

ГЛАВА 2

МОНСТРЫ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА С ВАМИ: КАК ПОБЕДИТЬ И ИССЛЕДОВАТЬ СТРАХ И ГНЕВ

Теперь вы уже знаете, что такое комплексная травма и есть ли у вас ее симптомы. В этой главе мы обсудим две ключевые эмоции: страх и гнев. Я расскажу, почему эти состояния важны и как взаимосвязаны.

Возможно, вы слышали, что последствия травмы проявляются на физиологическом и психологическом уровнях (в разуме и в теле). Человек — тоже животное, его организм и мозг предсказуемо реагируют на травму. Нейробиологический базис поможет понять, зачем нужны ощущение безопасности, здоровые механизмы копинга и социальная поддержка. Все это позволит разрушить паттерны кПТСР и подготовиться к проработке травмы.

Для начала рассмотрим реакцию «бей, беги, замри». Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система, которая отвечает за адаптацию во время стресса и выживание, поможет понять физическое воздействие травмы. Поясню, что неврологические и биологические обоснования ваших симптомов не означают, что вы не можете измениться. Это говорит только о том, что последствия серьезнее обычного стресса.

Далее я приведу упражнения, которые научат вас управлять проявлениями гнева и страха. Вам придется разобраться в некоторых вещах, — например, понять, почему вы срываетесь из-за пустяков. Многие ищут проблему в себе, тогда как в действительности чрезмерную реакцию запускают определенные внешние триггеры. Вы научитесь управлять разрушительными эмоциями и узнаете, как направить их в конструктивное русло.

КАК ТЕЛО ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА ТРАВМУ: СТРАХ И ГНЕВ

Стресс проявляется на эмоциональном и физическом уровнях, он запускает реакцию «бей, беги, замри» в симпатической нервной системе, одной из двух ветвей автономной нервной системы. Эта система контролирует бессознательные действия, такие как дыхание и сердцебиение. Реакция «бей, беги, замри» развивалась в ходе эволюции для агрессивных действий в случае опасности (например, при атаке хищника). При виде угрозы — например, змеи на тропинке перед вами — в миндалевидное тело поступает сигнал, требующий немедленных действий. Подумайте, как последствия травмы влияют на вас.

АНАЛИЗ ЧРЕЗМЕРНОЙ РЕАКЦИИ НА ТРИГГЕРЫ

Вспомните, как вы недавно утратили почву под ногами, например: испугались, забеспокоились по неясным причинам или разозлились, а может, сказали что-нибудь, о чем потом пожалели. Опишите, что произошло. Какое событие предшествовало этому?

Вы помните свои физические ощущения и чувства?

Анализируя происшедшее, вы чувствуете себя в опасности, в безопасности или затрудняетесь ответить?

