когда берут его вещи без спроса. Если вы не знаете свои триггеры, вы обречены вечно удивляться: «Почему я опять взбесился из-за ерунды?» А если знаете — вы получаете предсказуемость. Вы можете готовиться к реакциям, избегать ненужных ссор и, главное, — вовремя включать конструктивные протоколы, а не взрываться или терпеть.

Карта гнева — это простой, но мощный инструмент. Она представляет собой список ваших личных «красных кнопок». Когда кто-то нажимает на них, вы закипаете. Задача — не удалить кнопки (это невозможно), а знать, где они расположены, и научиться реагировать осознанно. Большинство людей ходят по минному полю собственных триггеров с завязанными глазами. Карта даёт вам фонарик.

Как составить карту гнева за 10 минут? Берите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Делим лист на три ко-

лонки: «Триггер (что именно)», «Моя реакция (обычная)», «Моя ценность (что нарушено)». А теперь вспоминаем три-пять ситуаций за последние недели, когда вы злились. Или даже типичные, повторяющиеся. И заполняем.

Пример из практики: моя клиентка Анна, 29 лет, маркетолог. Её карта выглядела так. Триггер №1: коллега говорит «успокойся» в ответ на моё возражение. Реакция: «внутреннее кипение, но молчу, потом плачу дома». Ценность: «уважение к моим эмоциям». Триггер №2: «Муж оставляет грязную посуду в раковине». Реакция: «взрываюсь криком, потом стыдно». Ценность: «справедливость и порядок». Триггер №3: «Начальник назначает встречу без учёта моего графика». Реакция: «пассивно соглашаюсь, потом злюсь на себя». Ценность: «автономия и контроль над временем». Когда Анна увидела свои триггеры на бумаге, она сказала: «Так я же каждый день наступаю на одни и те же грабли!» И это открытие позволило ей подготовить конструктивные фразы для каждого триггера. Через месяц её реакции стали предсказуемыми для неё самой, а значит, управляемыми.

Как найти свои триггеры, если вы не помните ситуаций? Есть быстрый метод «Утреннего сканирования». Каждое утро в течение недели задавайте себе один вопрос: «За что я злился вчера?» Запишите первое, что пришло в голову. Часто триггеры повторяются. Например, «меня бесит, когда в транспорте толкаются», «меня бесит, когда дети не слушаются с первого раза», «меня бесит, когда партнёр критикует

мою внешность». Вы удивитесь, но обычно хватает пяти-семи триггеров, чтобы покрыть 80% ваших ежедневных вспышек. Остальные 20% — редкие исключения.

Ещё один способ — «Дневник вспышек». Носите с собой маленький блокнот или делайте заметки в телефоне. Как только почувствовали злость, сразу запишите: время, место, что случилось, кто рядом. Вечером перенесите в карту. Через неделю у вас соберётся готовая карта. Это несложно, это занимает 30 секунд на одну запись. Но результат окупает всё: вы перестаёте быть заложником своих реакций.

Научная справка: нейробиологи говорят, что повторяющиеся триггеры формируют в мозге устойчивые нейронные связи. Каждый раз, когда вы злитесь на одно и то же, эта связь укрепляется. Вы становитесь всё более чувствительными к этому триггеру. Составление карты помогает вынести эти связи на уровень сознания, а не подсознания. А когда вы осознаёте триггер, вы можете его «переписать» — сформировать новую реакцию. Это называется нейропластичностью. Простыми словами: если вы знаете, что вас бесит «громкое чавканье», вы можете заранее договориться с семьёй или пересесть подальше. Или научиться глубоко дышать именно в этот момент. Не зная — вы просто взрываетесь и удивляетесь.

