

КАК ДА ОВЛАДЕЕМ СВОЯ ГНЯВ, ПРЕДИ ТОЙ ДА НИ ОВЛАДЕЕ

Димитър Богданов

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме. Настоящата статия е посветена на гнева и как може всеки един човек, попаднал в клопките на тази негативна емоция, да се справи с него. В нея авторът разкрива зловещата страна на гнева като емоция, която разрушава личните взаимоотношения, довежда до агресивни прояви и дори до насилие, може да доведе до сърдечносъдови болести, както и до сериозни и драматични последици, като емоционален и личен стрес и дистрес, депресия, вина, неловкост, чувство за загуба на контрол и липса на увереност в общуването с другите хора. Тук са представени няколко мита, голямо разнообразие от методи и техники за справяне с гнева, базирани на принципите на рационално-емоционалната поведенческа терапия в психологията.

Keywords: anger; emotion; aggression; aggressive behavior; rational emotive behavior therapy.

*„Това, което разстройва умовете
на хората, са не самите събития,
а преценката на хората за тях“.
Епиктет, I в.*

I. Зловещата цена на гнева

1. Гневът разрушава личните връзки

Вредата върху личните взаимоотношения е може би най-честата цена, а вероятно е и най-ужасната. Възможно е да вярваме, както много други хора, че гневът е нещо, което насочваме срещу хората, които не харесваме. Това не е точно така. Според едно изследване на **Аверил** от Университета Масачузетс (Averill, 1983), по-скоро се гневим на хора, които познаваме добре. Най-честите мишени на гнева са семейството, приятелите и колегите.

Помислете за собствения си живот. Разрушил ли е гневът ви някакви важни връзки? Склонни ли сте да обвинявате другите за това как се чувствате? Ако продължавате с този модел, къде ще сте след няколко

години? Да се отървете от гнева и да възприемете по-приемаща и гъвкава позиция в близките взаимоотношения, вероятно ще е по-добре за вас в дългосрочен и в краткосрочен план.

2. Гневът разстройва трудовите отношения

Работата често е фрустрираща поради взискателни шефове, ревниви колеги, гневни клиенти и всякакви неприятни неща. **Гневът** е в състояние да разруши работните ви взаимоотношения и да попречи на успехите ви; може да блокира вниманието ви и да ви попречи да се фокусирате върху важните въпроси, както и да ограничи способността ви да работите качествено.

Умението да се разбирате с другите хора, ви помага да успявате в работата си. Колегите не обичат да работят с хора, които имат гневни изблици. Гневът може да попречи на кариерата ви, да ви съсипе повишението, което дълго време сте очаквали, да ви уволнят или да ви попречи да се пенсионирате при по-добри осигуровки.

Способността да управляваме емоциите си на работното място независимо от неизбежните фрустрации, често е от решаващо значение за изграждането на успешна кариера. Гневът отклонява енергията и вниманието ви от работата, като ви кара да отмъстите на колега или шеф или като съсипете своята или работата на някой друг.

В едно от най-ранните есета върху гнева философът стоик **Сенека** описва гнева като „най-противната и отчаяна от всички емоции“ (Seneca, L. A., 1963). Според него гневът е в състояние да замъглява човешката способност да се разсъждава ефективно.

Лидери, като **Мартин Лютер Кинг**, **Махатма Ганди** и други, всеотдайно и страстно са се борили за своите каузи. Те са били крайно дисциплинирани, съобразителни и ефективни, защото са разчитали предимно на разума, а не на гнева (Ellis, Tafrate, 2011).

3. Гневът подклажда агресия

Гневът лесно може да доведе до **агресивни прояви**. Често това се случва в собствения дом или на работното място. Според статистики на ФБР на всеки 17 секунди в САЩ става престъпление с насилие. Това са брутални актове особено сред младежите. Убийството днес е втората водеща причина за смърт сред групата на 15 – 24-годишните младежи (U. S. Department of Justice, 1995).

Според други изследвания в САЩ има и **семеино насилие**. Около един милион и половина жени са пребивани от партньорите си всяка година. Приблизително 40 % от всички жени, които са убивани годишно в тази страна, умират от ръцете на собствените си съпрузи (Straus & Gelles, 1992).

Правителствен доклад стига до заключението, че в САЩ приблизително 140 хиляди деца годишно страдат от сериозни наранявания в резултат на малтретиране, 2 хиляди годишно и по 5 деца ежедневно умират от ръцете на родителите си или тези, които се грижат за тях (U. S. Advisory Board on Child Abuse and Neglect, 1995).

Гневът често води до **агресия**, макар че връзката не е автоматична, като краен резултат от него води до **поведение на насилие**. Цената на агресията включва загубата на лични връзки, на работа, физически наранявания, увредена собственост, съдебни дела, присъди за лишаване от свобода, чувства на вина и неловкост.

4. Гневът може да доведе до сърдечносъдови болести

Хроничният гняв често води до развитието на болести на сърдечносъдовата система. Болестите на сърцето са водещата причина днес за смъртността сред американците. Макар че гневът ви все още може да не е предизвикал сериозни здравословни проблеми, възможно е пагубните му ефекти вече да са в действие.

