

Албърт Елис  
Реймънд Тафрейт

---

ДА ОВЛАДЕЕМ СВОЯ ГНЯВ,  
ПРЕДИ ТОЙ ДА ОВЛАДЕЕ НАС

София, 2026

Преводът е направен по изданието

**Albert Ellis, Ph.D. and Raymond Chip Tafrate, Ph.D.**  
**HOW TO CONTROL ANGER BEFORE IT CONTROLS YOU**

Copyright© 1997 Albert Ellis Institute

Foreword copyright © 2016 Albert Ellis Institute

Translated and reprinted with permission from Kensington Publishing Corp.

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2026

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Людмила Андреева, превод, 2026

ISBN 978-619-01-1813-8

*Това, което разстройва умовете на хората,  
са не самите събития,  
а преценката на хората за тях.*

**Епиктет, I в.**



---

## СЪДЪРЖАНИЕ

---

### Предисловие

г-р Реймънд А. ди Джузепе ..... 9

### Прегovor

Можете ли да се справите с гнева си без гняв?..... 13

**Глава 1.** Зловещата цена на гнева ..... 17

**Глава 2.** Митове за справянето с гнева ..... 32

**Глава 3.** Рационално-емоционална поведенческа терапия  
и ABC на гнева ..... 42

**Глава 4.** Рационални и ирационални аспекти на гнева ..... 49

**Глава 5.** Открийте убежденията, които поражда гняв..... 55

**Глава 6.** Специални прозрения за убежденията,  
с които сами се разгневявате ..... 64

**Глава 7.** Оспорване на убежденията, с които сами се разгневявате ..... 68

**Глава 8.** Още начини да се измъкнете от гнева по пътя на мисленето... 73

**Глава 9.** Как да се измъкнете от гнева по пътя на чувствата..... 80

**Глава 10.** Как да се измъкнете от гнева по пътя на действието..... 91

**Глава 11.** Научете се да релаксирате ..... 113

**Глава 12.** Още начини да се измъкнете от гнева по пътя  
на мисленето..... 125

**Глава 13.** Още начини за намаляване на гнева..... 149

**Глава 14.** Приемете се заедно с гнева си ..... 172

**Глава 15.** Няколко заключителни бележки..... 181

### Приложение

Формуляр на РЕПТ за самопомощ..... 183

Избрана литература..... 189

Показалец ..... 207

За авторите ..... 213



---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Ако четете това, може би вие или някой ваш познат има проблем с гнева и се надявате, че ще намерите отговори, които да ви помогнат за справяне с гнева.

Авторите на книги за самопомощ се опитват да обобщат знанията за даден психологически проблем така, че да се съберат в една книга, и предлагат стратегии, които могат да преодолеят проблема, основани на знания за терапии, които вършат работа. Най-добрите книги за самопомощ вземат от науката това, което знаем, и го правят разбираемо за всеки. Авторите на тази книга са изключително квалифицирани да направят точно това.

Д-р Албърт Елис беше световноизвестен лидер в психотерапията и пионер в разработването и използването на материали и книги за самопомощ. Той вярваше, че на хората трябва да се дадат инструменти и ресурси, за да станат свои собствени терапевти. Тази книга отразява доживотните му усилия да помага на хората да променят себе си. Имах честта да работя с Ал от 1975 г. до смъртта му през 2007 г. Той беше наистина вдъхновяващ човек, който промени облика на психотерапията. Заедно с Ал обучихме хиляди психотерапевти от цял свят.

Чип Тафрейт дойде да учи при мен и Ал в института „Албърт Елис“ през 1995 г. Той стана световен лидер в областта на гнева и управлението му. С него сме си сътрудничили за много научни статии, както и за една професионална книга, и заедно разработихме два психологически теста за измерване на патологичен гняв. Като негов бивш ръководител аз се гордея, че той има толкова успешна кариера и че си е сътрудничил с Ал, за да напишат такава прекрасна книга. Познавайки ги, за мен е ясно, че те са идеалните автори за писането на книга за самопомощ върху гнева.

Д-р Елис и д-р Тафрейт се сблъскаха с няколко проблема, когато решиха да напишат тази книга за самопомощ върху гнева.