Вот пример из работы с мужчиной, 35 лет, водителем такси. Его главный триггер — «пассажиры хлопают дверью слишком сильно». Он закипал, мог нахамить, получал пло-

хия отзывы. Мы составили карту. Выяснили ценность: «бережное отношение к его имуществу». Триггер чёткий. И нашли решение: он повесил в салоне табличку «Закрывайте дверь аккуратно, пожалуйста», а для себя придумал короткое действие — сжать руль и выдохнуть, прежде чем что-то сказать. Через месяц он перестал злиться на эту тему. Не потому что пассажиры изменились, а потому что он перестал быть застигнутым врасплох собственным триггером. Он знал, что он есть, и подготовил реакцию.

А что делать, если триггеров слишком много? Если вас бесит буквально всё? Это сигнал хронического стресса или подавленной злости (см. главу 1). В таком случае начните не с карты, а с общего снижения уровня кортизола: сон, отдых, физическая активность и хотя бы одна неделя без новых стрессов. А потом — составляйте карту. Но обычно даже у «взрывных» людей есть 3-4 главных триггера, остальные — их вариации.

Прямое действие после этой подглавы. Прямо сейчас возьмите лист бумаги и засекайте 10 минут. Напишите заголовки колонок: «Триггер», «Моя обычная реакция», «Моя ценность». Вспомните три ситуации злости за последние дни. Заполните. Если не вспоминается — подумайте, что вас бесило на прошлой неделе. Если и тогда пусто — вы либо подавляете гнев (вернитесь к подглаве 1.5), либо живёте в идеальном мире (маловероятно). После того как карта готова, перечитайте её. Вы увидите своих «драконов» во всей кра-

се. Не пугайтесь. Это просто список. Теперь вы знаете, куда смотреть. В следующий раз, когда триггер сработает, вы скажете себе: «Ага, это пункт номер 2 из моей карты. Значит, я сейчас не просто злюсь, а защищаю свою ценность (например, личное время). Что я могу сделать конструктивного?» И у вас уже будет ответ, потому что в следующих подглавах мы разберём, как превращать злость в действие. А пока — просто нарисуйте свою карту. Это займёт меньше времени, чем вы думаете, и сэкономит вам часы переживаний и испорченных отношений. В следующей подглаве мы научимся отличать токсичную злость от конструктивной — по пяти чётким признакам. Без воды, только по делу. Готовьте карту, она нам пригодится.

3. Разрушительная злость: пять признаков, что вы кричите не о том

У вас уже есть карта гнева, и вы знаете свои спусковые механизмы и ценности. Но вот вопрос: любая ли злость полезна? Сразу скажу: нет. Есть злость созидательная — та, что ведёт к изменениям и защите ценностей. А есть разрушительная — та, что разрушает вас и окружающих, но не решает проблему. Вы кричите на ребёнка из-за пролитого сока, а на самом деле злитесь на мужа, который не помогает. Вы взрываетесь на коллеге за мелкую ошибку, потому что начальник вас унизил. Вы ненавидите соседа за громкую музыку, хотя вас бесит собственная неспособность попросить тишину. Это и есть разрушительная злость. Она не про настоящую причину, а про ложный адресат. Она не меняет ситуацию к лучшему, а только добавляет чувство вины.

Как отличить разрушительную злость от созидательной? Есть пять чётких признаков. Если хотя бы три из них совпадают с вашей реакцией — вы кричите не о том.

Признак первый: непропорциональность. Ситуация мелочная, а ваша реакция — как при катастрофе. Ребёнок разбил чашку — вы орёте полчаса. Коллега опоздал на пять минут — вы кипите весь день. Партнёр забыл купить хлеб — вы закатываете истерику. Созидательная злость всегда пропорциональна нарушению. Разрушительная — гипертрофи-

рована. Она как увеличительное стекло: маленькая проблема становится огромной. Если вы замечаете, что окружающие говорят «что ты так заводишься из-за ерунды» — скорее всего, перед вами разрушительная злость.

Признак второй: ложный адресат. Вы злитесь на одного человека, а выливаете на другого (или на себя). Классика: накричал на ребёнка, потому что поругался с женой. Или: промолчал на совещании, а потом два часа про себя уничтожаешь себя за слабость. Или: злишься на соседа, а срываешься на своей маме по телефону. Созидательная злость идёт прямо к источнику. Разрушительная мечется, как слепой щенок. Задайте себе вопрос: «Тот, на кого я злюсь сейчас, — действительно ли он причина?» Если ответ «нет» или «не совсем» — увы.