Уолтър Кенън изследва как гневът вреди на тялото. Той въвежда понятието „на борба или бягство“, което означава, че всеки индивид се стреми към борба с тревожността и избягването на опасната ситуация.

Когато сме гневни, в тялото настъпват различни физически промени, като засилване на мускулното напрежение, учестяване на пулса, ускоряване на дишането и метаболизма, и всичко това ни подпомага да се подготвим за действие. Освен това в кръвообращението ни се излива адреналин и кръвта ни протича към по-големите мускули в тялото. Следователно гневът може да ни помогне да се изправим пред заплашващ живота ни нападател или някаква друга спешна ситуация (Ellis, 1976).

Професорът по биология и невронаука в Стенфордския университет **Робърт Саполски** описва как, когато многократно предизвикаме съпътстващите яростта физически промени, увреждаме сърдечносъдовата си система. Честите приливи на кръв водят до повишаване на кръвното налягане, увеличаване на силата, с която кръвта се движи по артериите, и до натрупване на мастни киселини, глюкоза и други вещества по кръвоносните стени. Натрупването на подобни вещества с течение на времето води до стесняване на артериите, което намалява цялостния кръвопоток. Това състояние е известно като атеросклероза, а то пък води до коронарна недостатъчност, исхемия на миокарда или други заболявания на сърцето (Sapolsky, 1994).

5. Гневът и личният дистрес

Много от щетите от гнева включват сериозни и драматични последици, като **емоционалния и личен дистрес**, депресия, вина, неловкост, чувство за загуба на контрол и липса на увереност в общуването с другите хора. Емоционалният стрес често води до появата на силен стрес или до дистрес. Стресът и дистресът, като понятия, са въведени от канадския учен **Ханс Селие**, който разработва цялостна теория за причините, довели до стресови ситуации, и техниките за предотвратяването им (Selye, 1999).

Гневните изблици водят до фрустрация и разочарования, а когато те се засилят и зачестят – до депресивни разстройства, тревожност, вина и други.

Гневните, депресирани и агресивни хора не могат да изпитат щастие, радост и удовлетворение от постигнатото. Те са емоционално и психически нестабилни и неуравновесени. Често животът им е съсипан и живеят, непрекъснато обвинявайки другите за своите грешки и несполуки.

II. Митове за справяне с гнева

Ако днес се консултирате с различни специалисти от областта на психичното здраве как най-добре да се справите с гнева си, вероятно всеки от тях ще ви даде различни методи на лечение. Някои ще ви кажат, че решението на вашия проблем с гнева се крие в миналото и ще се наложи да се върнете назад в историята на своя живот, за да изцелите старите рани от миналото. Други специалисти може би ще ви посъветват, че миналото няма значение, и ако смените настоящата си работа, взаимоотношенията и ситуацияите, които ви разстройват, тогава несъмнено ще водите по-щастлив, по-здравословен и по-малко изпълнен с гняв живот.

Има други специалисти, които могат да ви посъветват да не обръщате толкова много внимание на проблемите, да избягвате конфликтните ситуации с хората, които ви разстройват. Други психолози биха ви препоръчали да дадете воля на гнева си, като го изразите чрез думи или някакви действия – усамотяване, крещене, физическо натоварване и т.н.

За съжаление и до днес липсват добри научни изследвания върху причините и решенията на проблемите с гнева. **Албърт Елис и Реймънд Тафрейт** в настоящия труд предлагат няколко мита за това как да се справите с възмущението и гнева (Ellis, Tafrate, 2011).

Мит № 1: Активното изразяване на гнева го намалява

Становището, че активно трябва да изразяваме гнева си, за да го намалим, произтича от теорията на **З. Фройд**. Според хидравличния модел на емоциите на **Фройд** и на **Вилхем Райх** чувствата на гнева се натрупват с течение на времето и създават резервоар от отрицателна енергия. Ако не се изрази тази енергия навън, тя ще избухне в соматични сривове, болести и емоционални разстройства. Терапевтите на тази теория ще ви насърчават да вентилирате гневните си чувства и така да изпразвате резервоара от потиснато напрежение (Ellis, Tafrate, 2011).

Според д-р **Арън Сийгмън** (Siegman, 1994) – психолог и изследовател на гнева в Университета Мериленд, изразяването на гнева е сериозен рисков фактор за болести на сърцето, увреждане на артериите и други. През последните 40 години много от психологическите експериментални изследвания сочат, че вербалните и физическите изрази на гнева водят до повече, а не до по-малко гняв и насилие.

Много от психолозите специалисти днес ни съветват да **не се поддаваме на импулсите да действаме въз основа на гнева. Следващият път е добре да се опитаме да го обуздаем.**

Мит № 2: Когато сте ядосани, вземете си таймаут

Някои специалисти от **сферата на психичното здраве** смятат, че когато обстановката стане напрегната или нажежена, тогава те ни съветват да избягаме енергично или да се отстраним от тези ситуации, в които има напрежение и може да изразим силни гневни изблици. Те наричат тази **процедура „таймаут“**. Това означава, че ако откриете, че започвате да се ядосвате на децата си, трябва в този момент да си вземете таймаут или почивка (отбой). Ако гневът ви започне да се трупа на работното място, излезте да се разходите, докато се успокоите. Това звучи като много добър съвет, но как да оставим децата или как да изляза навън по време на работа, ако това не е възможно.

