

А. ЭЛЛИС **Р. ХАРПЕР**

САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ

**РАЗУМ
ИЛИ ЧУВСТВА**

**ЧТО ВАЖНЕЕ,
КОГДА РЕШИЛ
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ
К ЛУЧШЕМУ**



*“Людей больше беспокоят не сами события,
а то, как они воспринимают их”.*



Сам себе психолог (Питер)

Альберт Эллис

**Разум или чувства. Что
важнее, когда решил
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ**

«Питер»

1997

УДК 159.923.2
ББК 88.53

Эллис А.

Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему / А. Эллис — «Питер», 1997 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 78-5-4461-1702-4

Эмоции доминируют над разумом, и все идет не по плану? Но рациональный подход делает жизнь серой? Эта книга поможет подружить разум и чувства. Вы узнаете, как не расстраиваться по пустякам, понимать свои желания и уверенно идти к цели. Потакая себе в страдании, мы провоцируем новые неприятности. Дисциплина мышления – основа успеха. Осознав, какие убеждения вредны, вы легко замените их на продуктивные и даже в критической ситуации сможете себе помочь. Жизнь станет насыщенной, а решения верными. В мире продано более 1 500 000 экземпляров книги! В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 78-5-4461-1702-4

© Эллис А., 1997

© Питер, 1997

Содержание

Предисловие Д. Ковпака	6
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек	8
Благодарности	11
Предисловие иностранного издателя	12
Предисловие к третьему изданию	14
Глава 1	17
Глава 2	22
Глава 3	26
Глава 4	29
Глава 5	37
Глава 6	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Альберт Эллис, Роберт Харпер Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему

“Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их”.

A Guide To Rational Living
Third Edition, Thoroughly Revised and Updated For the Twenty-First Century

Albert Ellis, Ph.D.
and
Robert A. Harper, Ph.D.

Foreword by
Melvin Powers

Los Angeles, California USA



Ассоциация
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ
психотерапии

Права получены по соглашению с Wilshire Book Company, Los Angeles, California USA,
www.mpowers.com.

- © 1997 by Albert Ellis Institute. All rights reserved
- © Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021
- © Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021
- © Серия «Сам себе психолог», 2021
- © Предисловие, Д. В. Ковпак, 2021
- © Предисловие, Е. А. Ромек, 2021

Предисловие Д. Ковпака

Труды Альберта Эллиса ценны и по-прежнему актуальны в первую очередь тем, что сам автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) излагает в них свои взгляды на природу человеческих проблем и пути их решения. Читателям этой книги по-настоящему повезло: они смогут познакомиться с этими важными идеями напрямую от их создателя, а не в пересказе.

Ценность публикаций Эллиса и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критические голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости подхода и в отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному, сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в процессе написания диссертации в конце 90-х, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств. Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатление о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов.

Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис и Роберт Харпер в этой книге смогли изложить концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств под аббревиатурой АВС, авторы приводят много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

В качестве главных причин психоэмоциональных проблем людей и их психических расстройств в РЭПТ рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (ложные убеждения, ошибочные верования, идеи, предположения и тому подобные «иррациональные верования»). Десять ложных верований и десятков иррациональных установок, таких как долженствование, огульная оценочность и катастрофизация, непереносимость фрустрации, предсказания будущего и чтение мыслей, перфекционизм и прокрастинация, – как много вам предстоит узнать подробностей о себе, своих привычках думать и вести себя и, конечно, преодолеть с помощью эллисовской технологии эти необязательные для сохранения обременения, не позволяющие жить полноценной жизнью. Эта книга не только раскроет перед вами основные идеи одного из самых эффективных направлений психотерапии, позволит гораздо глубже понять себя, увидеть закономерности в своем поведении и жизни, тесно связанные со спецификой нашего мышления, но и позволит измениться настолько, насколько вы действительно, не на словах, а по-настоящему, хотите и готовы для этого приложить все усилия и имеющиеся у вас ресурсы. Эллис показал эту удивительную возможность и человеческую способность всей своей активной и творческой жизнью. До последнего своего дня, уже будучи больным в 93 года, Эллис продолжал общаться и помогать своим пациентам, коллегам и ученикам. Его

революционные идеи, сохраненные в статьях и книгах, продолжают обогащать опыт многих профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может стать вашим отличным помощником на пути значимых изменений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования навыков проживания качественной жизни!

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова

Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии

Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации

Член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member)

Член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)

Дмитрий Викторович Ковпак

Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 г. семья Эллисов переехала из Питтсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Еще в Питтсбурге он с нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть выбор, что чувствовать... Вот именно – *выбор!*»

Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, что хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться?

Избрав, вопреки ограничениям, с которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я с головой погрузился в освоение чтения вместе с Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению в то время и в соответствии с моими “нормальными” ожиданиями позже, так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37).

Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действовать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

Вскоре опять же интуитивным путем Альберт Эллис обнаружил, что определяет отношение человека к трудностям. В пятилетнем возрасте он перенес тяжелую форму ангины, осложнением которой стал пиелонефрит. В 1919 г. антибиотики еще не были открыты, поэтому лечение было долгим, тяжелым и рискованным. Десять месяцев Альберт провел в Детской католической больнице Нью-Йорка, мучимый не только постоянными физическими болями, но и своей «заброшенностью», а именно разлукой с семьей. Для борьбы с отчаянием и гневом из-за того, что родители «бросили» его в больницу, он использовал метод отвлечения и переключения на любимые занятия – игры и чтение. Но эти «симптоматические» средства помогали не всегда, и он изобрел, хотя и не осознавал этого в то время, «самый элегантный психотерапевтический метод» – диспутирование иррациональных убеждений (Ellis, p. 135). Вместо того чтобы упиваться своими чувствами: обидой, гневом, подавленностью – маленький Альберт оспаривал мысли, вызывающие эти чувства: «...Родители должны приходить ко мне чаще, и еще – позаботиться о том, чтобы меня навещали родственники и друзья! Ну разве не

ужасно, что они не делают того, что должны! Это невыносимо! Они заслуживают наказания за такое отвратительное отношение ко мне! Бедный я, бедный!» – вертелось у него в голове (Ibid). Но спустя какое-то время он начал спрашивать себя: «А почему, собственно, того, что мне не нравится, не должно быть? Почему у меня должно быть столько же посетителей, сколько у других детей?.. Кто сказал, что родители должны приходить ко мне чаще?.. Что *ужасного* в том, что они поступают не так, как хочу я?.. И действительно ли я не смогу *вынести* этого?» (Ellis, p. 136) Оспаривание подобными вопросами своих требований и катастрофизаций довольно быстро избавляло его от болезненных чувств, помогая справляться с больничными трудностями, находить приятные занятия в отсутствие родителей и радоваться их приходу.

Позже, став психотерапевтом, он убедился в справедливости своей детской догадки о причине болезненных чувств. Отвлечение, переключение и другие подобные методы избавляют от страданий лишь временно, поскольку не затрагивают порождающую их основу – жесткие догматические требования. Формула невроза проста: «Того, что мне не нравится, НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! А то, чего я хочу, что я ценю или считаю правильным, ДОЛЖНО БЫТЬ!» Но реальность не подчиняется требованиям человека, поэтому при столкновении с ее «строптивостью», а на самом деле ее законами, возникает противоречие между «должным» и «сущим», которое и вызывает злость, тревогу, отчаяние, вину, стыд – одним словом, невротические чувства.

Отсюда вытекает второе правило Альберта Эллиса: если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и себя самого соответствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром.

Эти сделанные еще в детстве открытия помогли Эллису преодолеть собственные психологические проблемы, а до 20 лет он панически боялся публичных выступлений, общения с девушками, и выбирать свой путь в жизни независимо, ответственно и бесстрашно. Вот лишь несколько примеров жизненных выборов Альберта Эллиса. В 1942 г. он – дипломированный экономист – принял решение посвятить себя психологии и подал документы в магистратуру педагогического колледжа Колумбийского университета, на отделение клинической психологии. Его не хотели принимать: разве может получиться психолог из экономиста?! Преодолев бюрократические барьеры, он все же добился своего и начал учиться психологии в одном из лучших университетов страны, где через год получил самые высокие экзаменационные оценки за всю историю колледжа, а в 1946-м – степень доктора психологии. В начале 1950-х Эллис отказался от должности главного психолога штата Нью-Джерси, то есть от блестящей карьеры и финансовой стабильности, в пользу частной практики: ведь он учился психологии для того, чтобы помогать конкретным людям, а исполнение чиновничьих обязанностей не оставляло для этого времени. Позже, убедившись в низкой эффективности психоанализа, он отказался от него и начал создавать собственный психотерапевтический метод. В течение двух лет, с 1953 по 1955 г., Эллис настойчиво выявлял требования своих клиентов к жизни, другим людям, Богу и, конечно, себе самим и давал им домашние задания по их оспариванию. Благодаря этому он «научился ясно видеть долженствования, и это был первый год – 1955–1956, когда я начал использовать РЭПТ» (Ellis, p. 362). Так «элегантное решение», интуитивно найденное и апробированное им в детстве, превратилось в один из самых эффективных психотерапевтических методов, позволивших обрести душевное спокойствие, уверенность в себе и независимость миллионам людей во всем мире. Третье правило Альберта Эллиса гласит: если тебе не нравится что-либо в собственной жизни или в окружающем мире и ты хочешь изменения этих обстоятельств – действуй (вместо того чтобы расстраиваться из-за того, что «все не так, как должно быть»)! Мир меняют дела, а не требования.

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт Рациональной терапии, который впоследствии получил

широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке Верхнего Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, в 2006 г. здесь училась и я.

В 2004 году грянула беда.: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена попечительского совета Института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Бродер, К. Дойл и Дж. Макмэн сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в Институте с публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые Институт платил за его лечение в течение 40 лет, при том что с 1959 г. он пожертвовал Институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельностью поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте Института размещалась клеветническая информация об Эллисе, и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем. Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе¹, жена А. Эллиса. – *Е. Р.*) продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, – продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <...> Придерживаясь принципов безусловного принятия себя, других людей и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553).

В марте 2006 г. Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его Институт и его Метод.

Четвертое правило Альберта Эллиса гласит: в любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твое (от тебя не зависит).

Именно такой независимости, позволяющей противостоять трудностям, принимать неизбежное, действовать гибко и умно, ориентируясь не на догмы, а на реальность и собственные цели, и учит книга, которую вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках.

Елена Ромек

доктор философских наук, РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ

Литература

Ellis A. All out! An Autobiography. Prometheus Books, NY, 2010.

¹ На момент написания книги «Близкие отношения» А. Эллис был женат на Джанет Вулф, которой и посвятил данную книгу. – *Примеч. ред.*

Благодарности

Посвящается Джанет Л. Вулф и Мими Харпер, с благодарностью за неоценимую поддержку.

Мы выражаем большую благодарность доктору Рэймонду Корсини, доктору Франкесу Харперу Корбетту, Роде Уинтер Рассел и Бруклину Татуму – за их ценные критические замечания, комментарии и предложения.

