

18+

От крика до примирения

Владислав
Лечев



Вы когда-нибудь орал так, что потом было стыдно смотреть в глаза? Хлопали дверь, а через час не понимали, из-за чего вообще всё началось?

Для всех, кто живет с близкими людьми и хочет, чтобы ссоры заканчивались чаем, а не холодной войной.

Владислав Лечев
От крика до примирения.
Шпаргалка
по ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЗРЫВАМ

<https://litres.ru/74153484>

ISBN 9785007019095

Аннотация

Каждая ссора — это маленькая катастрофа, которую можно предотвратить или хотя бы смягчить. Автор разбирает анатомию эмоционального взрыва на простые составляющие: триггеры, которые мы не замечаем; признаки приближающейся Красной зоны; техники экстренного торможения и правила грамотного примирения. Внутри вы найдете «Шпаргалку разбора полетов» из четырех вопросов и таблицу «Симптом — Что делать за 5 секунд».

Содержание

Предисловие автора	5
Часть 1. Анатомия взрыва: Что происходит за секунду ДО того, как ты сорвался	7
Глава 1. Не «ты плохой», а «твой мозг отключили»	7
Глава 2. Триггеры, которые мы не замечаем: голод, пробки и старые обиды на маму	10
Глава 3. Красная зона. Как распознать точку невозврата по первым признакам	14
Часть 2. «Владислав, я ору». Техники экстренного торможения	18
Глава 4. Стоп-кран №1: Физиология против эмоций. Почему нужно срочно поприседать или выйти на мороз без шапки	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

От крика до примирения
Шпаргалка по
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЗРЫВАМ

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-1909-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие автора

Почему я, мужчина и психолог, решил написать шпаргалку, а не энциклопедию

Здравствуйте.

Меня зовут Владислав Лечев. Я психолог. И да, я ору.

Вернее, орал. Периодически я срываюсь до сих пор — иначе пришлось бы врать и вам, и себе. Моя работа не сделала меня андроидом с вечной эмпатической улыбкой. Я все еще могу психануть, если мой сын в третий раз за неделю уронит ноутбук с важным проектом, или если жена в двадцатый раз спросит: «Ты меня вообще слушаешь?», когда я на самом деле слушал, просто моргал редко.

Разница между мной двадцатилетним и мной нынешним только в одном: я знаю, что такое точка кипения, и примерно понимаю, как выключать этот чертов чайник до того, как он зальет кипятком всю кухню.

В книжных магазинах стоят тома на тысячу страниц под названием «Управление гневом». Там много умных слов про лимбическую систему, про детские травмы и аффирмации. Это прекрасные книги. Но когда вы стоите напротив любимого человека с перекошенным лицом, и воздух уже звенит от напряжения, вы не пойдете листать сотую страницу. Вам нужна шпаргалка. Вам нужен короткий ответ на вопрос: **«Что мне сделать прямо сейчас, чтобы не разрушить**

то, что я строил годами?»

Именно такую книгу я и написал.

Здесь не будет нравоучений в стиле «надо просто быть добрее». Я мужчина, и я знаю, как нас бесит эта инфантильная рекомендация. Здесь будет жесткая, порой циничная, но рабочая анатомия эмоционального взрыва. Мы разберем его по винтикам, как двигатель старого «Москвича».

Мы честно признаемся, что крик — это часто бессилие, облаченное в громкие децибелы. И я дам вам инструменты. Не для того, чтобы стать святым. А для того, чтобы после очередного «эмоционального взрыва» вам не пришлось собирать осколки посуды и осколки души, а хватило сил просто обнять человека и сказать: «Черт, нас опять накрыло. Давай чай пить».

Добро пожаловать в реальный мир, где кричат, мирятся и живут дальше.