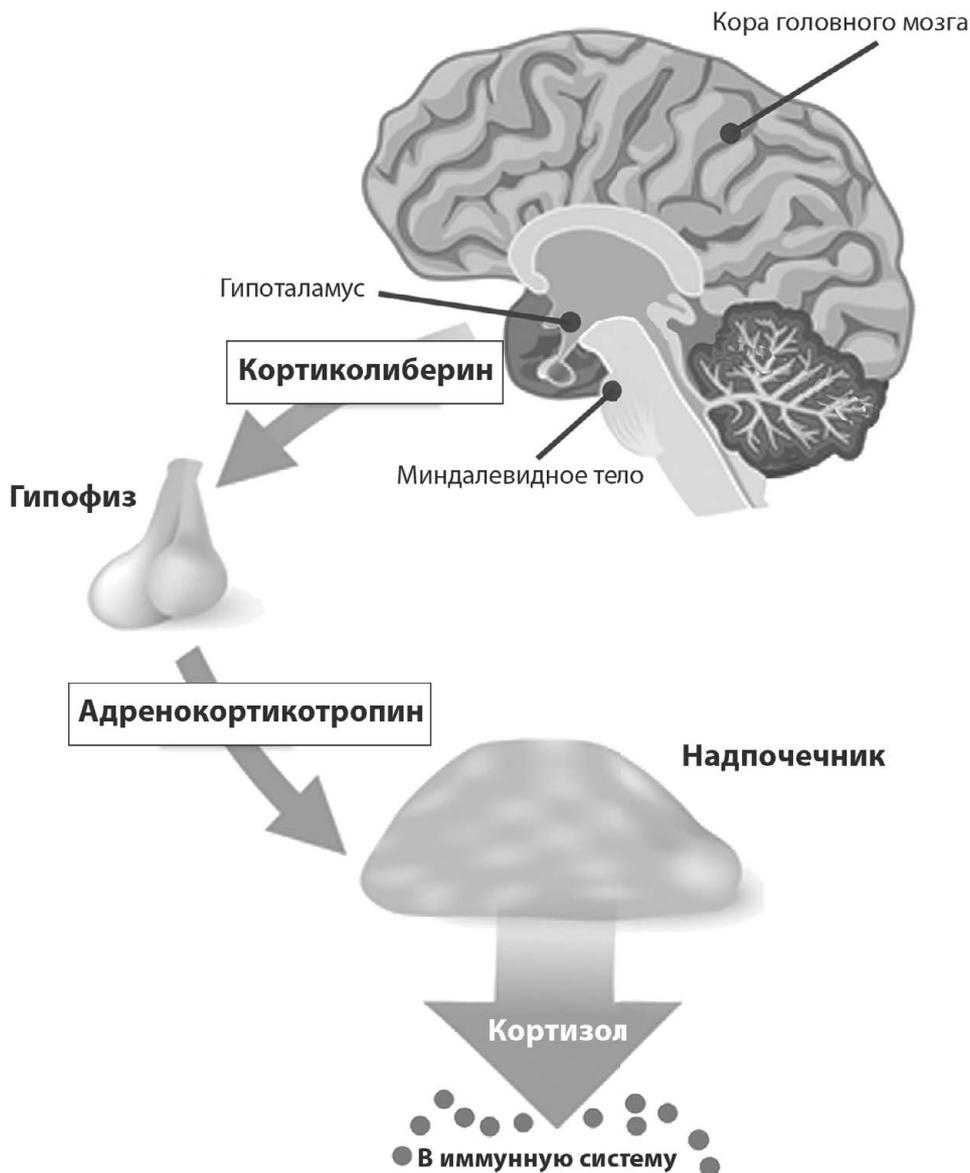


Иллюстрация 2.1. Реакции мозга и тела на избыточный стресс и травму

Повышенная активность (гипервозбуждение) — это автоматическая реакция разума, тела и мозга, и не всегда понятно сразу, есть опасность или нет. Независимо от сложности эмоций последствия комплексной

травмы по большей части остаются на физическом уровне. Это нормальная реакция для всех, а значит, и для вас. Вы ни в чем не виноваты, гипертвуждение возникло в ответ на нечто неподконтрольное вам. Осознав это, вы научитесь управлять собой и отчасти внешними обстоятельствами.

Гипоталамо-гипофизарно-адреналовая (ГГА) ось — это система реагирования, управляющая уровнем кортизола. Стрессовая реакция зависит от генов, условий первых лет жизни и нынешних стрессоров. Три этих фактора в совокупности приводят тело в режим готовности, провоцируют выброс гормонов и тревогу (учащенное дыхание, напряжение, готовность к быстрым действиям). Из-за травмирующего опыта стрессовая реакция может запускаться чаще и даже приводить к хроническому стрессу, изнашивающему организм.

В числе прочего гипоталамо-гипофизарно-адреналовая ось объясняет физиологические и психологические проблемы у переживших насилие и/или находившихся в хроническом стрессе в детстве и во взрослой жизни. Посмотрите на иллюстрацию оси ГГА (илл. 2.1).