Мы также благодарим за участие в подготовке данного издания Роберта Мура и талантливого издателя Мелвина Пауэрса. Именно Мелвин в течение многих лет обеспечивал высокие продажи книги «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему» и сделал эту книгу бестселлером. Кроме того, мы благодарны сотрудникам Института рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса в Нью-Йорке, в частности Джанет Вольф (исполнительному директору) и Доминику Ди Маттия (заместителю исполнительного директора). Они помогали нам продвигать эту книгу среди профессионалов и широкой публики.

Мы признательны за помощь множеству наших коллег – специалистов в области психологии. Однако что касается содержания данной книги – полная ответственность за него лежит на авторах.

Предисловие иностранного издателя

Когда-то я провел немало ночей, читая рукописи, которые лишь в небольшой степени могли дать человеку пользу. А затем я прочел книгу «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему». Это настоящая жемчужина в море других работ, и она по праву стала классикой в сфере психологии.

Если вы способны на кристальную честность по отношению к себе и беспристрастный самоанализ, то эта книга станет самой важной из всех прочитанных вами. А еще она будет настоящим подарком для тех, кто не может позволить себе денежные траты на психотерапевта.

Я горжусь тем, что мы продали 1,1 миллиона копий предыдущих двух изданий этой книги. Читатели благодарили нас за то, что мы выпустили эту книгу, и рассказывали, насколько позитивно она повлияла на их жизнь. Не сомневаемся, что данное, третье издание будет полезно для современного читателя, который, конечно же, тоже сталкивается с трудностями в жизни.

Книга «Разум или чувства» придется по душе людям, которые уже прочитали множество «вдохновляющих» и «позитивных» книг, но не достигли при этом существенных результатов. Эта книга не дает никаких обещаний, но она может помочь человеку больше, чем все другие книги, вместе взятые.

Авторы предостерегают читателя от того, чтобы воспринимать их подход как восторженно-позитивный. Они прибегают к таким понятиям, как «креативность», «счастье», «любовь», «зрелость» и «решение проблем», и, конечно, беспокоятся, что люди решат: это очередная книга, которая обещает сделать всех богатыми, счастливыми, эмоционально зрелыми.

Но на самом деле переживать не о чем. Доктор Эллис и доктор Харпер не превращают свои выводы в догмат. Они понимают, что счастье так же неуловимо, как лунный свет. Помощники долго уговаривали авторов этой книги начать писать о своем методе. Прежде чем приступить к работе, доктор Эллис и доктор Харпер хотели быть уверены, что книга действительно поможет людям. В серьезных случаях человеку, конечно, все равно нужна индивидуальная терапия, но есть определенный процент людей, способных на предельную честность с собой – вот им эта книга будет очень полезна.

Здесь не будет обилия сложной терминологии. Это лучшая книга по психотерапии для неспециалистов. Она дает людям с различными расстройствами ответы на беспокоящие их вопросы, помогает лучше выстроить отношения с самим собой, с другими и с жизнью в целом.

Авторы предлагают необычный подход к решению, казалось бы, обычных проблем. Например, они говорят о том, что люди, которые чувствуют себя ненормальными и незащищенными, страдают от «иррационального убеждения № 2: у нас должны быть достижения, мы должны добиться успеха». Эллис и Харпер рассматривают целый ряд подобных установок с точки зрения разработанной ими системы психотерапии. Авторы книги предлагают нестандартные решения для работы над эмоциональными расстройствами. Чтобы подтвердить свои выводы и рассуждения, они приводят реальные истории своих клиентов и записи сеансов. Это делает книгу еще интереснее и дополнительно подтверждает эффективность предлагаемых методов.

Некоторые читатели, возможно, знают доктора Эллиса как сексолога. Он опубликовал ряд известных работ в этой области. Некоторые сравнивают его с другим Эллисом – Хэвлоком (первопроходцем в вопросах сексологических исследований). Книги Альберта Эллиса в сфере сексологии принесли людям много пользы, освободили их от чувств вины и стыда, навязываемых обществом.

Доктор Харпер также занимался этими вопросами, и его знания в сфере антропологии и социологии оказались далеко не лишними – они дополняют и расширяют возможности пси-

хотерапии. С доктором Эллисом Харпер работал несколько раз, в том числе над книгами по рациональной терапии.

В новом издании книги «Разум или чувства» Эллис и Харпер разбирают большинство эмоциональных проблем современного человека. Авторы настолько понятно подают свои идеи, что я уверен, многие читатели найдут здесь даже больше ответов, чем на среднестатистической индивидуальной терапии.

Доктор Эллис и доктор Харпер ясно дают понять, что не ведут практику в стиле «ортодоксальных психотерапевтов», с которыми в корне не согласны (хотя и относятся к ним с должным уважением). В отличие от традиционного фрейдистского подхода, РЭПТ не предполагает углубления в эмоциональную историю расстройств клиента. Терапевт бьет сразу в цель – прямо в сердце проблемы. Эта методика сильно отличается от большинства традиционных подходов, которые дают клиенту возможность бесконечно плавать в океане своих переживаний. Мне кажется, будущее психотерапии – за направлением, которое разработали авторы данной книги. Эта методика может оздоровить человечество.

Лично для себя я нашел в этой книге массу прекрасных техник, о которых очень хочется упомянуть. Однако сами авторы расскажут о них явно лучше.

Примите мои поздравления – вы вступили в ряды счастливиц, которым повезло узнать о рационально-эмоционально-поведенческой терапии. Вы держите в руках книгу, которая задала золотые стандарты в психотерапии на многие годы вперед.

*Мэлвин Пауэрс,
издатель Wilshire Book Company*

Предисловие к третьему изданию

С момента своего первого издания в 1961 году и до сих пор эта книга остается революционным прорывом. Впервые психотерапевты написали руководство для людей, которое должно было помочь им эффективно справляться с эмоциональными проблемами. И эта книга появилась намного раньше, чем «Ваши зоны заблуждений» Дайера Уэйна и «Непроторенная дорога» Скотта Пека.

До работы мы уже публиковали книги по самопомощи. В частности, я (А. Э.) написал «Как жить с невротиком» в 1957 году и «Искусство и наука любви» в 1960 году. А в 1961 году, как раз перед написанием книги «Разум или чувства», мы вместе выпустили «Руководство по удачному браку». Но эти книги охватывали лишь определенный круг проблем и только частично отражали принципы новой системы – РЭПТ. «Разум или чувства» – это намного более глобальная работа по сравнению с нашими первыми книгами.

«Разум и эмоции в психотерапии» – классика для специалистов, а книга «Разум или чувства» приобрела большую популярность среди широкого круга читателей. Мы получаем тысячи писем от читателей, подтверждающих полезность нашей работы. Сотни психотерапевтов советуют своим клиентам прочитать «Разум или чувства». Самые важные наши выводы часто используются в разнообразных материалах, иногда и без ссылки на нас. Ну и хорошо! Наша цель – поделиться знаниями о том, как можно изменить свою «природу». И совершенно неважно, каким образом эти знания дойдут до людей, нуждающихся в помощи.

Для нас важно, что РЭПТ содержит образовательный, обучающий аспект психотерапии. Мы не следуем обычному методу «излечения», подразумевающему, что эмоциональные проблемы (заболевания, отклонения) должны лечиться кем-то извне (терапевтом), кто расскажет человеку, что с ним не так и что ему делать. Мы также не следуем модели обусловленности (которой придерживаются психоаналитики и классические бихевиористы), которая подразумевает, что расстройства появляются из-за обстоятельств жизни в детстве. Традиционный подход предполагает, что эту обусловленность можно снять внешним, как бы «родительским» отношением со стороны терапевта, подтолкнуть клиента к новым паттернам поведения. Но мы действуем иначе.

Наша модель терапии включает в себя гуманистические и обучающие аспекты. Мы стараемся донести людям мысль, что даже в незрелом возрасте у них есть намного больше выбора, чем они думали, а большая часть так называемой обусловленности – это на самом деле «самообусловливание». Для нас важно, чтобы человек смог увидеть альтернативные решения: через здоровый выбор, переобучение себя и тренировку новых навыков можно уменьшить эмоциональные проблемы, которые люди сами же себе и устраивают. В рамках РЭПТ разрабатываются различные методы, которые помогают человеку увидеть саморазрушающее поведение и изменить его. Поначалу мы использовали только обычную индивидуальную и групповую терапию. Но в дальнейшем стали организовывать лекции, семинары, мастерские и презентации, а также выпускать аудио- и видеоматериалы, выступать на радио и телевидении. Все это для того, чтобы объяснить как можно большему количеству людей, что они делают, чтобы постоянно себя расстраивать, что можно делать вместо этого и как стать устойчивее в эмоциональном плане.

Используя РЭПТ, психотерапевты по всему миру помогают сотням тысяч людей вот уже более сорока лет. Но есть впечатление, что еще больше людей смогли избавиться от невроза, прочитав «Разум или чувства» и другие материалы по самопомощи в РЭПТ. И это замечательно! Наша работа помогает не только специалистам, но и обычным людям.

Вернемся к настоящему, третьему изданию книги «Разум или чувства», в которое мы добавили новый аспект. В самом начале РЭПТ была некой формой «семантической терапии». На это обратили внимание доктор Дональд Мейхенбаум и другие специалисты, и мы с ними

согласны. Мы показали людям, что, в отличие от других животных, человек может транслировать себе как здравые, так и безумные мысли. Наш разговор с собой складывается из различных установок, убеждений, мнений и идей. Меняя свою систему мышления, оспаривая устоявшиеся убеждения, мы можем менять поведение и эмоции, которые разрушают нас. Эта теория была революционной в свое время – когда вышло первое издание книги «Разум или чувства». С тех пор были проведены сотни исследований, которые показали, что за изменением убеждений и идей практически всегда следует изменение эмоций и поведения. В описании такой модели когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) теория РЭП была первой. И сейчас РЭПТ и КПТ – наверное, самые популярные виды терапии в мире.

Однако, проанализировав опыт многолетней практики и взяв на вооружение идеи Альфреда Коржибски, мы продвинулись несколько дальше. Теперь мы говорим со своими клиентами и читателями об еще одном немаловажном аспекте внутреннего монолога: чрезмерном обобщении.

Приведем несколько стандартных случаев, описывающих, как мы помогаем клиентам перестать делать такие лишние обобщения.

Когда человек говорит: «Я не могу перестать беспокоиться» или «Я не могу сидеть на диете», мы стараемся помочь ему переформулировать это так: «Я могу перестать беспокоиться, но пока у меня это не получается» или «Мне очень сложно соблюдать диету, но все-таки это возможно».

Если человек утверждает: «У меня никогда не получается нормально вести себя на людях», мы помогаем ему изменить это на «У меня зачастую не получается нормально себя вести».