Владислав Лечев

Часть 1. Анатомия взрыва: Что происходит за секунду ДО того, как ты сорвался

Глава 1. Не «ты плохой», а «ТВОЙ МОЗГ ОТКЛЮЧИЛИ»

Давай договоримся сразу и на берегу. То, что ты иногда срываешься на крик, не делает тебя плохим человеком. Это делает тебя живым человеком с работающей нервной системой. Плохие люди не читают книг о том, как перестать орать. Они орут и спят спокойно. Ты же не спишь. Тебе потом стыдно. Значит, ты в порядке, просто твой внутренний «предохранитель» иногда барахлит.

Я расскажу, что именно происходит в твоей голове за ту самую секунду до взрыва. Только без слов «амигдала», «префронтальная кора» и прочей латыни.

Представь, что у тебя в черепной коробке живут два соседа.

Сосед №1 — это Охранник.

Он туповат, но невероятно быстр. Он сидит в подвале мозга и отвечает только за одно: «ОПАСНОСТЬ! БЕЙ ИЛИ БЕ-

ГИ!» Он не умеет читать, не понимает слов и не отличает реальную угрозу от воображаемой. Ему плевать, бросила в тебя жена тапком или на тебя бежит медведь. Реакция одна — сирена и выброс адреналина в кровь, чтобы ты спас свою шкуру.

Сосед №2 — это Директор.

Он сидит на верхнем этаже, в лобной части. Он умный, рассудительный, носит галстук и умеет считать до десяти. Это он понимает: «Так, стоп. Это не медведь. Это моя женщина просто очень устала и не выспалась. Сейчас мы выдохнем и спросим, хочет ли она чаю».

Что происходит в момент скандала?

Охранник слышит громкий звук, видит недовольное лицо или чувствует, что его территорию (даже в споре) нарушают. Он, как и положено туповатому качку, бьет Директора по голове огнетушителем и **отключает его**.

Всё. Директор лежит в отключке. Руководит парадом Охранник.

Именно поэтому в ссоре ты:

— Говоришь слова, за которые через 20 минут будешь просить прощения.

— Не слышишь аргументов собеседника, даже если они железобетонные.

— Помнишь всё, что было до ссоры, но совершенно не помнишь, *что ты орал в процессе*.

Это называется **захват власти**. Не ты орешь на жену или

мужа. Это твой внутренний, испуганный и тупой Охранник орет в рупор, пока Директор валяется без сознания.

Что это меняет в твоём самоощущении?

Очень многое.

Ты перестаешь себя корить в стиле: «Я чудовище, я испортил вечер». Ты начинаешь думать как технарь: «Так, у меня сгорел предохранитель. Из-за чего? Как я могу дать Директору время очнуться, чтобы Охранник не наломал дров?»

В следующих главах я расскажу, как приводить Директора в чувство за 10 секунд. А пока просто запомни эту картинку: **ты не плохой. У тебя просто мозг — это квартира с очень нервным соседом снизу и слишком ответственным начальником сверху.**

Глава 2. Триггеры, которые мы не замечаем: голод, пробки и старые обиды на маму

В прошлой главе мы познакомились с Охранником и Директором. Теперь давай разберемся, почему Охранник вдруг выскакивает из подвала и начинает крушить мебель без видимой причины.

Ты же замечал странную штуку? В понедельник жена забыла купить хлеб, и ты спокойно ходил в магазин сам. А во вторник она забыла купить хлеб, и ты орал так, будто она продала твою почку на черном рынке.

Почему одна и та же ситуация вызывает разную реакцию? Ответ простой: **дело никогда не в хлебе.**

Хлеб, незакрытый тубик пасты, грязная чашка на столе или опоздание на пять минут — это не причина взрыва. Это **последняя капля.** А вот в ведре под этой каплей уже давно плещется всякая дрянь. Давай честно перечислим, что там обычно плавает. Я называю это «список бытовых триггеров», и он работает для всех: для домохозяек, для топ-менеджеров, для сантехников и для президентов.