Изненадващо, науката знае много по-малко за гнева, отколкото за други емоционални проблеми просто защото има по-малко изследвания върху терапията на гнева, отколкото върху терапията за други емоционални проблеми.

Заради това състояние на нещата в науката за гнева хората – включително психотерапевтите – често поддържат много митове по темата. Човек често може да среща хора с проблеми с гнева, вярващи в неща за него или за изразяването му, които не само са неверни, но всъщност утежняват гнева им. Също толкова често се срещат и психотерапевти, които основават терапията си на тези често срещани митове за гнева.

Знаем и че ако страдате от друг основен психичен проблем в допълнение към проблемите с гнева, основният ви проблем ще е по-сериозен и ще реагира по-малко на терапия. Тази книга ще ви помогне дори ако гневът не е най-сериозният ви проблем.

Терапията, създадена от д-р Елис и д-р Тафрейт, еволюира от набор от принципи на две хиляди години. Тяхната форма на терапия – Рационално-емоционално-поведенческа терапия (или РЕПТ) – споделя много принципи с ранните гръцки и римски философи, особено тези, известни като стоици. Най-старата и може би една от най-влиятелните книги по темата е книгата „За гнева“ от римския стоически философ Сенека, живял преди повече от две хиляди години, който е бил учител на император Нерон. Въведението към древния текст на Сенека обобщава целта на тази книга:

Тук сме, за да се сблъскаме с най-скандалната, бруталната, опасната и неукротимата от всички страсти, най-отвратителната и невъзпитаната, не, дори най-нелепата; и покоряването на това чудовище ще допринесе много за установяването на мир сред хората.

Моята цел е да изобрази жестокостта на гнева, който не само излива яростта си върху човек тук и там, но и разбива на парчета цели нации.

Д-р Елис и д-р Тафрейт ще помогнат на читателите да покорят разрушителния си гняв и ще ги водят до установяване на мир в междуличностните отношения.

За това тази книга започва с принцип за управление на гнева отпреди повече от две хилядолетия. Работата на Сенека обаче

често е била пренебрегвана или забравяна от съвременните психотерапевти. Д-р Елис и д-р Тафрейт са комбинирали тези древни прозрения с най-доброто, което съвременната наука и психотерапия могат да предложат за контролиране на гнева.

Няколко неща, които науката е научила за гнева като емоция, го правят проблем, труден за промяна. Гневът е единствената негативна емоция, която хората по целия свят обикновено искат да запазят. Когато наистина искат да променят гнева си, мотивацията им за промяна е по-слаба и по-мимолетна от мотивацията им да променят други негативни емоции.

Никой не иска да остане депресиран, тревожен, отвратен или виновен, но хората често искат да останат гневни. Това е много важна разлика между гнева и други проблемни емоции. В резултат на това тази книга ще помогне на читателите да разберат негативните последици от гнева си, да осъзнаят как той им пречи да постигнат целите си и как трови междуличностните им отношения.

Друга основна разлика между гнева и другите емоции води до това, което наричаме парадокс на ядосания човек. Когато сме депресирани, чувстваме се виновни, засрамени или тревожни, обикновено се разстройваме заради нещо, което мислим, че сме направили, или за някаква наша характеристика, която смятаме, че е причината за разстроената ни емоция; в резултат на това се опитваме да променим себе си. Гневът обаче обикновено включва извеждане на вината навън. Когато сме гневни, обикновено смятаме, че източникът на гнева ни е извън нас. Нямахме да сме ядосани, ако други хора не правеха глупости. Ако смятаме, че причините за гнева са извън нас, струва ни се, че решението на нашите проблеми с гнева ни ще е другите да направят някаква промяна. Ако външната причина за нашия гняв не се промени, ние оставаме в капана на яростта си.

Другият човек, който е постъпил толкова глупаво, за да предизвика гнева ни, няма да прочете тази книга. Той ще продължи да се държи лошо. Най-вероятно не иска да се промени. Тази книга ще научи читателите на емоционалните избори, които осигуряват различни и по-адаптивни отговори на трудните хора, на които те преди са позволявали да предизвикат гнева им. Читателите ще се

научат да се държат адаптивно с такива трудни хора и наред неприяностите, с които всички се сблъскваме във всекидневието.