Фразы «Это будет ужасно, если я потеряю работу!» или «Какой кошмар, если меня не возьмут!» мы помогаем менять на «Это будет крайне неблагоприятно, если я потеряю работу» и «Это будет большой неудачей, если меня не возьмут».

Вместо «Я ненормальный, раз так себя веду» или «Я никчемный человек, раз так плохо обошелся со Смитом» мы предлагаем говорить «Очень плохо, что я себя так повел, но это не значит, что я ужасный человек» или «Мой поступок по отношению к Смигу был безнравственным, но мои действия еще ничего не говорят о моей значимости как личности».

Если человек говорит: «Я совсем не соображаю в математике», мы предлагаем заменить эту фразу на «До сих пор у меня не очень складывалось с математикой. Но это не значит, что я не смогу улучшить свои навыки в будущем». Когда кто-то думает: «Мне нужна любовь!», мы предлагаем такую мысль: «Я очень хочу любви, но я не нуждаюсь в ней, я могу выжить без нее и быть счастливым». Вместо утверждения «У меня должна быть хорошая жизнь, а иначе мне не справиться» мы предлагаем «Мне очень хочется хорошей жизни. Но я определенно смогу справиться, даже если она не будет такой».

Если клиент говорит: «Мне следует мыслить рационально», мы стараемся его поправить: «Скорее всего, будет лучше, если я буду мыслить рационально». Когда человек говорит: «Это меня тревожит» или «Ты меня злишь», мы стараемся показать ему, что в действительности дело обстоит так: «Я тревожусь из-за этого» и «Я злюсь на тебя».

Во втором издании книги «Разум или чувства», следуя идеям Коржибски, мы старались избегать формулировок, в которых в качестве смысловой связки подразумеваются глаголы «есть», «быть», «являться». Например, «Я (есть) неудачник» превращалось в «Я потерпел неудачу». «Мои родители (есть) плохие люди» превращалось в «Мои родители часто критиковали меня, и это было плохо с их стороны». Такие трансформации помогают людям избегать чрезмерных обобщений и абсолютистского мышления. Но просто меняя формулировки, невозможно полностью избавиться от склонности делать подобные обобщения у себя в голове. И хотя такой прием помог некоторым нашим читателям, мы решили, что это слишком усложняет материал с точки зрения языка, и оставили эту идею. Мы не говорим, что она неправиль-

ная по сути, но в данном издании уже не исключаем формулировки, подразумевающие «быть», «есть» и «являться».

Мы дополнили книгу некоторыми новыми идеями, сделали материал более современным и надеемся, что он будет актуален еще многие годы. Но самое главное для нас – чтобы принципы РЭПТ помогли людям. Так что успешного вам чтения и хорошей жизни!

Роберт А. Харпер и Альберт Эллис

Глава 1

Как работает самотерапия

Нам часто говорят: «Предположим, ваши принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии действительно работают. И что с их помощью, как вы заявляете, практически любой мыслящий человек может научиться не чувствовать себя отчаянно несчастным, о чем бы ни шла речь. Тогда почему бы вам не выпустить книгу, в которой вы просто изложите эти ваши принципы? Мы ее прочитаем и сможем сэкономить уйму денег, времени и усилий, отказавшись от походов к психотерапевту».

Мы не можем согласиться с подобными заявлениями. Очевидно, что самотерапия имеет определенные ограничения. Независимо от того, насколько ясно мы описываем ее принципы, люди часто понимают их не совсем верно или даже искаженно. Как правило, из всей информации человек улавливает только то, что хочет, и пропускает очень важные положения. Упрощает, не обращает должного внимания на все наши «если», «но» или «а также», и применяет наши идеи к любым ситуациям, даже толком не разобравшись. Неприятно это осознавать, но во многих случаях слова благодарности от наших читателей – это только слова (хотя люди в них искренне верят). Нам пишут: «Не знаю, как вас и благодарить за эту чудесную книгу! Я постоянно ее читаю, и она мне очень помогает». А на деле оказывается, что человек не очень-то следует рекомендациям из нашей «чудесной книги» и вообще делает все наоборот.

На регулярных сеансах психотерапии у специалиста есть возможность проверить, действительно ли клиент понимает, о чем с ним говорят. Применяя активно-директивный подход, терапевты РЭПТ не только выявляют ваши эмоциональные проблемы, но также показывают, насколько разрушительны многие ваши мысли и действия. С помощью терапевта вы понимаете, что для решения своих проблем необходимо тщательно пересмотреть отдельные убеждения, которые уже стали для вас базовыми, и начать вести себя более рационально. Терапевт подталкивает вас к этим изменениям.

Бывает, что после нескольких сеансов РЭПТ клиент говорит: «Хорошо. Кажется, все понятно. Теперь я постараюсь сам обнаруживать и пересматривать саморазрушающие мысли, которые у меня появляются и приводят к эмоциональным проблемам». Человек действительно старается и вскоре (может быть, уже на следующем сеансе) начинает делиться своими успехами. Он может быть уверен, что сильно продвинулся. Так, например, было с Томом В. Он пришел и сказал: «Знаете, все просто великолепно! Я сделал все в точности, как вы сказали. Я не стал оправдываться и пресмыкаться перед своей женой, как обычно, когда она начала ругаться и злиться на меня за то, что я хожу к психотерапевту и трачу деньги. Я вспомнил, как вы говорили мне: “Что ей дает эта злость? Чего она на самом деле хочет, когда злится?” И я подумал, что она ведь, как и предполагал доктор Эллис, просто хочет скрыть свою слабость и пытается казаться сильной за счет нападок на меня. Ну уж нет, в этот раз я не буду воспринимать все это всерьез и расстраиваться! Так я и сделал: вообще не стал беспокоиться насчет ее ругани».

Я предположил, что клиент действительно начал понимать, как можно выявить убеждения, закрепившиеся в его отношениях с женой, и ответил: «Отлично! Вы не стали беспокоиться, а что вы сделали потом? Как отреагировали на поведение жены?»

«О, дальше было легко! – прозвучало в ответ. – Я просто сказал себе (как вы мне советовали, доктор): “Не позволю больше этой невротичке продолжать в таком духе. Я слишком долго терпел, с меня хватит!” И показал ей, что больше не боюсь. Я высказал ей все, что думал: что она ведет себя как дура и делает мою жизнь невыносимой, и что вы тоже с этим согласны.

И если она не перестанет, то я просто выбью ей зубы и заставлю их проглотить. И я бы это сделал! Все, как вы мне сказали».

«Я говорил вам так сделать?!» – я был в шоке. Следующие несколько сеансов прошли так: используя простые, понятные для Тома примеры, я помогал ему наконец понять, о чем мы говорим. Да, нужно осознавать, что стоит за поведением жены и ее злобой. Да, не нужно воспринимать ее реакции слишком остро и расстраиваться из-за них. Но также важно постараться не осуждать жену за эти вспышки гнева, попробовать принять ее в этих ситуациях и, когда это возможно, по-человечески помочь ей справляться с ними. И только много времени спустя, если усилия ничего не дадут и Том будет уверен, что поведение жены никак не изменить, ему придется решить, хочет он с ней остаться или нет.

В итоге Том научился думать и действовать более осмысленно и рационально. Но ему это удалось потому, что его обучали применению РЭПТ на практике, консультировали и оказывали поддержку, когда возникало чувство, что все напрасно и становится только хуже.

Сеансы психотерапии дают эффект именно потому, что вы получаете помощь регулярно, экспериментируете со своим поведением и корректируете его, следуя подсказкам специалиста. Нет такой книги, аудиозаписи или цикла лекций, которые могли бы полностью заменить психотерапевта. Мы, авторы этой книги, занимаемся индивидуальной и групповой терапией, а также обучаем других терапевтов. И мы видим, что в подавляющем большинстве случаев люди не могут решить свои эмоциональные проблемы сами, без личного контакта с компетентным специалистом. Было бы, конечно, неплохо, если бы могли. Но нужно признать: такое случается крайне редко.

Однако у этой монеты, как говорится, есть и обратная сторона. Да, в большинстве своем люди с эмоциональными нарушениями извлекают не так уж много пользы из книг по самопомощи. Но некоторым все-таки удается достичь существенного прогресса. Приведем для примера пятидесятилетнего инженера Стэна, который встретился со мной (А. Э.) после того, как прочел книгу «Как жить с невротиком». У жены Стэна были некоторые проблемы, сильно усложнявшие их брак на протяжении всех двадцати восьми лет совместной жизни. Стэн сказал, что раньше постоянно злился на свою жену. А после того, как он дважды прочитал мою книгу, злость ушла, и жить стало гораздо спокойней. Не сказать, чтобы Стэн стал абсолютно счастлив, но теперь он может больше времени посвящать своим детям и способен оградить их от нестабильного поведения жены.

По словам Стэна, ему особенно помог один отрывок. «Это было настоящее открытие! – рассказывал он. – Я перечитал это место несколько раз, и вся моя злость на жену практически развеялась. Меня это сильно впечатлило».

«И какой же это был отрывок?» – спросил я.

«В той главе, где вы рассказываете, как жить с человеком, у которого серьезные нарушения, есть такие слова: “Значит, Джонс напивается каждый вечер и шумит. А чего вы ожидаете от пьяного? Чтобы он вел себя как трезвый?” Эта мысль меня озадачила. Я спросил себя: “А чего ты ждешь от своей психованной жены? Чтобы она вела себя как нормальная?” И это сработало. Можете поверить, с того самого момента я стал вести себя совсем по-другому. Более разумно».

Судя по всему, Стэн действительно изменил свое поведение после прочтения книги. Хотя мысль, за которую он уцепился и которая так поразила его воображение, была не совсем верна. Потому что неправильно считать кого-то пьяницей в принципе – скорее, надо говорить о том, что человек часто выпивает или ведет себя, как пьяный. Также не стоит ставить на ком-то клеймо «псих», когда человек лишь время от времени ведет себя как псих. Когда мы используем слова «пьяница» или «псих», то делаем слишком небрежные обобщения. Мы подразумеваем, что человек, который много пьет или может психануть, делает так всегда, *только так*

и Делает. Но это неправда! «Пьяницы» могут быть трезвыми, и довольно долго. А «психи» могут научиться не дергаться по каждому поводу.

Однако Стэн уловил важную мысль: не надо ожидать от людей, склонных к пьянству, трезвого поведения. Или от психически неуравновешенных людей – того, что они будут сохранять спокойствие. Я часто говорю своим клиентам, что дорога в ад выложена нереалистичными ожиданиями!

Хочется рассказать об еще одном примечательном случае. Один из моих (Р. А. Х.) клиентов, Боб, провел полтора года в психиатрической больнице с диагнозом «параноидная шизофрения». Потом его устроили на несложную работу, и он в целом неплохо справлялся. Прошло пять лет. Боб продолжал работать и помогал другим людям с эмоциональными расстройствами. Тем не менее у него все еще оставались неразрешенные проблемы. На протяжении двух лет он не общался со своими родителями (которые не отличались легкостью характеров). Боб почти развелся с женой. Общение с другими людьми вызывало у него тревогу, потому что он всегда боялся, что будут затронуты личные, «неудобные» темы, и ему будет неловко. В разговорах он зачастую принимал оборонительную позицию и начинал злиться.