Триггер №1. Голодный зверь.

Есть такое выражение злой от голода. Если ты не ел больше четырех часов, твой уровень сахара в крови падает. А

Охранник в подвале мозга питается именно сахаром. Когда еды нет, Охранник начинает паниковать: «Мы умираем! Надо на кого-то наорать, может, дадут поесть!»

Половина скандалов на кухне случается не потому, что кто-то кого-то не уважает. А потому, что оба просто **чертовски голодны**. Запомни: никогда не выясняй отношения на пустой желудок. Сначала шаурма, потом серьезный разговор. Это не шутка, это техника безопасности.

Триггер №2. Усталость, маскирующаяся под гнев.

Ты когда-нибудь видел ребенка, который перегулял и не хочет спать? Он орет, кидается игрушками и говорит, что всех ненавидит. Знакомо? Так вот, взрослые ничем не отличаются. Просто мы не ложимся на пол в супермаркете, а изображаем праведный гнев по поводу невытой посуды.

Когда ты не выспался или отработал двенадцатичасовую смену, твой Директор устал. Он дремлет в кресле. Охранник же, наоборот, на взводе от усталости. И любая мелочь для него — повод заорать. Вопрос «Ты куда ключи положил?» в состоянии усталости звучит как «Ты ничтожество, не способное организовать быт».

Триггер №3. Пробки и очереди. Отложенная ярость.

Ты стоишь в пробке сорок минут. Тебя подрезал какой-то хам. В магазине перед тобой бабушка полчаса считала мелочь. Ты держался. Ты молодец. Ты все это проглотил. Но адреналин-то уже выброшен! Охранник уже разбудили и дал ему дубинку!

Ты приходишь домой, а там ребенок разлил компот. И ты взрываешься на ребенка, хотя твоя реальная злость адресована пробкам, бабушке с мелочью и хаму на серой «Киа».

Это называется **смещение**. Мы не можем наорать на начальника или на того мужика в потоке. Мы несем эту ярость домой, тем, кто безопасен. Тем, кто нас простит. Это самая подлая штука, которую продельывает наш мозг.

Триггер №4. Старые обиды на маму, папу и первую жену.

Вот это уже глубже. Помнишь, я сказал, что дело никогда не в хлебе? Иногда дело в том, что двадцать лет назад мама тебя не выслушала, когда ты пришел из школы с разбитой коленкой. Или бывший муж никогда не закрывал тюбик пасты, демонстрируя этим полное к тебе неуважение.

И вот текущий партнер делает что-то мелкое, а у тебя в голове включается кинохроника всех прошлых обид. И ты кричишь уже не на конкретного Васю или Лену. Ты кричишь на собирательный образ всех, кто тебя когда-либо не ценил.

Охранник тупой, но память у него отличная. Он помнит все синяки души.

Что со всем этим делать?

Мы будем разбирать техники в следующих главах. Но прямо сейчас, дочитав эту страницу, запомни одно правило. Когда чувствуешь, что закипаешь, задай себе один из четырех вопросов:

— Когда я ел в последний раз?

— Я вообще спал сегодня?

— На кого я на самом деле злюсь? (Имя того хама в пробке).

— Это про «здесь и сейчас» или про маму?

Честный ответ на один из этих вопросов вырубает сирену Охранника на пару секунд. А пара секунд — это как раз то время, которое нужно Директору, чтобы очнуться и сказать: «Так, отставить панику. Все под контролем».

Глава 3. Красная зона. Как распознать точку невозврата по первым признакам

Есть момент в ссоре, когда поезд еще можно остановить. А есть момент, когда тормоза уже сгорели, и ты несешься под откос с осознанием: «Ну все, сейчас я такое скажу, за что придется извиняться неделю, а то и месяц».

Этот момент я называю **Красная зона**. И самое обидное, что большинство из нас замечает ее уже постфактум. Уже когда наорал, уже когда хлопнул дверью, уже когда увидел слезы в глазах партнера или ребенка.