Понякога може да се приложи тази процедура, но тя не е верният път към решаването на проблемите с гнева. Таймаутът е една малка почивка и ни помага само да избегнем за кратко време гневната ситуация (Ellis, Tafrate, 2011).

Мит № 3: Гневът ви подтиква да получите това, което искате

Много често всички сме изправени пред стресови условия – било на работното място, в дома си, сред колегите. Когато сме заставени да реагираме бурно и неконтролируемо, тогава психолозите твърдят, че сме под въздействието на гняв, фрустрация или нещо подобно и че почти всички реагираме по един и същи начин: в състояние на афект и гняв сме способни да забравим добрите обноски, взаимоотношения и у нас се надигат егоизмът, собственото Аз, личните интереси, които показваме и изразяваме. Понякога поради гняв сме подтикнати да извоюваме битки или неща, които с години наред сме очаквали да придобием. Това е ефективна и правилна стратегия според психолозите, но когато сме потопени в непрекъснат егоцентризъм и битка за постигане на собствени цели и интереси, тогава потъпкваме правото и личната свобода на партньора до нас, на колегите на работното място и т.н. Тази стратегия е неефективна и често води до загуба на доверие, приятели, кариерно развитие и всякакви успехи (Ellis, Tafrate, 2011).

Мит № 4: Прозрението за миналото намалява гнева ви

Психотерапевтите смятат, че за да се справим с гнева, трябва да влезем в контакт с миналите си преживявания, като изиграем отново тези детско-юношески травми от миналото. Много от хората, подложени на такъв вид терапия, изпитват за пореден път болка от преживяното и като че ли възраздат отново нещо много тревожно, отминало, което може да навреди и да усложни проблема.

Съществува друга група терапевти, които не се стремят да върнат назад хората в миналите им спомени и преживявания, а напротив, те търсят най-безболезнения и лек начин за решаване на проблемите с гнева – фокусът е върху научаването и практикуването на нови начини на мислене и поведение към настоящите проблеми, така че те да бъдат решени (Ellis, Tafrate, 2011).

Мит № 5: Външните събития ви разгневяват

Когато хората се разгневяват, често не успяват да поемат отговорност за собствените си чувства. Колко пъти сте си казвали, че той ви е ядосал, той ви

е вбесил или ви е изкарал извън релси... С този тип твърдения внушавате, че гневът ви е извън вашия контрол. Вие сте просто една безпомощна жертва, чиито емоции драматично се засилват или отслабват в зависимост от начина, по който светът се отнася с вас.

Повечето от нас реагират чрез гняв или фрустрация при появата на външни събития, но не всички се разгневяват на външните дразнители, което ни прави нас, хората, твърде индивидуални. Има ситуации, при които една група хора биха реагирали бурно и гневно, а има такива хора, които, поставени при същите условия, не реагират импулсивно, а спокойно. Ето това кара различните психолози, учени, психиатри, терапевти да приемат хората напълно различни и индивидуални.

Има събития, които могат да разгневят всеки човек, и това е нормална реакция, но има събития, при които човек може да запази равновесие, баланс, емоционална и психическа устойчивост и стабилност. Такъв тип хора учениците психолози наричат **уравновесени и балансирани личности**, които не се поддават на всякакви външни въздействия, а онези, които се подават на такива външни въздействия, специалистите категоризират като **неуравновесени и небалансирани личности** (Ellis, Tafrate, 2011).

Балансираният тип личност е успешен лидер, управленец, директор на голяма фирма или предприятие. Той може да общува спокойно и балансирано с колегите си, да работи в екип при създаването на проекти, да бъде добър и грижовен родител.

Неуравновесените личности често попадат в конфликтни ситуации с колегите си на работното място, не могат да работят екипно, доминират в домовете си с повече власт. Те не са добри управленци и мениджъри, надделяват с егоизма си и проява на власт (Ellis, Tafrate, 2011).

Тези пет мита са сред най-срещаните. Съществуват много други погрешни убеждения за гнева, както подчертават Каръл Таврис, Бъд Най и други автори (Travis, 1989), (Nye, 1993).

III. Рационално-емоционална поведенческа терапия (РЕПТ) и АВС на гнева

Ellis създава принципите на РЕПТ въз основа на собствените си клинични проучвания и опит. По-късно те са подкрепени от стотици експериментални изследвания. Той стига до заключението, че **класическата психоанализа**, която дълго време е практикувал, е неефикасна и така през 1953 г. започва да търси по-добри процедури (Ellis, 1993).

Извлича много от принципите на РЕПТ от психологията и от мъдростта на философията, която го е следвала години наред. През януари 1955 г. поставя основите на РЕПТ и оттогава е помогнал за обучаването на хиляди терапевти в нея.