Как видите, травма определяет, как мы будем реагировать на трудные обстоятельства в будущем. Зная механизмы реакции, можно относиться добрее к себе, когда чувства и мысли путаются. Многих переживших травму беспокоит, что они не помнят некоторые подробности происшедшего.

История Дафны

Дафна знала, что подверглась в детстве сексуальному насилию, потому что виновник признался. В десятилетнем возрасте Дафну забрали от родителей-наркоманов и отдали в приемную семью. Дафне там понравилось, и ее удочерили, когда биологических родителей лишили родительских прав. В новой семье были прекрасные отношения, Дафна воспитывалась вместе с другими детьми. После школы девушка получила стипендию на обучение в колледже, а потом быстро нашла хорошую работу.

Дафна обратилась ко мне из-за того, что ее мучили кошмары, тревога и ощущение безнадежности, несмотря на то что она состоялась в профессии. Дафне уже было за тридцать, но отношения с мужчинами не складывались, как, впрочем, и с друзьями. Дафне

Монстры, которые всегда с вами: как победить и исследовать страх и гнев

не нравился секс, а ухаживания раздражали. Она понимала, что это ненормально, но ее регулярно выводило из себя само присутствие мужчины, с которым она жила, и его знаки внимания.

Благодаря опыту психотерапии Дафна знала, что дело в детской травме, но ничего не помнила и сомневалась в реальности этих событий. Из детства она мало что помнила, кроме странного, но сильного ощущения страха и непонимания.

Исчезновение из памяти подробностей травмирующих событий — это защитная физиологическая реакция. Она не значит, что вы все придумали. Исследователи предполагают, что ПТСР влияет на гиппокамп (участок мозга, отвечающий за память). В ряде исследований обнаружили, что при хронической или периодической депрессии, вызванной кПТСР, уменьшается объем гиппокампа. Выброс гормонов стресса повреждает эпизодическую и эксплицитную память, поэтому мы можем не помнить деталей травмирующего события, особенно если оно повторялось. Переживших травму часто просят рассказать о ней, но это создает дополнительный стресс и может привести к чрезмерной физиологической реакции. Для исцеления не нужно вспоминать все в подробностях. Если вы, как Дафна, сомневаетесь в событиях, учтите, что кПТСР лишает доверия к себе.

Вследствие травмы по нейробиологическим причинам страх и тревога становятся частью личности и методом борьбы со стрессом и выражаются гневом, направленным на себя или на окружающих. Однако вы можете использовать эти чувства для возвращения своей идентичности.

Упражнение ниже поможет понять, как на вас влияет страх. Как правило, мы не замечаем, насколько боимся, пока не задумаемся, и даже виним себя за непонятные реакции и чувства. Подумайте: как страх проявляется в вашей жизни? Как он влияет на ваше поведение с близкими? На что вы способны или не способны под влиянием страха?

СТРАХ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Прочитайте список и отметьте галочками утверждения, с которыми вы согласны.

- Вы подозрительно относитесь к людям.
- Вы боитесь попасть в ловушку, хотя это маловероятно.
- У вас часто бывают панические атаки без явной медицинской причины (дисфункции щитовидной железы, проблем с сердцем, климакса).
- Вы быстро злитесь или расстраиваетесь, если вас обвиняют в ошибке.
- Вам говорили, что вы излишне настороженны.
- Вы беспокоитесь о том, что другие подумают о вас.
- Вы боитесь, что близкие могут умереть.
- Вам говорят, что вы любите контролировать или командовать.
- Вы хотите, чтобы все думали так же, как вы.
- Вы испытываете сильную тревогу или слышите шум в голове, как будто кто-то разговаривает или спорит друг с другом.
- Вы всегда озабочены тем, что думают и делают другие.
- Вы боитесь, что в дом вломятся грабители (даже если у вас надежные системы и сигнализация).
- Вы боитесь, что кто-нибудь похитит ваших детей или партнера.
- У вас есть фобии самолетов, поездов или автомобилей, и вы предпочитаете быть водителем, а не пассажиром.
- Вы боитесь ездить по мостам или вообще ездить.
- Вы озабочены здоровьем и боитесь заразиться.
- Если друг или партнер расстроен или раздражен, вы принимаете это на свой счет.
- Вы боитесь разозлить других.
- Вы хотите изменить людей, чье поведение вам не нравится.
- Вы боитесь оставлять с другими людьми детей и домашних питомцев, думая, что с ними в это время что-нибудь случится.
- У ваших детей строгий режим дня, чтобы вы всегда знали, чем они заняты.

