

*Присвячується моєму чоловікові —
коханому, мудрому, сильному, справжньому.
І тим, хто, як і він, повернувся з війни,
несучи в собі пекло, але не зламався.
А ще тим, хто з ними поруч —
любить, боїться, тримається і шукає світло.
Ця книжка — для нас з вами.
З любов'ю.*

Як з'явилася книга «Володар гніву»

На вулиці осінь. Чи зима. А може, літо. Неважливо.

Неважливо, чим я займаюся в цю мить. Ось по спині пробігає холодок — скоро чоловік повернеться зі служби. Минув уже рік, як він приїхав зі сходу, привізши з собою пекло. Воно жило в ньому, проривалося назовні від найменшого тригера — шум, дитячий сміх, запізнення, телефонний дзвінок, на який не відповіли вчасно. Одна іскра — і за секунду спалахує некерована пожежа.

Я могла б сказати, що це було страшно. Але це не тільки страх. Це біль — такий, ніби твоє серце рвуть на шматки. Це розпач і безсилля. Перед тобою стоїть твій коханий чоловік — мудрий, світлий, добрий. Але раптом, за мить, крізь його шрами проривається темна, могутня, отруєна сила, яка нищить усе навколо. А потім — біль у його очах. Провина. Безпорадність.

Документи, готівка, ключі від автомобіля, картки — усе це я завжди носила із собою. Зазвичай у білизні. Щоб встигнути вискочити з дітьми й подбати про них. І про себе.

Що робити? Кого рятувати? Дітей? Себе? Його? Нас? Чи, може, розлучитися? А як же «і в горі, і в радості»?..

Агов, спільноту, чи є у нас групи з керування гнівом? Чи є книги? Чи є бодай якісь знання про те, що робити з некерованою агресією у тих, хто пройшов війну? У ветеранів, у цивільних... Бо я бачу це і в цивільних. Але у військових це інше. Особливе. Глибше. Сильніше.

І що, немає? Як це — немає? Але ж ми потребували цього ще позавчора!

Це був 2015 рік.

Попереду — ще три роки пекла.

Ми впоралися. Як сім'я. Заплативши свою ціну.

У 2022-му повернувся страх: а раптом усе повториться з нами? А раптом ті, які повертаються тепер, переживатимуть те саме? Їхні родини? Їхні діти?

Ця книга — це все, що я шукала тоді й не знайшла.

Це досвід нашої сім'ї. І досвід моєї психотерапевтичної роботи.

Вона про те, як приборкати гнів, що здається некерованим.

Про те, що навіть найтемніша сила може стати захистом, а не загрозою.

Бо справжній володар гніву — не той, хто його боїться, а той, хто навчився керувати ним.

Зміст

Як з'явилася книга «Володар гніву»	6
Навігатор. Як користуватися книгою?	10
Розділ перший. НЕЙРОФІЗІОЛОГІЯ ГНІВУ	13
Розділ другий. УСВІДОМЛЕННЯ ГНІВУ	25
Глава 1. Суть гніву та його функції	26
Глава 2. Вимірювач гніву	32
Розділ третій. ВАЖЛИВІСТЬ КЕРУВАННЯ ГНІВОМ	37
Глава 1. Проблема гніву та наслідки гнівної поведінки	38
Глава 2. Навігація через квадрат Декарта: визначення курсу на керування гнівом	41
Глава 3. Картотека ресурсів	44
Глава 4. Цикл агресії	51
Глава 5. Загальні тригери гніву.	53
Глава 6. Попереджувальні знаки	55
Глава 7. Чинники впливу на формування здатності гніватися	63
Глава 8. План контролю гніву.	66
Розділ четвертий. ТІЛЕСНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ ІНСТРУМЕНТИ	69
Глава 1. Тілесні інструменти	71
Глава 2. Поведінкові інструменти	76

Розділ п'ятий. КОГНІТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ	81
Глава 1. Що таке когнітивні інструменти	82
Глава 2. Зв'язок між думками та емоціями	86
Глава 3. Поширені некорисні думки та когнітивні викривлення	89
Глава 4. Ефективні когнітивні інструменти	92
Розділ шостий. КОМУНІКАЦІЙНІ ІНСТРУМЕНТИ. ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ТА СПІЛКУВАННЯ	103
Глава 1. Комунікативні навички	104
Глава 2. Стили спілкування	106
Глава 3. Упевнений стиль спілкування	108
Глава 4. Модель вирішення конфлікту	113
Розділ сьомий. ІНСТРУМЕНТИ УЯВИ І ФАНТАЗІЙ	123
Глава 1. Які є інструменти уяви та фантазій і для чого вони потрібні.	124
Глава 2. Тренування у застосуванні інструментів	138
Розділ восьмий. СКЛАДАННЯ ПЛАНУ КОНТРОЛЮ НАД ГНІВОМ	143
Розділ дев'ятий. Як рідні можуть допомогти своїй коханій людині оволодіти гнівом.	155
Використані джерела	169
Про автора	172
Подяки	174
Путівник до рівноваги та спокою	177

Навігатор. Як користуватися книгою?