Однажды ему попала на глаза статья «Откровенное интервью с Альбертом Эллисом» в журнале «Реалист», которая очень его заинтересовала. После ее прочтения Боб ознакомился еще с некоторыми материалами по РЭПТ, опубликованными в других изданиях. И он заметил, что его восприятие и настроение постепенно меняются. Он рассказал, что понял простую вещь: «Нас расстраивают не люди и ситуации, а мы сами. Потому что верим, что они могут нас расстроить».

Эта «формула антинесчастья», как назвал ее Боб, сильно изменила его жизнь. Вскоре он возобновил общение с родителями, отношения с женой стали гораздо лучше. И он смог без страха говорить о вещах, сама мысль об обсуждении которых раньше приводила его в ужас.

Боб не просто изменился сам, он также стал рассказывать другим о РЭПТ, делился с ними брошюрами и различными материалами по этой теме, старался, чтобы как можно больше людей узнали, что такое жить рационально. Я с ним работал как психотерапевт всего три месяца, после чего он продолжал изучать РЭПТ и увлекся настолько, что пришел к интересному умозаключению. По его мнению, если чиновники и дипломаты поймут, что тревоги и расстройства порождаются не столько внешними обстоятельствами, сколько нашим отношением к ним, то мир во всем мире наступит гораздо быстрее. Сложно сказать, прав ли Боб в этом, но можно смело утверждать: он научился управляться со своими мыслями и начал движение к более продуктивному и гармоничному существованию.

Вы можете от кого-то услышать новую мысль или прочитать о ней, затем начнете усиленно применять ее к своему мышлению и поведению, и это приведет к удивительным изменениям в вашей жизни. Конечно, не каждый способен это сделать. Но многим это по силам. А вам?

Многие выдающиеся люди обладали ясным умом и владели искусством рассуждения, благодаря этому они смогли изменить себя и помочь другим. Зенон Китийский (основатель философской школы стоиков, живший в IV–III вв. до н. э.), древнегреческие философы Эпикур и Эпиктет, римский император Марк Аврелий, Бенедикт Спиноза – вот лишь некоторые примеры выдающегося рационального мышления. Мудрецы осваивали труды более ранних мыслителей (например, Гераклита и Демокрита) и размышляли над ними, затем разрабатывали собственную философию, которая во многих случаях радикально отличалась от их первоначальных взглядов и убеждений. Самое главное: они жили согласно своей философии, меняли свое поведение в соответствии с ней.

В те далекие времена не было психотерапевтов. Тем не менее людям удавалось менять свою жизнь в лучшую сторону. Конечно, приведенные в пример люди – редкие мудрецы.

Но следовать свету разума, чтобы сделать свою жизнь более полноценной, может каждый.

Возникает *вопрос*: можно ли без помощи интенсивной психотерапии добиться глобальных личностных изменений? Большинство авторитетных специалистов в этой сфере ответили бы «нет». Зигмунд Фрейд, Отто Ранк, Вильгельм Райх, Карл Роджерс, Гарри Стек Салливан – все они утверждали: для глобальных личностных изменений потребуются индивидуальные психотерапевтические сеансы на протяжении определенного времени.

Но позволим себе усомниться в безусловной необходимости длительной терапии. Конечно, людям с нарушениями, закрепившимися уже прочно и глубоко, терапия действительно необходима. Но люди разные и их проблемы тоже. На перемены в поведении и мировосприятии человека влияет множество факторов. Улучшения эмоционального фона могут произойти, например, в результате пережитого важного опыта, общения с людьми, пережившими такой опыт, а также в результате глубокого самоанализа или осмысления бесед с психотерапевтом.

Таким образом, самотерапия, несмотря на все ограничения, все-таки может быть эффективной. Без самоанализа, к слову, вообще невозможно достичь каких-либо серьезных личностных изменений. И даже если вы получаете профессиональную помощь, но не занимаетесь постоянным и глубоким самоанализом, далеко вы не продвинетесь. Мы часто объясняем нашим клиентам, что эффективность РЭПТ зависит в основном от того, как они сами применяют ее в жизни.

На деле это означает следующее: терапевт может помочь вам думать по-другому, но он не может *думать за вас*. Иногда специалист может подсказать, как поступить в конкретной ситуации, но он все равно будет подталкивать вас к тому, чтобы вы размышляли сами, иначе вы просто попадете в зависимость от него.

Практикуя РЭПТ, мы подразумеваем, что наши клиенты проводят большую самостоятельную работу между сеансами. Мы даем вполне конкретные домашние задания, связанные с готовностью к принятию риска, рационально-эмотивной визуализацией, пересмотром иррациональных установок. Мы также обучаем техникам самоконтроля, отработке обретенных навыков и использованию методов подкрепления. Самотерапия является частью РЭПТ.

Мы решили написать эту книгу не только для тех, кто проходит психотерапию и нуждается в дополнительной помощи, но и для людей, которые вообще никогда не посещали психотерапевта.

Клиенты постоянно спрашивают нас: «Что еще можно почитать? У вас есть книги или аудиозаписи, которые бы дополнили наши сеансы?» В таких случаях мы даем список подходящих материалов – они будут перечислены и в этой книге.

В большинстве материалов по самопомощи принципы РЭПТ затрагиваются лишь частично. Мы же занимаемся конкретно этим направлением, и наша книга посвящена именно ему. Кроме того, данное издание представляет собой обновленную версию, предназначенную для широкой аудитории. Для специалистов у нас есть книги, в которых мы подробно и всесторонне рассматриваем вопросы РЭПТ на профессиональном уровне.

Если вы ждете, что эта книга решит какую-то вашу проблему, то позвольте снова вас предостеречь: ни одна книга, в том числе наша, этого не сделает. Вы – уникальная личность со своей историей и особенностями, а книга предназначена для всех и поэтому не способна заменить личные консультации. Тем не менее она может послужить хорошим подспорьем.

И еще одно предупреждение. Помните о том, что язык имеет свои ограничения. Когда вы встретите в этой книге такие понятия, как «счастье», «любовь», «зрелость», «креативность» или «решение проблем», не думайте, что мы вкладываем в них исключительно радужные смыслы. Да, многое из того, о чем здесь будет говориться, может напоминать вам набившее оскомину «позитивное мышление» и прочие утопические концепции типа «верим-только-в-лучшее!» Но нет, это не про наш подход. Не заблуждайтесь на этот счет. Просто познакомьтесь

с тем, что мы предлагаем в качестве противоядия от нытья и самоуничужения, обдумайте это и постарайтесь применить в жизни. Пробуйте, экспериментируйте!

Когда вы будете читать эту книгу, не торопитесь. Обдумывайте наши рекомендации без спешки и не забывайте о неизбежных ограничениях, которые обусловлены языком и человеческим восприятием. С первого взгляда многие советы могут показаться очень простыми, но следовать им не всегда будет так уж легко. Не надейтесь, что чтение и обдумывание прочитанного сами по себе сотворят чудо и изменят вас. Чтобы произошли реальные изменения, нужно проделать большую работу над собой: вам предстоит активно пересматривать старые убеждения, формулировать и закреплять новые, менять образ мыслей и восприятие, научиться чувствовать и думать по-другому.

Желаем вам успеха на этом пути!

Глава 2

Мы чувствуем так, как мы мыслим

«То, что вы говорите, доктор Харпер, звучит разумно и вполне правдоподобно. И я был бы рад, если бы все это действительно работало. Но если честно, ваша с доктором Эллисом теория о РЭПТ выглядит очень поверхностной, антинаучной и сильно смахивает на всю эту ерунду типа “настрой-себя-сам” в духе пресловутой самопомощи».

С такими словами ко мне обратился доктор Б., один из слушателей моей лекции о РЭПТ. Не могу сказать, что он совсем не прав. Некоторые из наших идей действительно выглядят довольно поверхностными. И да – они противоречат общепринятым взглядам в психоанализе, хотя и перекликаются с концепциями Альфреда Адлера, Карен Хорни, Гарри Стека Салливана, Эриха Фромма, Эрика Берна и других психологов, которые уделяли особое внимание вопросам этого.

Я признаю, что доктор Б. в чем-то прав, но тем не менее мне захотелось немного прочувствовать этого возмутителя спокойствия. Не потому, что я задался целью поменять его отношение к нашему подходу – в конце концов, кто я такой, чтобы пытаться переубедить опытного психотерапевта? И дело не в том, что мне захотелось поставить его на место. Я просто подумал, что это отличная возможность продемонстрировать один из главных принципов РЭПТ для всей аудитории.

«Вы считаете, – сказал я, – что человеческие чувства слишком перемешаны с мыслями, и, в отличие от меня, вы не верите, что эмоции можно изменить, поменяв мысли. Я правильно вас понимаю?»

«Да. Больше века клинических испытаний и экспериментов подтверждают мою позицию».

«Возможно. Но давайте сейчас забудем об этом и сконцентрируемся на последних нескольких минутах моего выступления. Вспомните: когда я рассказывал о РЭПТ, вы испытывали какие-то сильные чувства, правда?»

«Конечно! У меня возникло чувство, что вы идиот. Что вы вываливаете нам на головы какую-то ерунду и что вам стоило бы остановиться».

«Хорошо, – ответил я под ликующие возгласы публики, – но ведь вы испытали и другие эмоции прямо перед тем, как встать и возразить мне. Так?»

«Какие другие эмоции? Что вы имеете в виду?»

«Ну, судя по тому, как дрожал ваш голос, вы немного волновались, когда пришлось выступить перед коллегами, чтобы осадить этого зарвавшегося Харпера. Или я не прав?»

«Хмм, – мой оппонент задумался на несколько долгих секунд (а я уже ловил понимающие взгляды некоторых участников), – думаю, что где-то вы правы. Я действительно слегка волновался перед тем, как решился заговорить, и немного в начале своей речи. Но сейчас я не волнуюсь».

«Понятно. Так я и думал. У вас были две эмоции во время моего выступления: злость и волнение. И сейчас ни того, ни другого нет. Правильно?»

«Да. Я не чувствую ни злости, ни волнения. Только жалость к вам от того, что вы до сих пор держитесь своей глупой позиции». Туше! Симпатии были снова на его стороне.

«Хорошо. О вашей жалости ко мне, может быть, поговорим позже. А пока давайте вспомним о злости и волнении. Мне кажется, что за вашей злостью стоит примерно такая цепочка мыслей: “Этот идиот Харпер вместе с дураком Эллисом несут абсолютную чушь! Им стоит остановиться, пока мы все не начали зевать. Мероприятие вообще-то претендовало на научное, но последний доклад заставляет нас усомниться в этом”».

«Так и было! Как вы догадались?»