Монстры, которые всегда с вами: как победить и исследовать страх и гнев

- Когда вы на кого-нибудь злитесь, вас это сильно беспокоит.
- Вы нервничаете, попав в толпу.
- Вы боитесь, что за вами кто-нибудь следит.
- Вы боитесь ходить в одиночку по безлюдным улицам.

Чем больше галочек, тем выше вероятность того, что страх стал частью вас.

Осознание страха и связанных с ним мыслей — первый шаг к контролю над этим чувством. Люди не любят думать о страхе. Травма усложняет работу с эмоциями, которые заставляют ощутить свою уязвимость, а страх — одна из них.

Пережившие травму так привыкают к страху, что перестают его замечать. Возможно, вы только начинаете осознавать свой страх. Следующее упражнение поможет разделить страх и тревогу на ощущения и мысли и работать с ними по отдельности. Сначала займемся страхом.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ СТРАХУ

Старайтесь замечать за собой проявления страха. Это могут быть неприятные физические ощущения или чувства. Поскольку страх чаще всего посещает нас среди других людей, вспомните, чего вы боитесь в отношениях.

1. Вспомните недавнюю ситуацию, когда некое взаимодействие вас расстроило. Это может быть самое рядовое событие, — например, начальник неожиданно вызвал вас к себе. Опишите, что произошло.

2. Что вы подумали? Например, что начальник хочет добавить вам работы, собирается взвалить на вас чьи-то обязанности. Запишите свои мысли.

3. Какие чувства и физические ощущения вы заметили после? Например, засосало под ложечкой, вы разозлились, испугались, заволновались? Опишите.

4. Все чувства мозг воспринимает как информацию о внешнем мире. Как вы сами интерпретировали эти данные, внешние (факты) и внутренние (мысли, чувства)?

5. В предложенной выше ситуации с внезапно назначенной встречей многие ничего не подумают. Но некоторые, опираясь на свои мысли и чувства, предположат худшее, например увольнение. О чем подумали вы?

6. После события вам показалось, что ваша реакция была чрезмерной? Почему?

7. Что вы сделаете в следующий раз, чтобы держать себя в руках, справиться со страхом и прийти к конструктивному итогу?

Ответы на эти вопросы многое расскажут о том, как ваши разум и тело справляются со стрессом. Чувства — это важная информация, ценные данные. Но они не всегда проходят проверку реальностью, часто искажены и не объясняют всех аспектов конкретного события. Вернемся к неожиданному вызову начальника. Вы можете почувствовать инстинктивный страх увольнения, но до встречи не узнаете, зачем вас вызвали. А если задумаетесь, то вспомните, что в последнее время начальник вас хвалил, поэтому сейчас вряд ли уволит. Например, на встрече окажется, что начальника завтра не будет в офисе и он лишь хотел попросить вас сделать кое-что в его отсутствие.

Постарайтесь относиться к страху и тревоге как к информации и принимать ее непредвзято. Мы ищем объяснений всякой ситуации, и наши доводы всегда субъективны. Травмирующий опыт, как правило, повышает градус эмоций и заставляет во всем подозревать опасность. Вот почему осознание страха — первый шаг к исцелению.

Если вы идентифицировали свой страх, переходим к тому, что с ним делать дальше, в частности в отношениях.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТРАХОМ В ОТНОШЕНИЯХ

Вам нужно не избавляться от страха, а исследовать его, считать не сигналом тревоги, а информацией, которая при правильном использовании поможет стать хозяином своей жизни.