Ця книга — не просто текст, який варто прочитати й відклас-ти. Вона задумана як інструмент для практичного викорис-тання, щоб допомогти вам краще розуміти свій гнів, керу-вати ним і використовувати як ресурс, а не як руйнівну силу.

Книга «Володар гніву» адресована всім, хто має спра-ву з цією потужною емоцією, особливо актуальною книга буде для військових і ветеранів. В умовах війни вони стика-ються з надзвичайними стресами, травмами, викликами та невизначеністю. Інтенсивна напруга, викликана бойовими діями, може спричиняти сильний гнів, який впливає на ро-бочу ефективність і командний дух, а також на стосунки з близькими. У цій книзі ви знайдете широкий набір стра-тегій і методів, що допоможуть вам оволодіти своїм гнівом і перетворити його на силу для конструктивних дій.

Коли варто працювати з книгою?

Ця книга найбільш ефективна у той період, коли ви ста-більні, але відчуваєте, що вам не вистачає навичок для кра-щого контролю над гнівом і реакціями. Коли накриває, на-вчання вже не працює – це як намагатися прокласти марш-рут по карті під артобстрілом. У цей момент діє тільки те, що закріплене на рівні автоматизму.

Але якщо знаєте, що буря неминуча, варто готуватися заздалегідь — вивчати тактику, тренуватися, закладати в голову правильні алгоритми. Саме в періоди затишшя можна відпрацьовувати навички, щоб у потрібний момент вони спрацювали без зайвих роздумів.

Книга — це не «чарівна таблетка», яку ковтнув, і гніву нема. Це інструкція, як керувати силою, що вже є. Бо якщо не навчишся керувати нею — вона керуватиме тобою.

Тож вибір простий: бути солдатом, якого захопили незнацька, чи командиром, який знає, коли і як діяти.

Як читати книгу?

Не поспішай — ця книга не художній роман. Важливо не просто «пробігти» текст, а переосмислити, як він стосується тебе особисто.

Крок за кроком ви будете оволодівати новими навичками, які допоможуть вам тримати свої емоції під контролем. Ви зможете спробувати різні інструменти керування гнівом: тілесні, поведінкові, когнітивні, комунікаційні та базовані на уяві. Вам не доведеться йти цим шляхом самотужки. Кожен розділ цієї книги побудований таким чином, щоб ви могли практикуватися і спостерігати за своїм прогресом.

Як використовувати вправи?

Вони не просто для ознайомлення — їх варто виконувати, навіть якщо спершу здається, що «я і так усе розумію». Деякі техніки можуть здатися «не для мене» — не змушуй себе, але дай їм шанс.

У книзі є Путівник/щоденник — саме він стане твоїм робочим інструментом. Використовуй його, щоб фіксувати свої відпрацювання, думки, спостереження, реакції та прогрес. Ти будеш звертатися до нього щоразу освоюючи кожний наступний етап дорогою до керування гнівом.

Що робити, якщо книга викликає сильні емоції?

Це нормально. Деякі розділи можуть зачепити або викликати сильні емоції. Дай собі час, щоб їх прожити, подумати, переварити. Гнів — потужна емоція, і коли починаєш

працювати з ним, можуть підніматися спогади, образи, біль. Якщо щось здається надто важким, не примушуй себе, зроби паузу, спробуй повернутися до цього пізніше. Також пам'ятай, що ти не один — якщо виникає відчуття, що справитися важко, звернися до побратимів, психологів, людей, яким довіряєш.

Що робити після прочитання?

Якщо якісь вправи дали ефект — внеси їх у свій план контролю гнівом (є спеціальна вкладка з ним) і практикуй їх регулярно, щоб вони стали автоматичною навичкою. Повертайся до книги, коли відчуваєш, що знову втрачаєш контроль або хочеш поглибити розуміння.

Говори про це з іншими (з партнером, побратимами, фахівцем) — інколи обговорення дає більше, ніж просто самотнє читання.

Головне: ця книга — не про те, як «позбутися» гніву, а про те, як навчитися керувати ним. Бо справжній володар гніву — не той, хто його ховає, а той, хто знає, як його спрямувати.

Розділ перший

НЕЙРОФІЗІОЛОГІЯ ГНІВУ

Розділ перший. Нейрофізіологія гніву

Уявімо, що знайомство з нейрофізіологією гніву — це наче розвідка території ворога, де ми досліджуємо, як гнів мобілізується, розвивається та демонструє себе на полі бою нашої нервової системи. Ці дослідження допомагають нам виявити стратегічні механізми цієї потужної емоції та розуміти, які «командні центри» мозку активуються для її регулювання.