Под всеобщий смех я продолжал: «Профессиональная интуиция! В любом случае, когда у вас возникли такие мысли, вы начали злиться. Согласно РЭПТ мы можем описать происходящее следующим образом. Вы думали о том, что я несу чушь, и о том, что лучше бы я этого не делал. Эти мысли послужили источником вашей злости. Как мы выяснили, в настоящий момент вы уже не злитесь. Потому что следом вы подумали: “Ладно, если бедолага Харпер хочет верить в эту ерунду, это его проблемы, пусть живет с этим”. Именно эти новые мысли легли в основу чувства, которое вы испытываете теперь, – чувства жалости ко мне, как вы сами его назвали».

В этот момент вмешался кто-то из слушателей: «Предположим, относительно причин злости и жалости доктора Б. вы правы. Но что скажете насчет волнения?»

«Расскажу об этом, – ответил я, – опять-таки, в рамках теории РЭПТ. Пока я выступал, а доктор Б. думал о том, что я идиот, где-то в его голове также звучало примерно следующее: “Сейчас-сейчас, скоро Харпер остановится, и я заговорю. Боже, что же мне сказать, чтобы все увидели, как глупо он выглядит со своими теориями, и оценили, как я разнесу его в пух и прах!”

Затем, я полагаю, доктор Б. проиграл у себя в голове несколько вариантов того, как он начнет свою речь. Некоторые из них тут же забраковал, другие оставил про запас и продолжил придумывать новые, поэффектнее – такие, чтобы полностью уничтожить меня. Но параллельно были и такие мысли: “А что подумают другие? Вдруг они сделают вывод, что я такой же дурак, как и Харпер? А если он их уже очаровал? А если подумают, что я просто завидую их с Эллисом успеху? У них ведь так много клиентов и опубликованных работ... Может, я вообще зря затеваю все это?” Эти сомнения заставили его волноваться. Так, доктор Б.?»

«Отчасти да, – согласился он, раскрасневшийся и явно смущенный. – Но разве не каждый говорит себе подобные вещи, когда собирается выступить на публике?»

«Безусловно, – ответил я как можно мягче, – я привожу ваши мысли в пример именно потому, что они отражают то, что происходит в голове у большинства людей. А еще на вашем примере я иллюстрирую свою главную мысль: из-за мыслей, которые проносятся у нас в голове, мы чувствуем тревогу. Мы говорим себе: “Я могу сделать ошибку, и тогда я потеряю лицо перед коллегами”. Затем идут такие соображения: “Я не должен нигде ошибиться. Если ошибусь, это будет просто ужасно!”

Из-за таких самозапугивающих установок нас практически сразу охватывает тревога. А что, если сказать себе: “Я могу сделать ошибку и потерять лицо перед коллегами. Конечно, в этом мало приятного, но ничего *ужасного* не случится”? Если следовать этой философии, тревоги станет гораздо меньше».

«Предположим, – снова заговорил человек, который задал вопрос о волнении доктора Б., – вы правы насчет того, как появились тревога и волнение. Но как вы объясните их исчезновение?»

«Все очень просто. Несмотря на волнение, доктор Б. набрался решимости и, начав говорить, увидел, что, даже если ему не удастся выйти абсолютным победителем, ничего кошмарного не произойдет. Потом стало понятно, что часть аудитории за меня, а другая на его стороне. Внутренняя установка поменялась и стала примерно такой: “Ладно, Харпер все равно стоит на своем, и у него есть сторонники. Вот проклятье! Ну что ж, всегда найдутся простофили, которых легко обвести вокруг пальца. Этого стоило ожидать. Хорошо, дам ему высказаться и продолжу спорить. Пусть мне не переубедить всех, но они хотя бы увидят, насколько он жалок”.

Таким образом доктор Б. перешел от злости к жалости, о чем он сам ранее нам сообщил. Верно?»

Доктор Б. замаялся на мгновение и ответил: «Могу только повторить, что это правда лишь отчасти. Вы меня все равно не убедили».

«Я к этому и не стремился. Просто хотел на вашем примере дать возможность поразмышлять – вам и всем в этом зале. Может быть, рационально-эмоционально-поведенческая терапия поверхностна, как вы выразились. Но я прошу вас дать ей шанс и посмотреть, как она работает».

Насколько я знаю, мой оппонент так и не оценил РЭПТ по достоинству. Но некоторые слушатели той лекции со временем убедились, что эмоции и чувства не существуют сами по себе, что они не рождаются из неосознанных желаний и нужд. Эмоции почти всегда состоят из наших мыслей, установок, верований или убеждений и заметно меняются, когда мы меняем свое мышление.

Когда мы начинали писать о рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ), во второй половине 1950-х годов, было крайне мало материалов, подтверждающих нашу основную идею: большинство эмоций появляется у людей из-за того, что те усиленно держатся за свои иррациональные убеждения (ИУ) относительно того, что с ними происходит (Активаторы). В то время в области когнитивной психологии работало совсем немного специалистов. Но некоторые из них, например Магда Арнольд и Рудольф Арнхейм, начали говорить о непосредственной связи эмоций и мышления. С тех пор появились сотни исследований, доказывающих это. Сейчас уже тысячи опубликованных работ показывают: если человеку с эмоциональным расстройством объяснить, как можно изменить иррациональные убеждения, его эмоциональное состояние и поведение значительно улучшатся. Об этом можно смело говорить, опираясь на материалы многочисленных экспериментов, которые проводились такими учеными, как Аарон Бек, Говард Барлоу, Джерри Деффенбахер, Реймонд Диджузеппе, Уинди Драйден, Айрин Элкин, Альберт Эллис, Марвин Голфрид, Говард Кассинов, Арнольд Лазарус, Ричард Лазарус, Дональд Мейхенбаум, Пол Вудс и др.

Теперь у нас есть неоспоримые доказательства, что люди в большинстве случаев чувствуют себя так, как мыслят, и наоборот. Базовая теория РЭПТ, как и все направление когнитивно-поведенческой терапии, которое начало развиваться в 1950-х годах, говорит о том, что у людей есть фундаментальные цели и ценности (Ц) и когда они подавляются или блокируются, то люди (часто, но не всегда) ведут себя конструктивно или деструктивно (саморазрушающе) – в зависимости от расшифрованных ниже А, В и С, относящихся к их эмоциональным и поведенческим нарушениям:

Ц (Цели и ценности) – сохранять жизнь и быть достаточно счастливым или удовлетворенным (1) самим собой, (2) своими отношениями с другими, (3) своей продуктивностью и достижениями, (4) своей оригинальностью и креативностью, (5) своей физической, эмоциональной и ментальной деятельностью.

А (Активизирующие события, активаторы) – события, ситуации или мысли, которые препятствуют достижению ваших целей или ставят под угрозу ваши ценности (Ц). Примеры: не получается достичь важной цели, которую вы себе поставили; с вами плохо обращаются другие люди; вы лишены чего-то, что приносит вам удовольствие; вы заболели или искалечены.

В (Убеждения) – мысли, установки, верования относительно активаторов.

РУ (Рациональные убеждения). Примеры: «Не люблю, когда что-то не получается на работе», «Ненавижу, когда люди несправедливы ко мне», «Хоть бы дождь перестал, чтобы я смог закончить партию в теннис», «Как неприятно болеть с температурой, когда кости так и ломит».

ИУ (Иррациональные убеждения, или верования) – жесткие требования, которые касаются того, чего не должно происходить. Примеры: «У меня не должно быть провалов на работе. Если это случится, я просто ничтожество!», «Люди не должны относиться ко мне несправедливо, или они настоящие уроды!», «Дождь должен немедленно прекратиться, а то я не смогу закончить партию в теннис, и это будет ужасно!», «Какого черта я простудился! Этого не должно было произойти, я не могу выносить эту боль!»

С (Последствия, или результаты активаторов и убеждений об активаторах) – чувства и действия, которые вытекают из взаимодействия А и В.

ЗС (Здоровые последствия, или конструктивные чувства и действия, которые вытекают из взаимодействия А и РУ). Примеры: вы испытываете чувство сожаления и разочарования, когда что-то не получается на работе. Осознаете, где вы допустили ошибку, стремитесь усовершенствовать свои навыки; вами овладевает чувство недовольства и разочарования, когда люди относятся к вам несправедливо. Стараетесь сделать так, чтобы устранить несправедливость или прекратить общение с такими людьми; вы переживаете досаду и сожаление, когда дождь не дает вам доиграть в теннис. Пытаетесь найти другой источник удовольствия; испытываете чувство огорчения, когда у вас поднялась температура. Находите способ облегчить ощущения, отвлечься от боли и заняться чем-нибудь приятным.

НС (Нездоровые последствия, или деструктивные чувства и действия, которые вытекают из взаимодействия А и ИУ). Примеры: вы испытываете чувство ужаса и самоуничтожения, когда что-то не получается на работе. Отказываетесь от мысли усовершенствовать свои навыки и думаете об увольнении; вас захлестывают ярость и желание отомстить, когда люди относятся к вам несправедливо. Составляете планы мести и одержимы мыслями о том, как ответить обидчикам; вы переживаете отчаянье и гнев из-за непрекращающегося дождя, который не дал вам доиграть партию в теннис. Проклинаете небеса и даже не пытаетесь найти другое занятие, которое бы принесло вам удовольствие; вы подавлены и испытываете жалость к себе из-за болезни. Фокусируетесь на болезненных ощущениях настолько, что они только усиливаются.

Вернемся к главной цели этой книги. Используя наше руководство, вы увидите, как можно прийти к более продуктивной, наполненной и гармоничной жизни, просто отслеживая и пересматривая свои мысли, которые часто уводят в ненужном направлении. Давайте посмотрим, как это можно сделать, и перейдем непосредственно к РЭПТ.

Глава 3

Мыслить здраво – жить хорошо

Наши клиенты, друзья и коллеги часто спрашивают: «Что вы имеете в виду под рациональной организацией и дисциплиной мышления?»

Ответ: «Именно это и имеем в виду».

«Когда мы слышим, что путем рациональной организации и дисциплины мышления можно прийти к более продуктивной и эмоционально гармоничной жизни, складывается впечатление, что жить предстоит “механически”, без удовольствия».

«Бывает и так. Но вообще-то вы делаете такой вывод, потому что привыкли к странной мысли (которую нам внушали родители, педагоги и даже психотерапевты!): будто бы мы по-настоящему живем, только когда нас захлестывают эмоции. Большинство литературных произведений тоже подспудно транслирует представление о том, что истинную полноту жизни придает лишь чередование глубокой депрессии, маниакальной радости и снова безнадежности и отчаянья».

«Да ладно вам! Вы преувеличиваете!»

«Возможно. А вы?»

«А вы сами что – действительно всегда спокойны, держите эмоции под контролем, не огорчаетесь, не отчаиваетесь, не испытываете восторга или безудержной радости? Или как?»
«Нет. Можем предоставить подтверждения от наших бывших и настоящих жен, возлюбленных, друзей и коллег, если надо. Но с каких это пор организованное, рациональное мышление несовместимо с сильными чувствами?»

«Ну, вы пока не убедили нас в обратном. Нам кажется, что рациональность – это почти бесчувственность. Докажите, что это не так».