Я перечислю бытовые проявления страха, чтобы вы понимали, с чем имеете дело. Ниже опишите личный опыт страха.

Вы боитесь, когда...

- Партнер говорит вам что-нибудь неприятное.
- Вас неожиданно вызывает начальник.
- Вы получаете негативный отзыв о работе.
- Вам кажется, что ваш друг вас не слушает.
- Вам грубит водитель автобуса или такси.
- Кто-нибудь презрительно высказывается в ваш адрес.
- На вас кто-нибудь смотрит, а вы не знаете, с какой целью.
- Партнер ушел в себя и молчит.

Список может быть большим, я перечислила лишь самые распространенные примеры.

Каждый из нас сталкивался с агрессией, но она не говорит о том, что человек плохой, — возможно, так сложились обстоятельства. С возрастом я убедилась, что всем надо пересмотреть свое отношение к агрессии — у себя и окружающих. Мы еще поговорим о гневе и агрессии в себе, а пока давайте обсудим, что делать, когда они направлены на вас.

Не игнорируйте страх. Ваш партнер в плохом настроении, и поговорить с ним явно не получится. Вы подозреваете, что он на вас злится. Людям с КПТСР такая ситуация, во всех отношениях обычная, может показаться опасной. Важно подмечать свою особенность, чтобы контролировать поведение и реакцию. Если вы примете страх за что-то другое, вы, скорее всего, попытаетесь контролировать партнера. Это чревато конфликтом, от которого остается ощущение непонимания.

Ниже я перечислю реакции, которые усугубляют проблемы.

- 1. Часто спрашивать партнера, в чем дело.** Если вы спросили один раз и не получили ответа, не настаивайте, дайте человеку время.
- 2. Принимать поведение партнера на свой счет.** Пока вам не сказали, что вы в чем-то виноваты, у вас нет доказательств в пользу этой версии, только чувства, а они бывают неверны. У партнера может быть плохое настроение по тысяче причин, не связанных с вами, — например, по пути домой он долго стоял в пробке.
- 3. Доводить до скандала.** Люди часто провоцируют других, желая выяснить, что у тех на уме. Кажется, что это хороший план, но человека легко вывести из себя. Более благоприятного исхода ситуации можно добиться мирно, стратегическими методами.
- 4. Не оставлять партнера в покое.** От страха мы пытаемся силой добиться близости, чтобы не оставаться наедине со своей тревогой. Опять же,

Монстры, которые всегда с вами: как победить и исследовать страх и гнев

мотивы этого понятны, но в действительности таким образом мы только, наоборот, отталкиваем партнера.

Последствия травмы выражаются в том, что в непонятной ситуации (например, когда кто-то в плохом настроении) мы думаем, что провинились. Нам кажется, что мы должны что-то сделать, разрешить проблему. Эти мысли — признак того, что вы не управляете своим страхом. Такое поведение ничего не решает, особенно на фоне страха, и заканчивается агрессией к себе.

Давайте посмотрим, как следует реагировать на ситуации, когда партнер чем-то недоволен или близкие люди ведут себя непонятно, — иначе говоря, когда важные и нужные люди нас пугают.