У нервовій системі є стратегічний центр, званий лімбічною системою, який керує операціями нашої емоційної відповіді. Подібно до штабу військового командування, лімбічна система координує низку «підрозділів» — спеціальних структур мозку, які разом працюють, щоб ми могли відчувати і контролювати емоції, у тому числі гнів. Ці «підрозділи» — амігдала, гіпоталамус, гіпокамп та інші — виконують свої унікальні ролі, як військові загони, кожен із яких спеціалізується на певних аспектах «бойової» готовності та емоційної реакції і не лише. Деякі з цих структур мають особливе значення для гніву.

Амігдала: Спостережний Пост

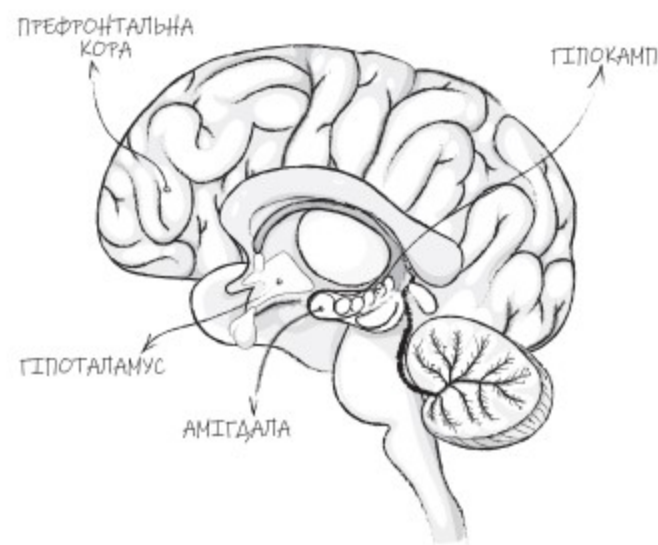
Амігдала — це як передовий спостережний пост, який першим зустрічає потенційні загрози, такі, як страх, гнів або агресія. Ця структура активує першу хвилю реакцій на потенційні загрози і взаємодіє з іншими відділеннями мозку для підготовки до «бойових дій».

Гіпоталамус: Логістичний Центр

Гіпоталамус — це логістичний центр, що регулює нейроендокринні реакції. Він контролює тактичні потреби тіла, такі, як голод, спрага, статевий потяг, а також страх і агресію, оцінюючи рівень критичних «ресурсів» — гормонів у крові, взаємодіючи з гіпофізом для забезпечення адекватної реакції на стресові ситуації.

Гіпокамп: Інформаційний Вузол

Гіпокамп функціонує як інформаційний вузол, що збирає, аналізує та розподіляє важливі дані. Він відсіює неважливу інформацію та переносить критичні дані з короткотермінової пам'яті в довготермінову. Під час стресу миттєво аналізує бази даних і за збігів із кластерами небезпеки активізує «сигнали тривоги» до амігдали, готуючи організм до негайної відповіді на загрозу.



Префронтальна кора: Центр Вищого Командування

Префронтальна кора — це центр вищого командування, що регулює вищі когнітивні функції, соціальну поведінку та емоційну регуляцію. Вона може стримувати або заспокоювати «воєнні дії», контролюючи емоційні відповіді на подразники, зокрема гнів, та забезпечуючи стратегічне планування й соціальну адаптацію.

Хімічні речовини, нейромедіатори, такі, як серотонін, дофамін та норадреналін, впливають на настрій та емоційні

реакції. Дефіцит або надлишок цих нейромедіаторів може вплинути на рівень гніву та агресії.

Розуміння того, як ці структури взаємодіють, допомагає нам упоратися з гнівом, сприймаючи його не як ворога, а як сигнал, що вимагає уважної стратегічної реакції, адаптації та керування для забезпечення нашої психоемоційної стабільності і здоров'я.

.....
**Нижче розглянемо взаємозв'язок
 лімбічної системи, ПТСР та гнівних реакцій.**

Амігдала, як вартовий, відіграє критичну роль у виявленні та регулюванні емоційних загроз, особливо гніву. Стратегічний зв'язок між ПТСР, амігдалою та гнівом проявляється на кількох фронтах.

Оперативна готовність амігдали

Амігдала у ветеранів з ПТСР може бути у стані підвищеної готовності, реагуючи на найменшу загрозу. Це призводить до того, що звичайні подразники сприймаються як ворожі, викликаючи інтенсивні емоційні «вибухи» гніву.

Тактичний зв'язок зі стресом

Гнів може спалахнути, коли поточна ситуація нагадує про минулі бойові дії, що спричинили ПТСР. Амігдала, реагуючи на це як на потенційну загрозу, може ініціювати «бий або біжи» реакцію, що включає страх і гнів, мобілізуючи всі ресурси для захисту.

Навчання реакцій гніву

Регулярне переживання стресових подій може «навчити» амігдалу асоціювати певні стимули з гнівом. Це створює умови, при яких амігдала швидше реагує на будь-які натяки на загрозу, часто перебільшуючи реакцію.