Признак третий: нет исчезновения после высказывания. Вы высказали претензию (или промолчали), а злость осталась. Она не ушла, она превратилась в обиду, чувство вины, тяжесть в груди. Созидательная злость после высказывания (даже если проблема не решена) даёт облегчение. Вы сделали своё — и можете переключиться. Разрушительная злость застревает. Вы ещё час прокручиваете диалог в голове, находите новые аргументы, злитесь ещё сильнее. Или, наоборот, чувствуете себя ужасно из-за того, что «позволили себе разозлиться».

Признак четвёртый: она не ведёт к действию. Вернее, ведёт, но к неправильному. Вы не пишете жалобу, не говорите

напрямую, не меняете условия. Вместо этого вы: повышаете голос, переходите на личности, бьёте посуду, шлёпаете ребёнка, молча страдаете, переедаете, пьёте. Ваша энергия уходит в пар, а не в изменение ситуации. Созидательная злость всегда заканчивается либо действием (я потребовал, я ушёл, я договорился), либо осознанным решением не действовать (я отпустил, потому что это не моё). Разрушительная оставляет вас на том же месте, но с большим количеством шлаков.

Признак пятый: вы чувствуете стыд или вину после. Если после того как вы разозлились, вам стыдно перед собой или перед тем, на кого кричали — это разрушительная злость. Созидательная может сопровождаться сожалением о форме, но не о факте. «Жаль, что я накричал, но я был прав по сути» — это нормально. «Боже, зачем я это сказал, я ужасный человек» — это разрушительная реакция. Стыд — ключевой показатель. Он говорит о том, что вы нарушили свои внутренние нормы (или чужие границы), а не защитили их.

Разберём на примере. Ко мне пришла мать двоих детей, 38 лет. Жаловалась на постоянную злость на старшего сына (10 лет). Он разбрасывает вещи, не слушается, грубит. Она кричит на него каждый день, потом плачет, потом снова кричит. Мы применили пять признаков. Непропорциональность: мать признала, что кричит из-за разбросанных носков так, будто сын совершил убийство. Ложный адресат: выяснилось, что настоящая злость — на мужа, который не участвует в воспитании. Нет исчезновения: после крика чувство ви-

ны, а злость остаётся. Нет созидательного действия: она не договаривается с мужем, не меняет систему поощрений для сына. И стыд: «Я плохая мать, я не должна так орать». Все пять признаков налицо. Это чистая разрушительная злость. Мы начали работу с двух шагов: она перестала кричать на сына (ввела правило «пауза пять минут») и написала мужу письмо, где изложила свою злость по делу. Через месяц крики на ребёнка прекратились. Не потому что сын изменился, а потому что злость нашла настоящий адрес. Муж, кстати, начал помогать. Разрушительная злость превратилась в созидательную.

А теперь важный нюанс. Разрушительная злость — это не приговор и не «плохая черта характера». Это просто навык, который можно переучить. Ваш мозг привык реагировать на стресс по шаблону, заложенному в детстве. Если вы видели, как родители кричат не на того, вы будете повторять. Если вас учили, что «злиться нельзя», вы будете подавлять и получать стыд. Но нейропластичность позволяет изменить образец. Для этого нужно (а) распознавать разрушительную злость по пяти признакам, (б) останавливаться в момент, (в) перенаправлять энергию на созидание.

Как остановиться в моменте? Есть техника «Стоп-кран». Как только вы почувствовали, что злость зашкаливает и вы вот-вот накричите не на того — сделайте физическое действие, которое разрывает шаблон. Например: выйдите из комнаты, упритесь руками в стену, громко скажите «Стоп!»,

сделайте пять быстрых приседаний. Любое неожиданное действие переключает мозг с привычного бездумного реагирования на осознанность. Затем задайте себе три вопроса из нашей карты: «На кого я реально злюсь? Какая ценность нарушена? Что я могу сделать прямо сейчас (не через крик)?» И только потом действуйте.