«У нас нет такой цели. Вы исходите из того, что если разум пересекается с эмоцией (а он это делает), то обязательно блокирует ее. Почему вы так уверены в этом?»

«Хороший вопрос. Если подумать, то, конечно, вовсе не обязательно, чтобы разум блокировал любые эмоции. Но разве так не происходит?»

«Далеко не всегда. Разум способен блокировать нездоровые, саморазрушающие эмоции. При этом надо помнить, что и эмоции – это тоже своего рода мысли. Поэтому чем рациональнее мышление человека, тем меньше будет формироваться устойчивых разрушительных эмоций».

«Тогда вы противоречите себе. Вы только что признали, что рациональное мышление лишает нас сильных эмоций».

«Ничего подобного! Вы подменяете слова “нездоровые” и “разрушительные” словом “сильные” (которое мы не использовали)».

«Как будто это не одно и то же!»

«Вовсе не обязательно. Сильные эмоции часто появляются, когда актуализируются ваши ценности. Например, вы жаждете любви, находите человека, с которым вам хорошо, и у вас возникает сильное чувство. Далее вы можете конструктивно выражать свою любовь, заботясь об этом человеке и желая быть с ним как можно больше. Чувства могут побудить вас работать более продуктивно, писать стихи и делать другие хорошие вещи. Но бывают случаи, когда сильное чувство поворачивается обратной стороной: любовь превращается в саморазрушение, и вас от нее только лихорадит. От такого чувства нельзя ожидать ничего хорошего».

«Значит, вы утверждаете, что разум противостоит разрушительным эмоциям, но вполне совместим со здоровыми. Верно?»

«Да. И мы настаиваем на том, что рациональное мышление обычно усиливает приятные чувства. Разум, когда его правильно используют, помогает минимизировать разрушительные

чувства, особенно гнев и приступы паники. Это позволяет освободить больше пространства для хороших эмоций и стремлений. Неприятные эмоции, такие как сожаление и грусть, при надлежащем подходе помогают нам добиваться желаемого. Когда мы воспринимаем их как сигнал о том, что что-то идет не так и надо это исправить, они помогают нам свести нежелательный опыт к минимуму (например, избежать провала или отказа)».

«Очень интересно. Но пока это всего лишь ваши предположения. Где доказательства?»

«Согласны. На страницах этой книги в поддержку нашей теории будут приведены данные клинических исследований, экспериментов, а также истории некоторых клиентов. Но самое главное доказательство будет предоставлено вами».

«Нами?»

«Да, вами. Если вы действительно хотите разобраться, насколько жизнеспособны наши идеи, пожалуйста, сохраняйте свой скептицизм. Но иногда, в качестве эксперимента, откладывайте его в сторону. Попробуйте испытать нашу теорию на практике. Вспомните о неприятных чувствах, которые изматывают вас: стыд, опустошенность, злость. Поработайте с ними, используя наши методы, чтобы хотя бы снизить интенсивность этих переживаний. Не принимайте на веру наши утверждения, проверяйте их на себе. А потом посмотрим на результаты».

«Звучит логично. Может быть, попробуем».

«Хорошо. Попробуйте, и мы узнаем, удастся ли нам убедить вас в эффективности рационального мышления и здорового эмоционального поведения».

Теперь самое время обозначить некоторые основные понятия рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Человеческие чувства по большей части вытекают из мыслей. Означает ли это, что разум может или должен контролировать все наши чувства? Не совсем.

Существует четыре базовых процесса, которые помогают человеку жить:

(1) Мы воспринимаем внешний мир через органы чувств: видим, слышим, чувствуем запах, вкус и прикосновения.

(2) Мы испытываем чувства и эмоции: любим, ненавидим, боимся, радуемся, огорчаемся.

(3) Мы двигаемся и действуем: ходим, едим, плаваем, играем. (4) Мы мыслим: запоминаем, представляем, предполагаем, делаем выводы, находим решения.

Обычно все эти четыре процесса происходят одновременно. Например, мы видим яблоко, берем его в руки (восприятие через органы чувств), с удовольствием надкусываем его (испытываем эмоции по этому поводу), думаем о его пользе (мыслим о нем) и продолжаем его есть (что-то с ним делаем).

Или, допустим, вы поднимаете палку, то есть действуете, но в то же время вы воспринимаете ее через органы чувств – прикасаетесь к ней и видите ее. У вас есть мысли о совершаемом действии (вы представляете, что с ней можно сделать дальше) и какие-то эмоции (она вам может нравиться или нет).

Или, к примеру, вы размышляете над кроссвордом, смотрите на него, вам интересно его разгадать, вы берете ручку, чтобы вписать слово. То есть: мысли – восприятие через органы чувств – эмоции – действие.

И наконец, когда вы испытываете эмоции по отношению к кому-то (вас раздражает какой-то человек), вы также его видите или слышите, думаете о нем (наблюдаете, как он себя ведет, придумываете, как от него избавиться поскорее) и что-то предпринимаете (уходите от него подальше).

Все происходит в комплексе: мы воспринимаем, испытываем эмоции, думаем, действуем – все сразу. Эти четыре процесса нашего взаимодействия с миром не отделены друг от друга. Одно начинается там, где кончается другое. Они перемешиваются между собой и отражают различные аспекты нашего существования.

Мыслительный процесс сопровождается биоэлектрическими явлениями в мозге, при которых активируются память, обучение и принятие решений. А еще он в какой-то степени задействует сенсорные ощущения, движение и эмоциональный отклик.

Так что наше обычное «Джонс думает над головоломкой» по-хорошему должно звучать так: «Джонс воспринимает-двигается-чувствует-думает над головоломкой». Но поскольку основное стремление Джонса – решение головоломки (а не созерцание, осязание или эмоции по поводу нее), мы все-таки говорим, что он думает над головоломкой, не упоминая все остальные процессы.

Вопрос: «Речь о четырех жизненно важных процессах, которые толком невозможно отделить друг от друга. Но почему вы придаете им такое значение в контексте РЭПТ?»

Ответ: «По причинам, которые мы сейчас разьясним. Но сначала давайте обозначим, что эмоции гораздо чаще доставляют людям проблемы, чем мысли. В давние времена, когда главной целью человека было выживание среди других животных, нам необходимо было видеть, двигаться и думать лучше, чем они, чтобы сохранить свою жизнь. Сейчас, когда у нас есть очки, радары, самолеты, компьютеры и другие приспособления, мы безраздельно господствуем на Земле и ищем другие миры, чтобы покорить их.

Однако в области эмоций мы преуспели гораздо меньше. Несмотря на все наши успехи в материальном мире, мы до сих пор не можем похвастаться особой эмоциональной зрелостью. Не можем сказать, что научились достигать счастья. Во многих отношениях мы сейчас ведем себя даже более беспечно, безответственно и дико, чем в древности.

Конечно, некоторый прогресс и в этом смысле есть. В области диагностики и психотерапии мы пришли к точному пониманию эмоциональных нарушений. Открытия в сфере биохимии, новые лекарства, различные методы в нейропсихологии и физиотерапии и другие научные достижения – все это расширило наши знания о том, как можно помочь людям восстановить эмоциональное равновесие.

Но вопрос о том, как контролировать эмоции и менять их с целью облегчения самочувствия человека при разнообразных расстройствах, до сих пор остается актуальным. Мы хотим разобраться: как можно работать с эмоциями, чтобы они приносили нам пользу?

Глава 4

Как вы создаете свои чувства

Как научиться понимать и регулировать свои эмоции?

Во многих книгах и статьях авторы пытались дать ответ на этот вопрос, но никому не удалось найти такой, который бы разъяснил все окончательно. Попробуем разобраться в этой непростой теме.

Эмоция – это такой процесс, в котором присутствуют восприятие, движение и мышление. Это комбинация на первый взгляд отдельных, но на самом деле сильно связанных между собой элементов. Известный невролог Стенли Кобб выделил следующие составляющие эмоции.

1. Состояние переживания какого-либо чувства, сопровождаемое интерпретацией этого состояния (то есть, собственно, мыслями).

2. Целый комплекс физиологических изменений, которые помогают поддерживать связь с внешним миром и взаимодействие с окружением.

3. Различные паттерны (устоявшиеся модели) поведения, которые возникают в результате взаимодействия с внешним миром и направлены на него. Эти паттерны зависят от интенсивности физиологических реакций и в той или иной степени отражают состояние человека.

Поскольку мы в основном реагируем на других людей, наши эмоции одновременно имеют физиологическую, психологическую и социальную подоплеку.

Вопрос: «Все ли психологи и психиатры согласны с определением эмоций, которое дает доктор Кобб?»

Ответ: «Нет. Мы не можем дать определение понятию “эмоция”, не упоминая о нескольких противоречащих друг другу теориях – это, в частности, отмечают Хорас и Ава Инглиш в своем “Словаре психологических терминов”».

У эмоции нет единственного источника или результата. Ее возникновение – трехуровневый процесс. Во-первых, происходит некая физическая стимуляция эмоционального центра мозга (гипоталамуса) и нервной сети (автономной нервной системы). Во-вторых, задействуются различные процессы движения и восприятия, которые называют сенсомоторными. И в-третьих, включаются наши стремления, желания и мысли (обычно определяемые специалистами как «конация» и «когниция»).

В нормальном состоянии наши эмоциональные центры, так же как органы чувств, центры мышления и движения, как правило, довольно восприимчивы. Когда появляется какой-то стимул, он их активизирует. При необходимости мы можем взять и напрямую стимулировать, например, эмоциональный центр с помощью электрического сигнала, воздействующего на соответствующую часть мозга. Изменить состояние можно и с помощью таблетки с угнетающим или возбуждающим эффектом, которая влияет на работу центральной или автономной нервной системы. Но обычно эти центры стимулируются не напрямую, а через органы чувств, движения и мысли. Они подают сигналы центральной нервной системе и активизируют определенные нервные цепочки, что, в свою очередь, влияет на наши эмоциональные центры.

Если вы хотите контролировать свои чувства, это можно сделать тремя основными способами. Предположим, вы сильно разволновались и вам надо успокоиться. Первый способ: воздействие электричеством или таблетка (например, транквилизатор). Второй подход использует органы чувств и движения (сенсомоторную систему): упражнения на расслабление, танцы, йога, различные техники дыхания. И третий способ: взять свои мысли под контроль. Например, представить что-то умиротворяющее или сфокусироваться на успокаивающих фразах.

Какой из этих способов (а возможно, и их сочетание) будет эффективен именно для вас, зависит от того, насколько глубока ваша проблема.

Вопрос: «Есть три работающих метода контроля эмоций. Почему вы придаете особенное значение лишь одному из них в РЭПТ?»

Ответ: «По нескольким причинам. Во-первых, мы не специализируемся на медикаментозном лечении или биофизике и, соответственно, не используем лекарства или методы, связанные с биоэлектрическим или физиологическим воздействием. Но довольно часто мы рекомендуем клиентам обратиться к физиотерапевту, массажисту или другому специалисту. В целом мы выступаем за то, чтобы комбинировать РЭПТ с перечисленными методами лечения.

