

MIRAVA BOOKS

Пауза перед бурей

Практический маршрут от вспышки к ясному
действию

Русское издание

Бесплатный фрагмент

Пауза перед бурей

Практический маршрут от вспышки к ясному действию

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Этот путеводитель - для тех, кто хочет замечать злость раньше и выбирать действия без угроз и унижения. Здесь шесть глав о сигнале, паузе, словах и ответственности после срыва. Читайте упражнения на обычных примерах, не разжигая конфликт ради тренировки. Ситуации иллюстративные. Текст и полные переводы подготовлены с помощью искусственного интеллекта; это образовательный материал, а не лечение. При угрозе причинить вред себе или другому важнее прекратить конфликт и получить доступную срочную помощь. Вы не обязаны возвращаться к разговору с человеком, который угрожает или применяет насилие.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

Содержание

- 01 Что пытается защитить злость
- 02 Ранние сигналы тела
- 03 Пауза, которая работает
- 04 Мысль, которая подливает масла
- 05 Твёрдая речь без нападения
- 06 План после срыва

Что пытается защитить злость

Злость может сопровождать ощущение несправедливости, страха, бессилия или нарушенной границы. Это повод разобраться, что важно вам, а не доказательство неправоты другого. Между чувством и поступком остаётся ответственность: раздражение не даёт разрешения угрожать, ломать вещи или унижать. Вопрос о потребности помогает выбрать предмет разговора.

Сотруднику меняют срок без обсуждения. Он готов хлопнуть дверью, но замечает: сильнее всего задело отсутствие выбора. Он записывает, что конкретно изменилось и какие задачи уже обещаны. Теперь есть вопрос для обсуждения - приоритет работы, а не спор о том, кто кого уважает вообще.

Опишите событие так, как его могла бы зафиксировать камера или переписка. Затем назовите переживание и важную ценность: участие в решении, предсказуемость, справедливое распределение. Не обязательно искать под злостью другое чувство, если ничего не находится. Достаточно признать саму злость и определить безопасное действие.

Сотрудник говорит: «Срок перенесли на сегодня. Оба задания не успею; что ставим первым?» Это ясная просьба, а не обещание, что собеседник согласится. Если обсуждение сопровождается угрозами, безопасность важнее удачной формулировки. Можно завершить контакт и обратиться за поддержкой вместо попытки убедить человека любой ценой.

Упражнение: выберите недавнее умеренное раздражение и заполните четыре строки - событие, чувство, важное для меня, безопасная просьба. Уберите оценку личности. Проверьте, можно ли ответить на просьбу конкретно и допускает ли она отказ без угрозы с вашей стороны.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.

Дополнительное чтение

[1] NHS — Get help with anger · www.nhs.uk