Следвайки **Елис** през 60-те и 70-те години, **Арън Бек**, **Дейвис Бърнс**, **Уилям Гласър**, **Макси Молтсби-младши**, **Доналд Майхейнбаум** и други изключителни терапевти започват да правят **когнитивно-поведенческа терапия** (КПТ), която много наподобява РЕПТ в редица отношения. КПТ е обща форма на терапия, която използва РЕПТ като модел. РЕПТ включва методи на самообучение, които могат да помогнат на хората да се справят с яростта, чувства на гняв и т.н. (Beck, 1976), (Burns, 1980), (Maultsby, 1984), (Meichenbaum, 1977), (Ellis, 1993).

Един от начините да се справим с гнева си, е да не изливаме яростта си навън или да изразим свободно чувствата си и така бихме се освободили от напрежението.

Друга алтернатива е тази на **християнското опрощение**, при което се изисква да обърнем и другата буза.

Според нас можем спокойно да кажем, че не съществува съвършен метод за справяне с разрушителния гняв. Има някои добри практики или процедури, които се използват успешно повече от четири десетилетия в РЕПТ и КПТ.

Как може да се справим с враждебността си, като използваме **методите на РЕПТ**? Нека да изследваме АВС на РЕПТ (Ellis, Tafrate, 2011).

Започваме с идентифицирането на **С – емоционалното или поведенческото последствие** (Consequence): вашия гняв. След това търсим **А – активиращото преживяване** или **беда** (Adversity). Когато разглеждаме А и С, може да излезе, че А причинява С, т.е. настъпилата беда или активизиращото преживяване на дадено събитие води до емоционално-поведенчески последици или гняв. Това на теория чисто математически излиза вярно, но на практика не е така. А не причинява С, защото между тях съществува **В – убежденията** ни (Beliefs), (Ellis, 1993).

Съществува една **формула** или **зависимост** между трите компонента на РЕПТ и това е, че $C = A \times B$, т.е. **Гневът** е равен на произведението на преживяванията ни и убежденията ни. Според това какви са нашите убеждения или ценностна система по различен начин реагираме или преживяваме събитията и това неминуемо води до емоционални и поведенчески последици.

След като знаем какви са нашите А и С, лесно можем да открием своите В и да се справим по-добре със С, и особено с деструктивните си самообвинения и ярост. Така, започвайки с нашата ярост (С) по отношение на някаква несправедливост, която сме изпитали (А), бързо можем да открием ирационалните си убеждения (ИУ), водещи до С, и да ги оспорим в точка D.

На този етап РЕПТ ви помага да откриете точно кои убеждения допринасят за нездравословните ви отрицателни чувства на гняв и ви показва как можете да промените някои от убежденията си (В) чрез изследване на тяхната ирационалност. Показва ви как техниките за самопомощ или рационалните убеждения (РУ) нерядко ви карат да изпитвате здравословно съжаление и разочарование вместо ярост (С), как себеразгромяващите или ирационалните

убеждения (ИУ) обикновено ви карат да се гневите (С) на бедите (А) и как можете да оспорвате в точка D ирационалните си убеждения, за да бъдат чувствата ви отново здравословни и свободни от гняв (Ellis, 1993).

IV. Рационални и ирационални аспекти на гнева

Съществуват рационални убеждения, които психотерапевтите определят като полезни, и ирационални убеждения, определяни като безполезни. Как можем да променим своите себепоразрушаващи убеждения (В)? Започвайки от С в ABC на РЕПТ, когато нещо се обърка в живота ви в точка А, в точка С (последствие) търсим **два типа отрицателни чувства** и те обикновено са:

- **здравословни отрицателни чувства** – разочарование, съжаление и фрустрация;

- **нездравословни отрицателни чувства** – депресия, паника, ярост, само-съжаление и ниска търпимост към фрустрация.

Системата от убеждения (В) можем да разделим на две категории:

- конструктивни, или рационални убеждения (РУ);
- деструктивни, или ирационални убеждения (ИУ).

Когато ви се случи нещастие в точка А (активиращото събитие или беда), сте разстроени в точка С (емоционалното и поведенческо последствие: гняв) и имате едновременно рационални и ирационални убеждения. Ако вашите РУ са по-силни или по-убедителни от вашите ИУ, обикновено не се чувствате разстроени, тревожни или гневни в точка С, но ако ИУ са по-силни, обикновено сте разстроени в С.

Като давате на своите ИУ силата да надделеят над вашите РУ, сте склонни да пренебрегвате реалността, да мислите нелогично, да си търсите белята и да спъвате **здравословните чувства и конструктивното действие**.

Основните ИУ, които повечето хора допускат, за да се разгневят, да изпаднат в ярост, а понякога да прибегнат и към убийство, са следните:

- „Колко ужасно е как хората се отнасят несправедливо с мен!“;
- „Не мога да понасям те да се отнасят така с мен!“;
- „Те категорично не бива, не трябва да се държат толкова зле с мен!“;
- „Тъй като те се държат толкова зле, те са ужасни хора и заслужават да бъдат наказани!“.

РЕПТ не само се справят с **деструктивните страни на гнева**, но често осигуряват и основата за възстановяването на взаимоотношенията на базата на взаимното уважение (Ellis, 1993).