Во-вторых, мы не отрицаем, что некоторые виды физической активности (например, йога, танцы и массаж), помогают сбросить напряжение и могут быть довольно результативными. Но считать их панацеей все-таки не стоит. Подобные занятия помогают переключить внимание человека на тело и просто отвлекают от тревожных мыслей. На время они дают успокоение, но не приводят к глубинным изменениям. То есть вы можете почувствовать себя лучше, но по большому счету лучше вам не станет. Крайне редко такие методы приводят к серьезным изменениям на уровне сознания. Для этого нужно избавиться от деструктивных установок, привычки к самобичеванию или самозапугиванию. Словом, физическая активность, если она не сопряжена с работой по изменению мышления, имеет довольно ограниченную эффективность. Да, можно на время уменьшить подавленность с помощью таблеток или особых техник расслабления, но пока вы не разберетесь со своими мыслями, так и будете периодически скатываться в депрессивные состояния. Самый эффективный путь – изменить философию».

Еще раз оговоримся: мы призываем клиентов применять медикаментозное лечение, и техники релаксации, и физические упражнения, и йогу, – кому что подходит и лучше действует. Мы действительно считаем, что все эти методы могут помочь. Мы говорим со своими клиентами прежде всего о таких вещах, как саморегуляция на уровне сознания, работа с эмоциями и фантазиями, изменение поведенческих паттернов, склонность к драматизации. При этом РЭПТ в большей степени, чем другие направления терапии, подразумевает применение всех возможных методов для улучшения состояния человека.

Если ваша цель – обстоятельно и окончательно разобраться с тем, что вас беспокоит и разрушает, в любом случае нужно будет упорно работать над изменением мышления. В большинстве случаев основной (хотя, конечно, не единственной) причиной деструктивных эмоций являются мысли – нереалистичные представления, нелогичные выводы и самосаботаж.

Вопрос: «Эффективность терапии исключительно на физиологическом уровне не так высока. Может быть, методы рационального мышления столь же поверхностны? Психотерапевты давно пришли к выводу, что в основе эмоционального поведения лежат подсознательные процессы. Как можно научиться контролировать и менять мысли, определяющие наши чувства, если эти мысли спрятаны глубоко в подсознании?»

Ответ: «Хороший вопрос! В двух словах на него не ответить. В этой книге мы не раз покажем, что “глубоко подсознательное” (как говорят психоаналитики) в основном представляет собой “предсознательное” по определению Фрейда. Эти мысли и чувства не сразу доступны для осознания. Но мы довольно легко можем научиться их обнаруживать, разбираясь с эмоциями и реакциями, которые им сопутствуют.

РЭПТ учит находить мысли, которые стоят за эмоциями, и расшифровывать «подсознательные» сигналы, которые вы себе передаете. Как только вы начнете видеть, понимать и ставить под сомнение свои иррациональные убеждения, которыми сопровождаются нездоровые эмоции, вы вытащите на поверхность «подсознательные» мысли. Вам станет проще их менять, и вы сможете избавиться от эмоциональных проблем.

Еще раз вспомним: большая доля того, что мы называем эмоциями, произрастает из определенного рода мыслей. Мыслей, в основе которых лежат предубеждения, предвзятость и

оценочность. Под понятием «рациональное мышление» мы подразумеваем относительно объективный разбор ситуации, спокойный анализ и разумные выводы.

Скажем, вы видите кусок хлеба, спокойно отмечаете, что он частично заплесневел, вспоминаете, как когда-то вы съели плесень и вам было плохо. Вы отрезаете заплесневевшую часть и съедаете остальное. Если же дать волю эмоциям, вы будете с отвращением смотреть на этот хлеб, вспоминая, как вас тошнило и рвало в прошлый раз, вышвырнете его весь в мусорку – и останетесь голодным.

И давая волю эмоциям, и здраво воспринимая ситуацию – в обоих случаях вы думаете. Но совершенно по-разному. В одном случае ваше эмоциональное состояние заранее распатановано прошлым опытом – вы сконцентрированы на том, как это было ужасно. Предубеждение заставляет вас обобщать, связывая все подобные ситуации в один негативный опыт. Как следствие – вы действуете неконструктивно. В другом случае вы мыслите объективно, используя максимум имеющейся информации: заплесневевший хлеб неприятен, а тот, что без плесени, – вполне съедобен.

Мыслить рационально не значит мыслить безэмоционально. Испытывать эмоции не значит отказываться от осмысления. Но когда вы реагируете осознанно, то обычно в вашем отношении к ситуации меньше предвзятости. Вы способны увидеть больше объективной информации, не делаете лишних обобщений, и, стало быть, – вы более свободны в принятии решения.

Вопрос: «Не могли бы мы вернуться немного назад? Помните, вы говорили о четырех составляющих человеческого поведения: восприятие, движение, мышление и чувства. А сейчас рассуждаете о мышлении и чувствах так, как будто забыли обо всем остальном».

Ответ: «Верно. Конечно, человек не ограничивается тем, что думает и испытывает эмоции. Но одни люди воспринимают, двигаются, *думают* и чувствуют, а другие воспринимают, двигаются, *думают* и *чувствуют*. Последние преимущественно чувствуют, они думают совсем не так, как первые. Первые же больше уделяют внимания мышлению – спокойному и без предубеждений».

Важно следующее. Все мы испытываем эмоции, но у одних эти эмоции преимущественно здоровые, а у других – нет. Даже если ваши чувства очень сильные, не нужно относиться к ним как к неприкосновенной святыне. В этом аспекте мы расходимся с некоторыми психотерапевтами, которые заявляют, что *любое* искреннее и сильное чувство – это хорошо. Нет, не совсем так! Все зависит от ваших целей.

Чувства возникают не на пустом месте. Всегда есть причина. Переживания очень сильно завязаны на оценке «хорошо/плохо» или «способствует/препятствует» относительно достижения выбранной цели. Чувства являются мотивацией для счастливой (или несчастливой) жизни.

Например, вы испытываете положительные чувства по поводу жизни и отрицательные – по поводу смерти. Следуя этим чувствам, вы не заплываете слишком далеко в море, соблюдаете скоростной режим за рулем, не прыгаете со скалы и не едите отравленную пищу.

Стремясь к жизни, а не к смерти, мы также чувствуем, что нам *нравятся* определенные вещи, мы *предпочитаем* продуктивность бездействию, *выбираем* эффективность, а не безрезультатность, *любим* креативность, *наслаждаемся* своей увлеченностью в долгосрочных проектах (например, когда пишем книгу или создаем свой бизнес), *стремимся* к близким отношениям с интересными нам людьми. Обратите внимание: слова, выделенные курсивом, так или иначе относятся к чувствам, без которых не было бы удовольствия, наслаждения, эффективности, креативности и любви в нашей жизни. Наши чувства помогают нам не только выживать, но и жить счастливо.

Таким образом, чувства крепко связаны с нашими ценностями и целями, и когда они помогают человеку в достижении целей, мы называем их здоровыми. А если чувства становятся препятствием для достижения целей, то мы называем их нездоровыми. РЭПТ учит четко разделять здоровые негативные эмоции (когда, например, вы огорчены или вам досадно из-за

того, что не удастся получить желаемое) и нездоровые, или саморазрушающие, эмоции (подавленность, самоуничтожение или злость на себя в той же ситуации).

РЭПТ помогает нам отделять друг от друга рациональное и иррациональное мышление. Результатом рационального мышления обычно являются рациональные эмоции, а нерациональное мышление приводит к эмоциям иррациональным. Что такое рациональное мышление? Это такое мышление, которое помогает (1) сохранять жизнь и (2) достигать выбранных вами целей и ценностей, делающих эту жизнь приятной, радостной и продуктивной.

Доктор Макси Малтсби (психиатр, занимающийся вопросами эмоционально-поведенческого самоуправления), выделяет четыре основные характеристики рациональных убеждений.

1. Рациональные убеждения (РУ) – установки социальной реальности: «факты» и правила сообщества, к которому вы себя причисляете или хотите принадлежать. Вы благоразумно следуете большинству этих правил, даже если они вам не совсем нравятся.

2. Если вы действуете согласно РУ, это, по всей вероятности, поможет вам сохранить жизнь и здоровье.

3. Когда вы следуете РУ – это самый короткий и эффективный путь к достижению выбранных вами целей.

4. РУ минимизируют внутренний конфликт и препятствуют игнорированию того, что происходит вокруг.

Подход, как мы видим, несколько индивидуалистский. РУ РЭПТ не против счастливого индивидуализма, но только при достаточном внимании к вопросам социального взаимодействия, – как в теории Альфреда Адлера. Поэтому добавим к перечисленным выше четырем пунктам пятый.

5. РУ (а также здоровые чувства и поведение) социально конструктивны, то есть помогают сохранять и улучшать выбранный вами социум или группу, а также человечество в целом.

Эмоция, по всей видимости, включает в себя, во-первых, какую-то «сильнодействующую» мысль, которая сформировалась под влиянием биологических процессов и прошлого опыта. Во-вторых, интенсивную реакцию – такую как чувство удовольствия или отвращения. И в-третьих, тенденцию к позитивным или негативным действиям в отношении ситуации, на фоне которой все происходит.

Другими словами, эмоциональное – это аккомпанемент к сильной, активной мысли-убеждению. В противовес ему спокойное, «холодное» мышление – это менее рефлекторный способ оценки. В нем меньше предубеждений и больше разума. Если сопоставить одно с другим, становится понятно: здравомыслие более надежно, устойчиво и целостно. Это как сравнить целое яблоко и надкушенное: одно красивое, другое – поврежденное. Но представьте такую ситуацию: у вас был очень приятный опыт с надкушенным яблоком (например, на Хэллоуин вы выловили яблоко из воды и в награду получили поцелуй)² или неприятный опыт с целыми яблоками (съели их слишком много, и было очень плохо). В этом случае ваши непосредственные эмоциональные реакции могут выглядеть очень нелогичными.

Мышление и эмоции тесно связаны, но всегда можно отделить одно от другого. Мышление – это более упорядоченный способ оценки, побуждающий к действиям в гораздо меньшей степени, чем эмоции.

Вопрос: «Вы в самом деле думаете, что все эмоции – это лишь следствие мысли и не могут существовать без мышления?»

Ответ: «Нет, мы так не думаем. Некоторые эмоции могут существовать и почти без мыслей. Например, кто-то наступил вам на ногу, и вы разозлились. Или вы услышали любимую

² Ловля яблок – традиционная игра на Хэллоуин, когда участники пытаются достать зубами яблоко из какого-либо резервуара с водой (как правило, таза). В давние времена победитель получал в награду поцелуй от выбранного им человека. – *Примеч. пер.*

музыку, и вам стало хорошо и радостно. Или вы узнали о смерти знакомого и огорчились. В этих ситуациях за эмоциями стоит не так уж много мышления».