- 1. Осознайте, чего вы боитесь, и примите это к сведению.** Нельзя решить проблему, пока не узнаешь, в чем она заключается.
- 2. Контролируйте, что можете.** Беспokoйтесь, что начальник сделает выговор? Не можете дождаться встречи, чтобы узнать, в чем дело? Спросите начальника, по какому поводу будет встреча, чтобы вы смогли к ней подготовиться. Это спокойный и взвешенный подход. Начальник может и не ответить, но если он заботится о подчиненных, то в следующий раз сразу сообщит все детали.
- 3. Не давите.** Многие из нас склонны принимать на свой счет негативные эмоции близких людей. В этом случае мы можем начать манипулировать чужими чувствами. Если вы заметили у человека признаки страха и враждебности, спросите, в чем дело, а не пытайтесь угадать или нейтрализовать то, что он, по вашему мнению, чувствует. Если человек не хочет отвечать, не давите. Это трудно, но часто лучшее, что можно сделать: давление никому не нравится. Я предлагаю клиентам сформулировать происходящее на основе фактов. Например, вместо того чтобы бояться, думать: «Муж злится. Что я сделала?» — и приставать к нему с вопросами, сформулируйте так: «Муж в плохом настроении. Я не знаю, виновата в этом или нет. Это не обязательно моя вина. А пока он раздражен, лучше оставить его в покое». Можно отрефлексировать ситуацию вслух, например: «Я надеялась провести время вместе, но раз ты не в духе, не буду тебе досаждать. Скажи, когда будешь готов общаться». Так вы покажете, что понимаете, что происходит с другим человеком, даете ему время

разобраться в своих чувствах и готовы поговорить позже и при необходимости помочь.

Вспомните недавнее непонятное событие, когда вы испугались и, возможно, повели себя не самым конструктивным образом. Опишите ситуацию.

Как вы могли бы повести себя иначе и что сделать, чтобы подойти к ситуации спокойно и взвешенно, не боясь?

Возможно, вам тоже было бы полезно побыть в одиночестве, предложить всем присутствующим остыть и вернуться к разговору позже? Или более спокойным тоном и без осуждения спросить, в чем дело, не пытаясь угадать чужие мысли? Напишите, как лучше было бы поступить и к чему это могло бы привести.

Монстры, которые всегда с вами: как победить и исследовать страх и гнев

Осознав свой страх, понимаешь, что нет необходимости демонстрировать всем свои переживания. Помните, что вы в безопасности, и старайтесь говорить конструктивно, если человек готов к диалогу, или на время оставьте его в покое. Контролируйте, что можете, и не давите.

Как вы, вероятно, заметили, некоторые действия, описанные в упражнениях, можно принять за агрессию. Например, когда партнер ушел из себя, а вы больше злитесь, чем напуганы, и провоцируете его, чтобы выяснить, в чем дело. Но агрессия при кПТСР этим не ограничивается.

КОГДА ГНЕВ ПОБЕЖДАЕТ СТРАХ

Гнев — сложная и малоизученная тема в посттравматических расстройствах. Хотя гнев считается одним из симптомов, с 1987 по 2011 год ему посвятили всего 1,5 процента исследований! Это невероятно мало для проблемы, которая может перевернуть всю жизнь.

Гнев сложно устроен. Он может быть так называемой вторичной эмоцией, — например, когда человек злится от страха. Я думаю, что это распространенное явление среди людей с кПТСР. Так проявляется реакция «бей, беги, замри». Если страх кажется нетипичным, то прикрытием для него, а также разочарования, печали и других эмоций выступает гнев.

При кПТСР гнев — частая, иногда единственная реакция на реальную или кажущуюся угрозу или агрессию. Вы считаете себя бесстрашным, но именно страх, ощущение уязвимости, беспомощности и ответственности за все плохое, что с вами произошло, заставляют вас злиться. Гнев придает сил и дает иллюзию, что вы можете предотвратить плохие события. Гнев может быть связан с жадой мести, убеждением, что за ваши страдания кто-то должен заплатить. Пережившие травму чувствуют настоятельную потребность контролировать все вокруг, что делает их негибкими. Любые изменения вызывают перевозбуждение, которое охватывается только атакой на его источник.

Если вы или кто-то из ваших близких склонен к контролю, вам покажется знакомой история Амиты. Приходя на ужин к своему другу Стиву, она злится, что тот сервирует стол не так, как, по ее мнению, положено. Амита не может удержаться от язвительных замечаний и едва подавляет желание разложить все заново по-своему. Это пример чрезмерного

контролирующего поведения. Внешнее обстоятельство отражает внутренний хаос Амиты, и она хватается за то небольшое, что в силах изменить.

