

Вступительная статья

Гнев, принятие и действие

Гнев — это гремучая смесь мыслей, чувств и побуждений к действию: так мы его себе представляем. Многие из нас хорошо понимают опасность гнева. Под влиянием этого чувства мы можем причинять боль другим, иногда рая и себя. Быть может, мы неоднократно становились его объектом, поэтому научились бояться его взрывной силы.

Гнев — емкое понятие, вмещающее в себя самые разные оттенки чувств и переживаний. Не стоит забывать, что вред причиняет не чувство гнева как таковое: скорее, субъективная уверенность в собственной правоте или желание напасть на других могут легко привести к действиям с негативными последствиями.

Эту книгу можно считать первой попыткой применения терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) к проблеме гнева*. Авторы шаг за шагом, подробно и внимательно анализируют гнев, показывая, что гораздо правильнее рассматривать его как смесь

* Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. N. Y. : Guilford Press, 1999.

сигналов, мыслей, чувств, импульсов к действию и внешнего поведения. Модель АСТ может быть легко применима к его отдельным составляющим.

Из книги вы узнаете о новых подходах к чувству гнева, мыслям, создающими почву для него, и сигналам, которые его запускают. Кроме того, вы сможете рассмотреть каждый из этих аспектов по отдельности.

Так ли необходимо это руководство по самопомощи? Многие люди с проблемами гнева избегают традиционных когнитивно-поведенческих методов лечения: их может страшить собственная реакция*. Наш труд поможет им сломить сопротивление и страх.

Примечательно, что гнев не является клиническим синдромом, и, возможно, именно поэтому существует относительно мало эмпирически подтвержденных подходов в работе с ним. Существующие же программы управления гневом демонстрируют довольно ограниченные возможности: как ни странно, наиболее распространенным из них также не хватает эмпирической базы.

Погружение в эту пустоту немного пугает, однако наш подход вовсе не означает, что мы решили вдруг «пробежаться по верхам». Эта книга напрямую связана с теми процессами и идеями, которые как раз находят эмпирическое подтверждение.

Мы шаг за шагом рассмотрим ценность принятия собственных эмоций и отделения их от мыслей. Согласно недавно проведенному обзору доказательной базы АСТ**, этот метод показал свою эффективность в работе с такими проблемами, как депрессия, тревога, стресс, выгорание, галлюцинации,

* Siddle R., Jones F., Awenat F. Group cognitive behavior therapy for anger: A pilot study // Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 2003. № 31. P. 69–83.

** Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes / S. C. Hayes, J. Luoma, F. Bond et al. // Behaviour Research and Therapy.

бред, деструктивное поведение, диабет, хронические расстройства и эпилепсия. Подобные симптомы вызывают целый спектр различных мыслей и эмоций. Учитывая, что гнев взаимосвязан с другими негативными эмоциями, которые также в фокусе этой работы, можно предположить, что те же методы будут эффективны и при работе с другими проблемами. Об этом мы узнаём по мере расширения наших исследований.

Кроме того, всемирный интерес к этой теме дает прекрасную возможность показать, что гнев — отчасти способ избегания и что в работе с ним могут быть крайне эффективны осознанность и принятие. Контролируемые исследования гнева в парадигме АСТ пока еще впереди, и мы верим, что эта книга станет проводником. Тем не менее с учетом имеющейся доказательной базы читатели должны быть особенно внимательны к собственному опыту: если вы погрязли в пучине гнева, книга поможет вам подойти к нему с другой стороны и научит реагировать совершенно иначе. При этом ни один описанный подход не будет эффективным абсолютно для всех. Однако если вы постараетесь честно и до конца выполнять предложенные упражнения, обращая внимание на свой прогресс, — это будет наилучшим решением.

Авторы — признанные эксперты как в работе с гневом, так и в подходе АСТ. Вы будете чувствовать себя уверенно в их умелых руках, несмотря на парадоксальность и инновационность метода. При серьезном отношении к прочитанному ваш взгляд на гнев, его роль в жизни и необходимые действия, скорее всего, в корне изменится.

Вам предстоит отправиться в интересное, захватывающее и удивительное путешествие. Пункт назначения — полноценная жизнь, с гневом в том числе, но таким, который ей не вредит. Пусть этот путь принесет вам удовольствие:

Вступительная статья

открывшись ему, вы узнаете много нового о терапии принятия и ответственности и перестанете жить под влиянием гнева.

Стивен С. Хейс
Рино, Невада
Ноябрь 2005 года

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