Работата на д-р Елис и д-р Тафрейт беше голямо вдъхновение за мен както професионално, така и лично. Те ме научиха на много за това как да контролирам гнева си. Сигурен съм, че тяхната книга ще ви бъде също толкова полезна – и в традицията на Сенека принципите и техниките в тази книга ще ви помогнат да откриете мир в живота си.

*д-р Реймънд А. ди Джузепе  
септември 2015 г.*

## Можете ли да се справите с гнева си без гняв?

Не е необходимо да търсите много далече, за да станете свидетели на разрушителното влияние, което оказва гневът върху човешкия живот. Просто включете телевизора или прочетете някой вестник и без съмнение, ще забележите, че гневът е замесен във всякакви големи и малки жестокости. Също толкова катастрофално е влиянието му и върху собствения ви живот. Ако не го обуздаете, той е в състояние да разруши някои от най-близките ви връзки и да подкопае физическото и психичното ви здраве.

Изглежда, един от най-големите парадокси на психотерапията е, че макар да е едно от най-разрушителните чувства, гневът е тази емоция, която най-много обърква хората и те най-рядко решават да работят върху нея.

Многобройни книги и списания ни казват как да се справяме с гнева, но нито един от съветите сякаш не върши особено добра работа. А на какви противоречия се натъква човек! Някои ви съветват да бъдете пасивни и да не се съпротивлявате, когато околните се отнасят гадно с вас. Това щяло да покаже на всеки, че вие наистина се контролирате. Че сте непоколебими и силни. Пасивното приемане обаче често води до продължаваща несправедливост. Още по-лошото е, че понякога дори я засилва.

Други книги за гнева безцеремонно ви подтикват да изразявате яростта си свободно и цялостно. Излейте я, като отстоявате правата си! Изложете я на показ! Честно „бъдете себе си“ в яростта си! Това ще постави опонентите ви на мястото им!

Може би. Но както любовта поражда любов, така и яростта поражда репресивни мерки. Опитайте и ще видите!

Какво е решението, щом като тези два подхода към гнева дават съмнителни резултати? Внимателно да потискате яростта си, или безгрижно да я изразявате? Въпросът си го бива!

Какво е решението? Преди около две хиляди години забележително мъдрият философ стоик Епиктет посочва, че хората избират да реагират прекомерно на неприятното и несправедливо поведение на другите. – а не трябва. Това е един от основните съвети на рационално-емоционалната поведенческа терапия (РЕПТ), която следва извечната мъдрост на няколко източни и европейски философи и я комбинира с някои от най-съвременните методи на психотерапия. Можете да използвате методите на РЕПТ, за да ограничите драматично своите себеразгромяващи, гневни реакции и да живеете без хистерия в често трудния и несправедлив свят.

Можете ли да постигнете това сами? Да, вие определено сте в състояние да въведете съществени промени в начина си на живот и да се справяте със своя гняв. Добрата новина е, че с известни усилия можете да се научите да преодолявате гръмките думи и яростта. Ние, авторите на тази книга, сме посветили голяма част от професионалната си кариера на разбирането и оказването на помощ на хората, които страдат от тежка враждебност. Сега ще споделим с вас някои от методите, за които сме установили, че са ефективни при много от клиентите ни, потърсили помощ при нас във връзка с гнева си.

След публикуването на първия вариант на книгата преди повече от 20 години аз (А.Е.) получих хиляди потвърждения от хора, които са се облагодетелствали от прилагането на принципите на РЕПТ към своите проблеми с гнева. Макар че има няколко нови глави и промени в това издание, които отразяват възхителния напредък, осъществен в разбирането на гнева, много от основните принципи, очертани в първото издание, и днес остават също толкова ефективни, колкото са били преди две десетилетия. Следователно още веднъж в това преработено и осъвременено издание аз и моят талантлив колега д-р Реймънд Чип Тафрейт ще обясним точно как вие сами изграждате собствената си философия за гнева, като съзнавано и несъзнавано прибегвате до абсолютистко, диктаторско мислене. Ще ви покажем как чрез промяна на своите яростни мисли, чувства и поведение ще можете да сведете до минимум гнева си и да водите по-щастлив и по-ефективен живот.