Пример из практики. Мужчина, 45 лет, руководитель. Его спусковой механизм: когда подчинённый допускает глупую ошибку. Он взрывался, унижал сотрудника при всех, потом стыдился. Мы выявили, что настоящая злость — на его собственного начальника, который его не ценит. Подчинённый — ложный адресат. Мы ввели правило «Стоп-кран»: как только чувствует вспышку, он выходит в туалет, умывается холодной водой (разрыв шаблона), затем говорит себе: «Сейчас я злюсь не на Петрова, а на Иванова. Петров — просто спусковой крючок». Возвращается, спокойно объясняет ошибку и назначает встречу с настоящим обидчиком — начальником. Через месяц взрывы на подчинённых прекратились. Он даже получил повышение, потому что перестал быть «нервным мудаком» в глазах коллектива.

Ваше прямое действие. В течение ближайших трёх дней отслеживайте любую вспышку злости (или её подавление) и проверьте по пяти признакам. Запишите результат. Если обнаружили разрушительную злость — найдите настоящую причину с помощью алгоритма из подглавы 2.1 (ценности). И сделайте одно маленькое созидательное действие по адресу.

Например, если вы накричали на ребёнка из-за мужа — не извиняйтесь перед ребёнком (хотя извиниться стоит), а напишите мужу сообщение: «Я злюсь, что ты не помогаешь с детьми. Давай вечером поговорим». Это переведёт энергию в нужное русло. Разрушительная злость — это сигнал, что вы заблудились на карте гнева. Вернитесь к настоящему адресату, и она станет созидательной. В следующей подглаве мы разберём полную противоположность — созидательную злость и научимся запускать «короткое замыкание», ведущее к действию. Не пропустите.

4. Конструктивная злость: серия коротких замыканий, ведущих к действию

Мы разобрали разрушительную злость — ту, что бьёт не по адресу и непропорциональна и оставляет после себя стыд. Но есть и другая, противоположная. Та, которая после себя оставляет не чувство вины, а ясность и прилив сил. Та, которая не разрушает отношения, а, наоборот, проясняет их. Та, которая превращает «меня бесит» в «я требую перемен». Это созидательная злость. И её главное свойство — она всегда ведёт к действию. Не к хаотичному крику, не к подавлению, а к чёткому, короткому замыканию в вашей нервной системе, которое запускает конкретный шаг. Как будто внутри щёлкает переключатель: «Всё, хватит терпеть, сейчас я сделаю то-то».

Почему я называю это «серией коротких замыканий»? Потому что здоровая злость не должна длиться часами и днями. Это не хронический процесс. Это вспышка, искра, которая зажигает мотор. Вы злитесь — вы действуете — вы успокаиваетесь. Всё. Как короткое замыкание в электросети: щёлк — и свет загорелся. Или, если хотите, как чихание: резкий выдох, и напряжение ушло. Созидательная злость всегда коротка по времени (от нескольких секунд до получава,

ну максимум часа). Если вы злитесь дольше, вы либо подавляете (скрытый гнев), либо пережёвываете (руминация), либо скатились в разрушительную форму. Короткое замыкание — это ключевой образ. Ваша задача — научиться замыкать цепь гнева на действии, а не на бесконечном переживании.