V. Открийте убежденията, които създават гняв

Тревожността обикновено произтича от ИУ, които поддържате за себе си, докато **гневът** е резултат от РУ, които имате за другите. Ето някои възможни ирационални убеждения, които можем да имаме (Ellis, Tafrate, 2011):

– „Колко е ужасно, че нещата се стекоха толкова ужасно за мен!“;
– „Не мога да понесам, когато нещата стават така!“;
– „Не би трябвало да става така и да имам такива ужасни неудобства!“;
– „Нищо не става така, както го искам. Животът винаги е несправедлив към мен, а не би трябвало да е такъв!“.

Тези убеждения са ирационални и водят към собственото ви поражение. Има моменти, когато се чувстваме депресирани и убежденията ни стават ирационални. Почти всички ИУ можем да поставим в три основни категории:

– **тревожност и депресия:** „Задължително трябва да се представям добре и да бъда одобряван от значимите за мен други!“;
– **гняв и ярост:** „Ти трябва да се отнасяш с мен мило и справедливо!“;
– **ниска търпимост към фрустрация, гняв и депресия:** „Условията трябва да бъдат такива, каквито аз ги искам!“.

Всички хора, които спадат към горните три ИУ, са склонни да правят някои **логически заключения:**

– **ужасяване:** „Ужасно е, че се представям толкова зле, когато е абсолютно задължително да се представям по-добре!“;
– **не мога да понеса:** „Не мога да понеса да се държиш с мен така, след като ти не трябва да го правиш в никакъв случай!“;
– **заклеймяване:** „Ти си толкова скапан човек, щом се държиш с мен така подло!“;
– **всичко или нищо; свръхгенерализиране:** „Ако се отнасяш с мен много нелюбезно, си скапан човек!“.

Съществуват **крайни ирационални съждения** в областта на **постиженията и одобрението**, които се спрягат с глаголи, пред които винаги стои думата трябва: „Трябва да се представям добре, да печеля одобрението на другите и никога да не ме отхвърлят, иначе съм скапан и неадекватен човек!“.

Съществуват **крайни ирационални съждения** с трябва, свързани или отнасящи се за/до житейските условия: „Светът и хората в него трябва да са устроени така, че аз да получавам практически всичко, което истински искам, и то когато го поискам!“ (Ellis, 1993).

VI. Специални прозрения за убежденията, с които сами се разгневявате

Отново започваме с един от основните принципи на рационално-емоционалната поведенческа терапия: другите хора наистина могат да се опитват да ви ядосват, но както казва **Елинор Рузвелт**, за да ви накарат да се чувствате малоценни, те имат нужда от вашето разрешение. Обикновено вие сами се разгневявате. Правите го чрез създаването на ирационални убеждения за несправедливото или нечестното поведение на другите. В РЕПТ съществуват **три важни прозрения** за вашите убеждения, които пораждат гняв (Ellis, Tafrate, 2011):

– **прозрение № 1** е, че настоящият ви гняв може да има връзка с миналия ви живот;

– **прозрение № 2** – както и да сте усвоили първоначално своите себепроменяващи ИУ, сега ги поддържате живи, като ги повтаряте, подкрепяте ги по различен начин, действайки от техните позиции и отказвайки да ги оспорите. Възможно е първоначално другите хора да са ви помогнали да придобиете вашите ИУ. Дори може да са ви внушили някои от тях. Основната причина, поради която все още се придържате към тях обаче, е, че все още сами си промивате мозъка с тях;

– **прозрение № 3**: ако не оспорвате мощно своето ИУ, пак ще сте склонни да го следвате.

Колкото по-мощно и последователно оборвате своите предизвикващи тревожности, гняв и ирационални убеждения, толкова по-скоро ще ги промените (Ellis, 1993).

VII. Оспорване на убежденията, с които сами се разгневявате

В РЕПТ точка D представлява оспорването. Първо, откривате активизиращи преживявания или бедите (А), които предхождат вашите разстройващи емоционални или поведенчески последствия (С). Второ, откривате рационалните си (РУ) и ирационалните си убеждения (ИУ) в точка А. Трето, ясно признавате, че вашите ИУ способстват за създаването на вашите разстроени или нездравословни последствия (С). Четвърто, енергично и упорито оспорвате (D) вашите ИУ (Ellis, Tafrate, 2011).

Кишор Падке (Phadke, 1982) е психолог, който практикува и преподава РЕПТ в Бомбай. Той разделя оспорването (D) на три основни части:

- **идентифициране** на основните ни ИУ;
- **ограничаване** на ИУ от РУ;
- **дебатиране** на ИУ активно и енергично.

VIII. Още начини да се измъкнем от гнева по пътя на мисленето

Нека още веднъж направим преглед на теорията на РЕПТ, като преминем към цялостното му ABC (Ellis, Tafrate, 2011):

– **активиращо преживяване или беда (А)**: Някои хора се отнасят несправедливо към вас, като се оттеглят от сключеното споразумение с вас;

– **рационално убеждение (РУ)**: „Намирам действието им за осъдително и неуместно. То не ми харесва!“;

– **здравословни отрицателни последствия (С)**: чувствате се фрустрирани и разочаровани;

– **ирационално убеждение (ИУ)**: „Колко ужасно! Те в никакъв случай не трябва да се отнасят така с мен!“;

– **нездравословни отрицателни последствия (С)**: вие сте гневни и яростни;

– **оборване и дебатиране (D)**: идентифицирате ИУ и започвате да ги оборвате и разисквате;

– **когнитивен ефект или нова философия (E)**: „Не виждам причина, поради която те трябва да ме третират справедливо, макар че определено го предпочитам. Болезнено е, когато те се отнасят нечестно с мен, но все пак мога да го понеса и да водя добър живот!“;

– **поведенчески ефект (E)**: загуба на гнева, облекчение, връщане към здравословните отрицателни последствия – тъга, разочарование.