Для переживших травму гнев — не лучший механизм копинга. Он лишает поддержки, вселяет ощущение одиночества и непонимания, что усиливает симптомы. Следующее упражнение поможет понять, как гнев влияет на вашу жизнь.

ГНЕВ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Сколько раз в день вы злитесь? Обведите один из ответов.

Не злюсь 1–2 раза 3–4 раза 5 и более раз

На шкале от одного (небольшое раздражение) до десяти (ярость) отметьте наиболее частую степень гнева.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Небольшое раздражение									Ярость

Как вы ощущаете и выражаете гнев? Обведите подходящие варианты.

Держу в себе	Швыряюсь вещами	Постоянно думаю об этом
Повышаю голос	Плачу	Чувствую безнадежность
Ору	Волнуюсь	Чувствую усталость и сонливость
Впадаю в депрессию	Раздражаюсь на других	

Много говорю

Другое: _____

Вы когда-нибудь думали, что злитесь слишком сильно или часто? Если да, то почему, как вам кажется? Опишите, что вы чувствовали и что вам говорили.

Какие были негативные последствия от ощущения или выражения гнева? Опишите случай на работе или дома.

Вы задумывались о том, как гнев влияет на отношения с окружающими? Напишите об этом.

Гнев — сильная эмоция, которую не принято выражать в обществе, потому что она нарушает устои. Действительно, в гневе можно кого-нибудь сильно обидеть. В то же время подавлять гнев и не давать ему выхода — вредно, потому что, не ощущая его, вы не можете его понять, принять и отпустить. Наша задача — прочувствовать свой гнев и научиться конструктивно управлять им, чтобы не подчиняться ему и тем самым не усложнять свою жизнь.

Люди, пережившие травму, иногда склонны к разным формам насилия, но чаще всего к вербальной агрессии. Ее по многим причинам тоже следует ограничить. Агрессия ранит вас в той же степени, что и окружающих, а испортив отношения, вы будете расплачиваться за это чувством вины, стыда, а порой и суицидальными мыслями. Сдерживая агрессивные импульсы, вы делаете лучше для всех. Это не значит, что гнев

надо подавлять, — игнорируя злость и агрессию, вы осложняете их проработку. Страх и прочие эмоции сообщают нам, что в сложившейся ситуации что-то не так.

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ: СГОВОР ГНЕВА СО СТРАХОМ

Вы уже знаете, как страх и гнев действуют по отдельности, теперь давайте рассмотрим их вместе. Страх может быстро превратиться в подобие гнева, особенно в близких отношениях. Иногда мы преувеличиваем странное или неприятное поведение близких, не успев подумать и обсудить его. Мы хотим контролировать эмоции, свои и окружающих, но из-за этого лишь хуже понимаем собственные чувства, особенно если одновременно проявляем агрессию. Поэтому важно все продумать и вести себя так, чтобы не выглядеть агрессором.

Джилл заметила, что Джек мрачен. В таком состоянии он бывает резок и даже груб. Джилл чувствует плохое настроение Джека, но липнет к нему, вместо того чтобы оставить в покое, и припоминает ему все свои обиды. Поведение Джилл кажется агрессивным, хотя, с ее точки зрения, она пытается нормализовать ситуацию. Она переживает, что Джек теперь ее бросит, потому что, видимо, больше не любит.

Реальную причину беспокойства Джилл можно сформулировать так: «Джек раздражен, поэтому я очень злюсь, но не могу справиться со своими эмоциями, так что пусть он немедленно прекратит». Я называю такое поведение аутсорсингом. Джилл злится на Джека за его поведение. Иногда все мы так себя ведем, и это нормально, хотя и неприятно. Но вместо того чтобы сдерживать гнев и разочарование, Джилл пытается изменить поведение Джека. Она ведет себя агрессивно, провоцирует ссору и в итоге окажется виноватой. Запомните: не надо провоцировать.