Как же выглядит созидательная злость на практике? Разберу на примере, который был в моей жизни. Несколько лет назад я покупал машину в автосалоне. Менеджер был приятным, всё оформили, я внёс предоплату. И началось: машины нет, сроки срываются, менеджер перестал отвечать на звонки. Через две недели я был в бешенстве. Но обратите внимание: это была не разрушительная злость (я не кричал на жену, не бил посуду, не ненавидел всех продавцов). Это была чёткая, направленная злость на конкретную ситуацию: меня обманули, мои права нарушены, мои деньги висят в воздухе. Я сел, выписал на бумаге: «Что меня бесит? — Срыв сроков, игнорирование, неуважение. Что я хочу? — Либо машина в течение трёх дней, либо возврат денег с компенсацией». Это заняло пять минут. Затем я написал официальную претензию в двух экземплярах, распечатал, пришёл в салон, отдал менеджеру и сказал спокойным, но жёстким тоном: «Я зол. Вы нарушили договор. Вот претензия. Если через три дня не будет ответа, я иду в суд и в прокуратуру. Копию оставляю себе». Менеджер начал оправдываться, я повторил ту же фразу. Через два дня мне вернули деньги и выплатили неустойку. Я не кричал, не угрожал физически, не плакал. Я

использовал злость как топливо для чётких действий. После того как проблема решилась, я выдохнул и забыл об этом. Никакого осадка. Это и есть созидательная злость — короткое замыкание, ведущее к результату.

Ключевое слово здесь — «короткое». В созидательной злости нет места многодневным обидам. Вы злитесь ровно столько, сколько нужно, чтобы собраться с силами и сделать шаг. А потом — отдых. Многие мои клиенты говорят: «Но я не могу быстро успокоиться, я переживаю днями». Это именно потому, что вы не доводите злость до действия. Вы либо терпите, либо взрываетесь не по адресу. Как только вы сделаете созидательный шаг (написали претензию, сказали фразу, позвонили, ушли), мозг получает сигнал: «Всё, опасность отреагирована». И уровень кортизола падает. Это физиология. Поэтому созидательная злость — это ещё и самый быстрый способ успокоиться. Парадокс: чтобы перестать злиться, надо... разозлиться по-настоящему и сделать дело. А не дышать и терпеть.

Но как отличить созидательную злость от простой агрессии или от бездейственного терпения? У меня есть три проверочных признака.

Первый признак: после вашего действия (или даже мысленного плана) вы чувствуете облегчение, а не опустошение. Если вы накричали на человека, а потом вам стало ещё хуже — это была не созидательная злость, а грубый выплеск. Если вы промолчали и чувствуете тяжесть — это подавление. А

вот если вы чётко сказали «меня это злит, и я хочу, чтобы...» и после этого у вас внутри что-то щёлкнуло и отпустило — это оно.

Второй признак: ваше действие адресно и конкретно. Созидательная злость не любит обобщений. «Я зол на весь мир» — это не созидательный подход. «Я зол на Петрова за то, что он не отправил отчёт, и сейчас напишу ему в приложении для сообщений» — это созидательный подход. Она всегда знает имя, дату, время, требование. Она как хирургический скальпель, а не как кухонный топор.

Третий признак: после действия вы можете переключиться на другое дело. Созидательная злость не оставляет после себя «послевкусия». Вы сделали — и забыли. Или, если проблема не решена (например, начальник проигнорировал вашу претензию), вы переходите к следующему действию, но без эмоционального накручивания. Просто по плану: «Если не ответит завтра — поднимаюсь на уровень выше». Без внутреннего кипения. Если же вы продолжаете прокручивать диалоги, злиться на обидчика, фантазировать о мести — это уже не созидательный подход, а руминация. Руминацию надо прерывать (о ней будет в главе 5).

Теперь давайте разберём, как перевести любую злость в созидательную. У меня есть пошаговый метод из четырёх действий. Он называется «Короткое замыкание» и занимает от 5 до 15 минут. Вы можете использовать его в любой ситуации, где злитесь и можете повлиять.

Шаг первый — «Замри и зафиксируй». Как только почувствовали злость (учащённое сердцебиение, напряжение), скажите себе про себя: «Стоп. Я зол. Это сигнал». Не подавляйте, не дышите (если только ситуация не требует немедленного молчания, например, при свидетелях, где крик навредит). Просто признайте факт. Можно даже вслух, если вы одни: «Я злюсь». Это уже переводит эмоцию из автоматической в осознанную.