IX. Как да се измъкнете от гнева по пътя на чувствата

Тук ще обсъдим някои от емоционалните методи, използвани в РЕПТ за редуцирането на гнева чрез фокусирането върху чувствата и желанията ви.

Първият и основен метод за преодоляване на гнева е безусловното приемане или себеприемане. Това означава да признаете пред себе си и околните своите собствени грешки, недостатъци и предимства, т.е. да приемете себе си такъв, какъвто сте в момента, както с добрите си, така и с лошите си черти на характера си (Ellis, Tafrate, 2011).

Друга емоционална техника е свързана с **рационално-емоционалните представи (РЕП)**. Тя е създадена от рационално-поведенческия психиатър д-р **Макси Молтсби-младши (Maultsby, 1984)**. РЕПТ адаптира РЕП по следния начин.

Първо, представете си отрицателно събитие или поредица от събития, които ви карат да се чувствате гневни или по някакъв начин ви разстройват. Сега си представете това отрицателно събитие или някакво собствено преживяване, което много ще ви разстрои. Вместо да избегнете да се гневите или да се разстройвате, разрешете на чувствата си да изригнат с пълна сила, т.е. позволете си да се почувствате напълно вбесени.

След като за момент истински сте изпитали яростта, накарайте се наистина да промените тези чувства. Използвайте всичко, което сте научили от РЕПТ досега, и работете по модела АВС стъпка по стъпка.

Друг емоционален метод е емоционалният тренинг, който предлага амстердамският когнитивно-поведенчески терапевт **Р. У. Рамси**, базиран на **техниката да си припомним приятни преживявания и добри чувства** и да се опитаме да ги направим по-силни от чувствата на враждебност (Ellis, Tafrate, 2011).

РЕПТ предлага прочутите си **упражнения за атакуване на срама и за поемане на риск**, за да ви помогне да преодолеете чувствата си на себеомраза, които може да използвате и при редуциране на гнева (Ellis, Tafrate, 2011).

Друг метод, използван в РЕПТ, е **техника на ролевите игри и поведенческото репетиране**, създадени от **Я. Л. Морено**, която се основава на повторното преживяване на ранни емоционални събития (Ellis, Tafrate, 2011).

X. Как да се измъкнете от гнева по пътя на действието

Ето някои домашни задачи или действия, които предлагаме от РЕПТ за преодоляването на гнева (Ellis, Tafrate, 2011):

- приемайте конкретните рискове;
- рискувайте отхвърляне, като искате нещо специално за вас;
- рискувайте да кажете „не“, когато е необходимо;
- направете нещо нелепо и срамно;
- преднамерено покажете, че сте се провалили във важна задача;
- утвърждавайте се хладнокръвно;
- смело се конфронтирайте;
- изиграйте някаква ситуация чрез ролева игра чрез създаване на конкретна сцена на конфликта и повторно изиграване на драмата. Този метод е използван от **Робърт Алберти и Майкъл Емънс** (Alberti, Emmons, 1995);
- предварително се подгответе за справяне с пасивните агресори или тези, които вечно отлагат. Този метод за себеутвърждаване е използван от **Джордж Бак и Хърб Голдбърг** (Bach, Goldberg, 1975);
- ясно разграничавайте себеутвърждаването от агресията. Според **Арнълд Лазърс и Алън Фей** утвърждаването включва изразяването на позиция, съпротивата срещу неразумните изисквания или искането на това, което желаете. Агресията според тях е свързана с омаловажаването на другия и е негативна проява, за разлика от утвърждаването, което е позитивна проява (Lazarus, Fay, 1993).

Има някои **поведенчески методи за работа срещу гнева**, които според РЕПТ са ефективни (Ellis, Tafrate, 2011):

- излагане на враждебност;
- конструктивни дейности – включването към някои конструктивни групи с позитивно мислене е техника за справяне с гнева. Това е метод, използван от **Андрю Уочъл и Марта Пен Дейвис**;
- ранно обуславяне;
- мерки за отклоняване на вниманието;
- справяне и процедури за решаване на проблеми – това включва съзнателно ангажиране в ефективни процедури на справяне с гнева. Тези действия са обобщени по-подробно в книгата под редакцията на **Хауърд Касинов** „Разстройства на гнева – определение, диагноза и лечение“ (Kassinove, 1995);
- домашно за когнитивно реструктуриране – то включва много когнитивни, емоционални и поведенчески методи на РЕПТ за самопомощ.