Моя задача — научить тебя замечать сигналы **ДО**. Потому что из Красной зоны выход только один — разойтись по углам и дышать. А вот не войти в нее — это высший пилотаж.

Давай разберем эти сигналы. Они у всех примерно одинаковые, просто мы привыкли их игнорировать.

Признак №1. Дрожь в коленях и руках.

Это не страх. Это адреналин. Охранник открыл ворота склада с гормонами, и они пошли в мышцы. Древний механизм готовил тебя драться с саблезубым тигром или убегать от него. Кровь отлила от мозга и прилила к конечностям. Именно поэтому в Красной зоне ты тупишь, не можешь по-

добрать слов и начинаешь орать банальщину типа «Ты меня бесишь!» или «Да пошел ты!».

Если ты чувствуешь, что коленки задрожали — **всё, стоп-сигнал**. Ты в пяти секундах от взрыва. Не надо героизмовать и пытаться «держать лицо». Надо физически отойти.

Признак №2. Желание разбить любимую кружку партнера.

Обрати внимание на формулировку. Не просто «разбить что-то», а **конкретно любимую вещь обидчика**. Это не случайность. Это твой Охранник прицельно метит туда, где больнее. Он хочет не просто выпустить пар, он хочет нанести урон.

Если ты поймал себя на мысли: «Вот сейчас возьму его дурацкую фигурку с рыбалки и разобью об стену», — знай, ты уже на пороге Красной зоны. Директор еще жив, но его связали по рукам и ногам.

Признак №3. Туннельное зрение и звон в ушах.

Это физиологический факт. В момент пиковой ярости у человека сужается поле зрения. Ты буквально видишь только лицо обидчика и больше ничего вокруг. Не видишь испуганного кота, не видишь ребенка, который зашел на кухню.

И слух меняется. Ты слышишь только свой пульс и свой голос. Слова партнера превращаются в фоновый шум, как радио в машине, когда ты паркуешься в сложном месте.

Если ты заметил, что мир вокруг как будто сузился до одной точки, — **тревога!** Ты уже в Красной зоне. Дальше бу-

дет только хуже.

Признак №4. Переход на «ты-высказывания».

В спокойном состоянии человек говорит: «Я расстроен, мне обидно, я не понимаю». В Красной зоне начинается: **«ТЫ вечно...», «ТЫ никогда...», «ТЫ опять...».**

Это верный лингвистический признак. Как только с языка слетело обобщающее «ТЫ всегда...», знай, Директор отключен, у микрофона Охранник.

Признак №5. Ощущение собственной правоты вселенского масштаба.

Самый опасный симптом. В Красной зоне ты не просто считаешь себя правым. Ты считаешь себя **святым мучеником**, а партнера — исчадием ада, которое специально живет с тобой, чтобы портить тебе жизнь.

Это искажение реальности. Через десять минут ты будешь думать: «Господи, из-за чего мы вообще ругались?» Но в моменте ты готов разводиться, увольняться и уезжать в другую страну.

Что делать, если ты заметил у себя эти признаки?

Прямо сейчас, пока ты читаешь книгу, у тебя есть роскошь времени подумать. В реальной ссоре времени нет. Поэтому я даю тебе **одно-единственное действие** на случай Красной зоны. Запомни его как «Отче наш».

Замри. Скажи вслух: «Я сейчас сорвусь. Мне нужно пять минут». И выйди из комнаты.

Всё. Никаких объяснений. Никаких «дай договорю». Про-

сто вышел. В туалет, на балкон, в коридор. Куда угодно, лишь бы физически разорвать дистанцию.

Тебя будут провоцировать. Тебе скажут: «Конечно, убегаешь, как всегда!» Не ведись. Это Охранник твоего партнера пытается зацепить твоего Охранника. Им вдвоем хочется подраться.