Этот пример я рассказываю клиентам, склонным вести себя как Джилл. Не провоцировать в данной ситуации означает не превращать свою обиду в агрессию. Некоторые рассказывают только финал: «Я наорала на мужа», скрывая причины агрессивного поведения. Обычно это страх, а единственно известный нам способ контроля — агрессия.

Можно научиться управлять страхом и гневом без демонстрации агрессии. Для этого выясните, когда и почему вы злитесь и что значит для вас гнев.

Монстры, которые всегда с вами: как победить и исследовать страх и гнев

Гнев — ярко выраженная и пугающая эмоция, многие хотели бы от нее избавиться. Но, как и прочие чувства, гнев еще и информация. Он указывает, что в вашем окружении не так. Изучайте подступивший гнев, ничего не предпринимая, так долго, чтобы понять его причину. Теперь давайте узнаем, насколько силен ваш гнев.

СИЛЬНЫЙ ГНЕВ КАК ПРИЗНАК СТРАХА

Сильный гнев возникает по разным причинам. Отметьте свои.

- Я злюсь на себя.
- Я злюсь, потому что кто-то злится.
- Я не понимаю, что происходит.
- Я не контролирую происходящее.
- Я хочу отомстить за свои страдания.
- Мне не нравится, что у других больше чего-то, чем у меня.
- Мне не нравится, что у других жизнь лучше, чем у меня.
- Меня никто не понимает.
- Людей у власти не волнует, как я живу.
- Настоящих преступников недостаточно наказывают.
- Некоторым удается избежать наказания за ужасные преступления.
- _____
- _____
- _____

Все это мысли людей, переживших травму. Из гнева можно сделать интересные выводы. Проанализируйте гнев с интересом, не пытаясь его подавить. Иногда гнев объясним объективными причинами, например несправедливостью или отсутствием наказания для преступника, и тогда его нужно понять и принять. Нужно учиться управлять гневом, если эмоциональные взрывы приводят к негативным последствиям для вас или ваших близких.

Рассмотрим некоторые методы управления гневом.

Управление гневом

1. Проанализируйте гнев, прочувствуйте его, помня, что никто не пострадает, пока вы действуете конструктивно.
2. Если гнев возник из желания мести или от зависти, просто не обращайтесь на него внимания. Ваши чувства понятны: несправедливо, что кому-то повезло, а вы живете с последствиями травмы. Но ваши чувства должны приносить вам пользу, а не вред.
3. Иногда гнев возникает от грусти и разочарования. Обратите внимание на эти чувства и смиритесь с ними.
4. В некоторых случаях гнев сообщает, что вам надо разобраться в своих чувствах. Вероятно, вы чего-то не понимаете. Постарайтесь понять, что вы чувствуете и почему.
5. Прежде чем что-то предпринимать в гневе, представьте последствия. Например, вы написали язвительное письмо. Прежде чем отправлять его, подумайте, к чему это приведет. Помните, что долгосрочные цели важнее краткосрочного удовлетворения.
6. Гнев можно не замечать, пока он не проник в тело. Вы ощущаете его внутри? Удерживаете мышечным усилием? Или он разгорается от учащенного дыхания? Прислушайтесь к своему телу, оно расскажет, до какой степени вы в гневе или в напряжении.

ВЫВОДЫ

Связь гнева и страха обусловлена нейробиологическими аспектами травмы. Чувства ложатся тяжким бременем, но дают информацию, с помощью которой можно наладить связь с мозгом и телом. Для начала следует понять, что чувствуете, а для принятия страха и гнева понадобится смелость.

Работа над собой поможет развить жизнестойкость и вернуть себе идентичность. Вы научитесь осознавать свои чувства в каждый момент и анализировать, полезны они для вас или вредны.

В следующей главе мы обсудим, как принять и понять эмоции, не отгораживаясь от них. Также мы рассмотрим, как сильные эмоции могут защитить и даже обеспечить безопасность, если держать их в узде.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