XI. Научете се да релаксирате

Много психолози използват различни техники за релаксиране. Но най-важната процедура според мен е използването на **Прогресивната мускулна релаксация (ПМР)**. При нея се използва напрегане и отпускане на различни

мускулни групи в определен ред, което води до освобождаване на напрежението, отпускане и релаксация (Ellis, Tafrate, 2011).

Други методи за релаксация могат да бъдат:

- практикуване на умения за релаксация под огън;
- прибавяне на рационални твърдения за справяне;
- използване на вашите умения в ситуации, пораждащи гняв.

XII. Още начини да се измъкнете от гнева по пътя на мисленето

РЕПТ предлага някои важни варианти за преосмисляне на гнева (Ellis, Tafrate, 2011):

– използване на упражнението за **оспорване на иррационалните убеждения** (ОИУ) – тук можете да използвате техниката за ОИУ, докато не сте се убедили в правотата и в изясняването на проблема;

– използване на **рефериране или подчертаване на цената на себепразгласяващите поведения** – това е друг когнитивен метод за изкореняване на ИУ, създаден от Джоузеф Даниш в книгата му „Спрете, без да се отказвате“ (Danysh, 1974);

– използване на **парадоксално намерение** – използвано от **Виктор Франкъл** (Frankl, 1959), но в РЕПТ ние го наричаме **когнитивен и поведенчески метод за редуциране на ИУ до абсурд**;

– използване на **хумора** – според мен едно от най-силните оръжия за справянето с емоционалното разстройство или с гнева е хуморът или смехът. Много хора в моята практика чрез смях или комедийни филми са били излекувани от депресивни и емоционални разстройства. За този метод съм посветил цял доклад „Смехът като психотерапия“ (Ellis, 1977);

– намаляване на гнева в близките взаимоотношения – тук психотерапевтите са единодушни и предлагат 11 стъпки за намаляването на гнева в семейството, между роднини и те са:

- признаване на гнева си;
- отричане на гнева като нездравословен;
- помолете партньора си за помощ;
- признайте гнева пред себе си;
- поемете пълна отговорност за гнева си;
- приемерте се заедно с гнева;
- престанете сами да се правите на тревожни, потиснати и самообвиняващи;
- потърсете философския източник на гнева си;
- разграничаване на своите желания от тези на партньора ви;
- оспорвайте всякакви убеждения и дебатирайте върху тях;
- използвайте поведенчески и емоционални средства за подкопаване на гнева си (Ellis, 1977).

XIII. Още начини за намаляване на гнева

РЕПТ предлага още начини, с които да избегнем потапянето във вредни изблици на гняв (Ellis, Tafrate, 2011):

– **направете преглед на практическите резултати от гнева** – този модел е предложен от **Албърт Бандура и Б. Ф. Скинър**, които правят изследвания за враждебността на хората, попаднали под ударите на собствените си гневни прояви (Bandura, 1986);

– **увеличаване на търпимостта към фрустрация** – този подход е предложен от **Ерик Фром** (Fromm, 1974), който предлага 4 стъпки за освобождаване от гнева:

- да признаем склонността си да настояваме, че фрустрацията не трябва да съществува;
- да разберем, че почти винаги ще се разгromяваме, ако не ограничим изискванията си;
- категорично трябва да решим да се откажем от тях и да ги заменим с желание, а не с настояване;
- решително трябва да работим, за да живеем съобразно това решение;

– **атакуване на нарцисизма и грандиозността** – тук психотерапевтите смятат, че не е задължително да настояваме на всяка цена другите да ни обичат и да се грижат за нас, просто трябва да се откажем от инфантилния си нарцисизъм и да проумеем, че Вселената не се върти само около нас (Ellis, Tafrate, 2011);

– **осъзнаване на вредата от гнева и насилието** – тук РЕПТ предлага някои от недостатъците на възмущението и гнева, обладали фрустрираните и разстроени личности (Ellis, Tafrate, 2011):

- фокусиране върху отмъщението;
- малтретиране на по-слаби индивиди;
- политическо насилие;
- религиозна война;
- предразсъдъци срещу себе си и другите;
- придобиване на характеристиките на хората, които мразите;
- увеличаване на неприятностите, които причинява несправедливостта;
- възпрепятстване на активизма;
- нарушаване правата на другите;
- възпрепятстване на оказването на помощ на другите да се променят.

– **поставяне под съмнение гневните атрибуции** – когато сте гневни, често сте склонни да атрибутирате (приписвате) ужасни намерения на хората, които ви възпрепятстват, когато те всъщност нямат такива намерения. Ако имате склонност да атрибутирате силно отрицателни мотиви на хората, които ви атакуват, заставете се да спрете и да поставите под съмнение атрибутите си и се опитайте да потърсите други възможни причини за фрустрацията си;