Шаг второй — «Вердикт: разрушительная или созидательная?» Быстро проверьте по трём признакам из подглавы 3: есть ли ложный адресат? Непропорционально ли сильна реакция? Будет ли стыдно после? Если да — это разрушительная. Тогда ваша задача — найти настоящий адресат и настоящую причину (вернитесь к подглаве 2.1 о ценностях). Если нет — значит, злость уже созидательная или близка к тому. Идём дальше.

Шаг третий — «Перевод в действие». Задайте себе три вопроса:

- Что именно я хочу изменить в этой ситуации? (Конкретно: чтобы он извинился, чтобы она вернула долг, чтобы начальник перестал перебивать).

- Какое минимальное действие я могу сделать прямо сейчас или в ближайший час, чтобы приблизить это изменение? (Написать сообщение, позвонить, сказать фразу, выйти из комнаты, составить план). Важно: действие должно быть адресным и выполнимым. Не «уволиться», а «написать резюме».

ме». Не «развестись», а «сказать партнёру, что меня бесит его привычка».

Каковы будут последствия этого действия в худшем случае? (Обычно они не страшнее, чем продолжать терпеть). Если вы можете принять худшие последствия — действуйте.

Шаг четвёртый — «Действие и закрытие». Сделайте то, что запланировали. После этого (неважно, получилось или нет) скажите себе: «Я сделал всё, что мог сейчас. Злость выполнила свою роль. Теперь — отдых». Переключитесь на другое дело, выпейте воды, пройдитесь. Если проблема не решена — вы вернётесь к ней завтра, но уже без накрутки. Это важно: созидательная злость не требует немедленного решения всех проблем. Она требует действия, а не результата. Результат может наступить через неделю. Но вы уже сделали свой шаг, и организм успокаивается.

Пример из практики, очень показательный. Женщина, 34 года, работает в агентстве по связям с общественностью. Её злит коллега, которая постоянно перебивает её на совещаниях, присваивает идеи. Раньше реакция была бездейственной: она молчала, потом злилась на себя, потом плакала в туалете. Мы перевели это в созидательную форму. Она использовала метод «Короткое замыкание». Шаг первый: признала «я злюсь». Шаг второй: проверила — ложный адресат? Нет, коллега настоящий. Непропорциональность? Не очень, потому что идеи воруют реально. Стыд? Будет, если накричу, но я не буду кричать. Шаг третий: действие — не кричать, а

после совещания подойти и сказать фразу. Заготовила текст: «Меня злит, когда ты перебиваешь меня на совещаниях. В следующий раз, если ты начнёшь говорить вместо меня, я попрошу тебя остановиться». Худшие последствия — коллега обидится. Она готова к этому. Шаг четвёртый: она сказала эту фразу на следующий день после планерки. Коллега покраснела, извинилась. Больше не перебивала. Женщина почувствовала облегчение и гордость. Это заняло меньше суток от злости до результата. Короткое замыкание сработало.

А вот пример, где действие не привело к мгновенному результату, но злость стала созидательной. Мужчина, 40 лет, его бесит начальник, который даёт задачи в пятницу вечером на выходные. Он раньше терпел, работал бесплатно, ненавидел себя и начальника. Применил метод. Шаг первый: признал злость. Шаг второй: проверил — адресат верный, пропорции адекватные (работа в выходные — это нарушение границ). Шаг третий: действие — написать начальнику в приложении для сообщений: «Я не могу работать в эти выходные, у меня личные планы. Давайте сделаем это в понедельник». Худшие последствия — начальник рассердится, но уволить не может (специалист ценный). Шаг четвёртый: отправил сообщение. Начальник не ответил, но в понедельник задачи уже не было. Конфликт не разрешился полностью, но мужчина почувствовал облегчение, потому что перестал быть жертвой. Он сделал действие. Через месяц он начал систематически отказываться от сверхурочных, и на-

чальник перестал их давать. Короткое замыкание сработало, хотя и не мгновенно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.