Твоя задача — дать Директору очнуться. На это нужно минимум пять минут и отсутствие раздражителя перед глазами.

В следующей части мы поговорим о том, что именно делать в эти пять минут. Какие техники реально работают, а какие — вода из интернета. Спойлер: считать до десяти бесполезно, если считать молча и глядя на обидчика.

Часть 2. «Владислав, я ору».

Техники экстренного торможения

Глава 4. Стоп-кран №1: Физиология против эмоций. Почему нужно срочно попросить или выйти на мороз без шапки

Итак, ты вышел из комнаты. Молодец. Ты сделал самое сложное — разорвал контакт на пике. Но теперь ты стоишь в коридоре или на балконе, и тебя трясет. Внутри всё кипит. Мысли скачут: «Ах так?! Я ему/ей сейчас докажу! Я сейчас вернусь и скажу такое...»

Стоп.

Прямо сейчас ты бесполезен для диалога. Твой организм — это химический завод, на котором произошла авария. В крови плавают коктейль из адреналина и кортизола. Этот коктейль будет выводиться из организма минимум **двадцать минут**, если ничего не делать. А если ничего не делать, ты просто простишь эти двадцать минут, накручивая себя, и вернешься в комнату еще злее.

Нам нужно вывести эту дрянь из организма **принуди-**

тельно и быстро.

Запомни главное правило психолога Владислава Лечева: **Эмоцию нельзя отменить мыслью. Эмоцию можно только перебить физиологией.**

Ты не можешь сказать себе: «Успокойся» и успокоиться. Это не работает. Если бы работало, я бы не писал эту книгу, а ты бы не читал её в три часа ночи, пока домашние спят после очередного скандала.

Что реально работает?

Метод №1. Холод — твой лучший друг.

Помнишь Охранника из первой главы? Тупого, но быстрого? Так вот, у него есть уязвимость. Он боится холода. Это древний механизм выживания. Когда лицо соприкасается с холодом, включается «рефлекс ныряльщика». Сердцебиение замедляется, организм переключается с режима «УБЕЙ!» на режим «Сохранить тепло и энергию».

Что делать: иди в ванную. Открой кран с холодной водой. Набери полные ладони и **умойся**. Не просто сбрызни лицо, а именно умойся, как после долгого сна. Подержи холодные мокрые ладони на глазах, на шее сзади. Если есть силы и смелость — сунь голову под кран.

Зимой работает еще круче: выйди на балкон на минуту без шапки и без куртки. Только на минуту, не надо геройствовать и простужаться. За эту минуту твой мозг перезагрузится. Охранник от шока забудет, на кого он там орал.

Метод №2. Мышечная утилизация адреналина.

Адреналин — это топливо для мышц. Если ты не двигаешься, он будет жечь тебя изнутри, заставляя трястись и прокручивать в голове гневные монологи. Надо дать мышцам работу.

Лучшее упражнение, которое я знаю: **приседания**. Быстрые, техничные, до легкой усталости в ногах. Пятнадцать-двадцать раз. Или отжимания от стены. Или, если есть место, просто напряги все мышцы тела одновременно на пять секунд, а потом резко расслабь. Повтори несколько раз.

Почему это работает? Потому что ты имитируешь действие «бей или беги». Ты даешь телу сигнал: «Окей, мы уже убежали от тигра, опасность позади, можно расслабиться». Охранник, дурачок, верит мышцам. Он видит, что ты подвигался, и отключает сирену.

Метод №3. Дыхание квадратом.

Обычно советуют «подыши глубоко». Это слишком размыто. Я даю конкретную схему. Она называется **квадрат**.

Смотри на любой квадратный предмет: плитку в ванной, окно, экран телефона.

— Вдох носом: считаешь до четырех.

— Задержка дыхания: считаешь до четырех.

— Выдох ртом: считаешь до четырех.

— Задержка дыхания: считаешь до четырех.

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.