- **намаляване на вашите чувства на неадекватност;**
- **избягване на дрогата и алкохола;**
- **философия на погрешимостта** – според РЕПТ няма безгрешни хора и постъпки, необходимо е да се примирим, че всеки един от нас може да сгреша и е необходимо в такива случаи да приеме спокойно постъпката си, търсейки варианти на нейното решение чисто прагматично и философски;
- **обуздаване на справедливото възмущение** – това означава всички грешат и невинаги и на всяка цена трябва да критикуваме грешните постъпки на околните, а да обуздаем или запазим самообладание независимо от напирашщото ни желание да изразим отношението си към вярната посока;
- **осъзнаване на иронията на омразата** – често омразата може да ни съсипе и изтощи до краен предел, затова е добре да осъзнаем колкото се може по-скоро разрушителните ѝ последици и да приложим когнитивно-поведенческа и емоционално-философска техника за справяне с това разрушително чувство, каквато е омразата;
- **придобиване на хуманистични ценности** – едно много силно оръжие срещу гнева и агресията е придобиването на хуманистични ценности като основни морални и етични двигатели на културата ни. Ако сме по-човечни, отнасяме се с любов и искреност, ако бъдем по-толерантни към околните, то нашето ежедневие ще бъде изпълнено с мир, свобода, емоционален баланс и съзнанието ни ще бъде освободено от всякакви отрицателни мисли и чувства (Ellis, 1973);
- **осъзнаване на болката на вашите опоненти** – когато сме гневни и постъпваме така, често нараняваме близките около нас, но ако се опитаме да вникнем за миг в душевния свят на опонентите ни, то бихме осъзнали тяхната болка, бихме били съпричастни с техните наранявания, т.е. бихме били съпричастни и емпатийно настроени към техните страдания;
- **укрепване на взаимоотношенията ви** – това може да се случи, ако признаем собствените си гневни постъпки и не допускаме в съзнанието ни да работят негативни чувства и емоции;
- **светоглед на сътрудничество** – това е една много висока летва за повечето от нас, защото трябва да се примирим с гневните си изблици, да приемем себе си такива, каквито сме, и да предложим на партньора или опонента си разумно решение на проблема чрез поведение на сътрудничество и помирение;
- **семинари, тренингови курсове и психотерапия** – чрез участието си в различни семинари, курсове и тренинги вие можете да подобрите уменията си за справяне и управление на гнева (Ellis, Tafrate, 2011).

REFERENCES/ЛИТЕРАТУРА

Alberti, R. F. & M. L. Emmons. (1995). *Your Perfect Right*, 7th rev. ed. San Luis Obispo, CA: Impact.

- Averill J. R. (1983). *Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion*. American Psychologist 38, 1983.
- Bach, G. R. & H. Goldberg. (1975). *Creative Aggressions*. New York: Avon.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. NJ: Prentice-Hall.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Morrow.
- Danysh, J. (1974). *Stop without Quitting*. San Francisco: International Society for General Semantics.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Ellis, A. (1976). The Biological Basis of Human Irrationality. *Journal of Individual Psychology* 32. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1977). *Fun as Psychotherapy*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1977). *A Garland of Rational Humorous Songs*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1993). *Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1993). *Fundamentals of Rational-Emotive Therapy for the 1990s*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1993). *General Semantics and Rational-Emotive Behavior Therapy*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. & R. C. Tafrate. (2011). *How to control your Anger before it controls you*. New York.
- Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. New York: Pocket Books.
- Fromm, E. (1974). *The Anatomy of Human Destructiveness*. Greenwich. CT: Fatweett.
- Kassinove, H. (1995). *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Lazarus, A. & A. Fay. (1993). *I Can if I Want To*. New York: Morrow.
- Maultsby, M. C., Jr. (1984). *Rational Behavior Therapy*. NJ: Prentice-Hall.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification*. New York: Plenum.
- Nye, B. (1993). *Understanding and Managing Your Anger and Aggression*. Federal Way, WA: BCA Publishing.
- Phadke, K. M. (1982). Some Innovations in RET Theory and Practice. *Rational Living* 17.

- Sapolsky, R. M. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Selye, Hans. (1999). *Stress without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott Company.
- Seneca, L. A. (1963). *On Anger*. MA: Harvard University Press.
- Siegmán, A. W. (1994). *Cardiovascular Consequences of Expressing and Repressing Anger*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Straus, M. A. & R. J. Gelles. (1992). *How Violent Are American Families. Physical Violence in American Families*. NJ: Transaction Publishers.
- Travis, C. (1989). *Anger: The Misunderstood Emotion*. 2nd ed. New York: Touchstone.
- U. S. Advisory Board on Child Abuse and Neglect. (1995). Washington.
- U. S. Department of Justice. (1995). Washington.

HOW TO CONTROL YOUR ANGER BEFORE IT CONTROLS YOU

Abstract. This article is dedicated to the anger and how it can every single person trapped by an this negative emotion to deal with it. The author reveals the the sinister side of the anger as an emotion which destroys the personal relationships, leads to aggressive behaviors and even violence can lead to cardiovascular diseases and serious and dramatic consequences such as emotional and personal stress and distress, depression, guilt, embarrassment, feelings of loss of control and lack of confidence in communicating with others. Here are some myths, a wide variety of methods and techniques for dealing with anger, based on the principles of the rational emotive Behavior Therapy in psychology.

✉ **Dr. Dimitar Bogdanov**

Department of Psychology
Faculty of Education
University of Plovdiv "Paisii Hilendarski"
Plovdiv, Bulgaria
E-mail: bogdanov_bsd2007@abv.bg