Но даже в таких случаях буквально через пару минут вы начинаете думать: «Вот тварь какая! Не видит, куда идет!», или «Какие чудесные аккорды!», или «Как жалко этого знакомого!» В момент, когда вас стремительно охватывают такие «неосознанные» мысли, можно сказать, что вы начали эмоционировать. Когда у вас следом за первоначальным переживанием начинают появляться идеи, эмоциональной вспышки не избежать. Если же вы не допустите мыслей типа «Эта тварь не должна была наступать мне на ногу!» или «Как ужасно, что это со мной произошло!», то вскоре забудете о том, что вам наступили на ногу. Эмоциональная реакция отступит так же, как ушла боль.

Конечно, можно сделать так, чтобы вам снова наступили на ногу – и тогда вашу злость будет подпитывать возобновленная боль. Но если это все-таки был разовый эпизод, то боль быстро пройдет. Однако эмоциональную реакцию можно еще долго поддерживать соответствующими мыслями.

То же самое и с приятными чувствами. Продолжая прислушиваться к любимой музыке, вы будете поддерживать чувство радости и наслаждения. Но если при этом не думать: «Какой же замечательный композитор!», «Музыка просто великолепна!» или «Обожаю этот пассаж!», то вряд ли удовольствие продлится долго.

В ситуации, когда умирает кто-то, с кем вы общались или даже дружили, уйти в депрессию довольно легко, поскольку это потеря близкого человека, который был вам небезразличен. Но и в этом случае депрессия не может длиться вечно, если только не возвращаться постоянно к мрачным мыслям «Как это ужасно, что он умер!» или «Ну почему он умер, ведь он был так молод!»

Таким образом, чтобы эмоция продлилась какое-то время и стала устойчивой, обычно требуется повторить оценочные суждения какое-то количество раз. Мы употребили слово «обычно», поскольку эмоциональная заикленность, которая иногда возникает как реакция на какие-то физические или психологические стимулы, имеет свойство подпитывать сама себя.

Некоторые вещества и электрические импульсы тоже могут воздействовать на нервные цепочки, отвечающие за чувства (например, клетки гипоталамуса и автономной нервной системы), и таким образом поддерживать эмоциональное возбуждение. Однако в обычных условиях прямого воздействия на эмоциональные центры, как правило, не происходит. И наши эмоции возобновляют свое действие тогда, когда мы подпитываем их соответствующими идеями.

Вопрос: «Значит, мысли обычно предшествуют чувствам, сопровождают их и делают их устойчивыми. Означает ли это, что мысли в буквальном смысле состоят из фраз или предложений, которые люди произносят про себя? Обязательно ли мышление выражается в словах?»

Ответ: «Нет. Мыслить также можно картинками, символами и другими невербальными способами. Но когда мы начинаем говорить (то есть еще в детстве), то волей-неволей постепенно привыкаем облекать большую часть мыслей и чувств в слова. У взрослых большая часть мыслей представляет собой внутренний диалог или монолог».

Язык – сложная система. Мы не только им пользуемся для общения, но и существуем в нем. С раннего детства мы учимся транслировать свои мысли, желания, ощущения и чувства через слова и предложения. Общение посредством языка является самым доступным средством выражения наших внутренних состояний. Это более понятный и привычный способ кодировать информацию, чем картинки, звуки, прикосновения и т. д.

В качестве примера приведем историю о человеке по имени Билл, который проходит собеседование (по нашей классификации это будет А – активатор). Перед собеседованием Билл говорит себе (и это относится к В – убеждениям и верованиям):

«Интересно, получу ли я эту работу... Как мне не хочется проходить это собеседование, как я это все не люблю. К тому же они ведь могут меня не принять. Но если я откажусь от собеседования, мне точно не получить этой работы. Ну и даже если мне откажут? Я ведь ничего не теряю. А вот если я не попробую, то, возможно, что-то и потеряю. Значит, надо идти на собеседование, пройти его, и посмотрим, возьмут меня или нет».

Произнося про себя все это, Билл думает. Мы называем такие мысли рациональными убеждениями (РУ), поскольку они помогают ему получить то, что является для него ценностью, получить желаемое – работу. Соответственно, он испытывает здоровые эмоции (ЗС – здоровые последствия). Билл чувствует решимость, совершает позитивное действие – идет на собеседование. Здоровым последствием является также разочарование и досада в случае, если работодатель откажет.

Пойдем от обратного: представим, что мысли Билла приведут его к нездоровым эмоциональным последствиям (НС – нездоровые последствия), если он будет думать примерно следующее (ИУ – иррациональные убеждения):

«Ну, предположим, я пойду на это собеседование, выставлю себя полным дураком и не получу работу. Это будет

ужасно! А еще хуже, если меня возьмут, а я не справлюсь... Какой кошмар! Я буду просто жалок!»

Говоря себе подобные вещи, Билл заменяет рациональные убеждения на иррациональные. Так формируются наши эмоциональные реакции – на основе внутренних оценочных суждений. Он чувствует эмоции своим телом, всем своим существом, но *создает их у себя в голове*.

Позитивные эмоции, такие как наслаждение или восторг, чаще всего возникают на основе позитивных внутренних убеждений, когда мы говорим себе: «Это хорошо!» Здоровые негативные эмоции (чувство недовольства, например, или разочарование) тоже сопровождаются рациональными убеждениями: «Это плохо, это расстраивает меня». А вот нездоровые негативные эмоции (подавленность или ярость) идут рука об руку с иррациональными убеждениями: «Это ужасно! Я буду жалок!» Без этих установок-убеждений-верований (осознанных или неосознанных) мы бы вообще мало что чувствовали.

Вопрос: «Допустим, то, что вы говорите, правда. Почему же тогда далеко не для всех людей (включая ваших коллег по цеху) очевидно, что мышление и эмоциональное сопровождают друг друга и вытекают по большей части из внутренних убеждений? Люди что, просто игнорируют этот факт?»

Ответ: «Отчасти так. Многие люди, и даже специалисты в нашей области, просто не утруждают себя тем, чтобы рассмотреть эмоции как следует, и поэтому не замечают сопровождающих эти эмоции мыслей. Другие же (например, психоаналитики) – эмоции рассматривают, и довольно подробно, но исходят при этом из каких-то своих стойких убеждений. Приверженцы фрейдистской школы, например, не допустят даже мысли о том, что эмоции можно понять и изменить, наблюдая и меняя свои убеждения. Такие специалисты, как религиозные фанатики, отстаивают собственную интерпретацию “реальности”, отвергая всякую возможность других мнений.

Мы продолжаем настаивать на том, что вы можете изменить свои мысли и эмоции, которые их сопровождают, отслеживая и меняя свои устоявшиеся убеждения. Самое главное: мы обращаем внимание людей на то, что часто они совершенно напрасно сами создают нездоровые эмоции (подавленность, тревога, ярость, безнадежность). Даже такие эмоции поддаются трансформации, когда вы меняете свое мышление и подкрепляете это действиями.

Вопрос: «Значит, мы можем избавиться от любых негативных эмоций, контролируя свое мышление?»

Ответ: «Этого мы не утверждаем. Когда происходит что-то действительно непоправимое, это сопровождается очень сильными чувствами (страхом или горем). Если умирает кто-

то из родителей или детей, то совершенно естественно, что вас охватит сильнейшее чувство утраты».

Такие эмоции основаны на реальной угрозе жизни. Механизм их возникновения – биологический. Существование некоторых негативных эмоций – это наш способ выживания как вида. Если бы мы совсем не испытывали тревоги, расстройства, неудовлетворенности или волнения, то не смогли бы добывать себе пропитание и защищаться от угроз. Давайте подумаем: стали бы мы лишний раз напрягаться для достижения своих целей, если бы не испытывали подобных эмоций? В какой-то степени и негативные эмоции являются для нас стимулом, помогают нам добиваться желаемого.

Многие эмоции – это составляющие нашего здоровья и счастья. Наслаждение музыкой, созерцание прекрасного заката или удовлетворенность от выполненной работы – все это, конечно, не является условием выживания. Но жизнь без всего этого была бы серой и безотрадней.

Так что у нас нет цели научить вас избавляться от эмоций вообще. В конце концов, именно эмоции и чувства делают человека человеком. Мы не хотим лишить вас тепла, которое вы можете дарить своим близким и получать от них. В основе стремления к здоровой и счастливой жизни тоже лежат эмоции!

Философы, которые призывают нас к тому, чтобы достичь состояния «чистого духа» или «чистого разума» и избегать «некрасивых» эмоций, по большому счету, хотят, чтобы мы стали роботами. Если достичь такого «чистого» состояния, может быть, у нас и получится эффективно решать определенные задачи, как это делают компьютеры. А что насчет чувств? Разве в таком состоянии мы сможем ощутить удовлетворение от сделанного или получить удовольствие от процесса? Вряд ли.

Вопрос: «Значит, проявление чувств вместо интеллекта вас не пугает?»

Ответ: «Конечно, нет! Более того, мы хотим помочь замкнутым или апатичным людям достичь большей открытости, не стесняться своих чувств, испытывать действительно яркие эмоции. Мы за страстное отношение к жизни! Но против гнетущих, устойчиво негативных, разрушительных и слишком драматичных эмоций. Они мешают человеку жить и получать от этого удовольствие».

Мы хотим, чтобы вы начали разбираться со своими эмоциями по-честному, открыто и не осуждая себя. Только не думайте, что эмоции должны быть для вас предельно понятны. Человеку бывает очень непросто понять, что он на самом деле чувствует. Например, вы злитесь из-за того, что друг вас подставил. Тут же вас начинает мучить чувство вины за свою ненависть. Потом вы снова вспоминаете о поступке, который совершил этот человек, и снова проклинаете его, забыв обо всем хорошем, что он когда-то сделал для вас. Что вы чувствуете на самом деле: злость, ярость, вину, сожаление, грусть, обиду, гнев?

Кто может ответить однозначно? Эмоциональное состояние человека довольно переменчиво и неоднородно. Мы можем не скрывать своих эмоций, а можем прятать их глубоко внутри. Настроение легко меняется под воздействием алкоголя, наркотиков, таблеток, еды, чужих слов и мнений и множества других обстоятельств. Это доказывает, что вы можете испытывать практически любую эмоцию по своему собственному выбору в определенный момент. Все ваши искренние чувства являются подлинными, аутентичными. Но ни одно чувство нельзя назвать истинным и единственно верным.

Вам нужно научиться распознавать свои основные, доминирующие чувства. И подойти к этому со всей возможной честностью. Что вы чувствуете в конкретный момент: любовь, ненависть или равнодушие, решимость или беспокойство, тревогу или уверенность? Как можно сказать точно? Важно принимать себя полностью – со всем, что вы чувствуете. Необходимо также понимать: «плохие» и «хорошие» эмоции – это не есть «плохой» и «хороший» вы.

РЭПТ поможет вам установить контакт со своими чувствами. Мы показываем: нужно перестать ставить себе оценки за то, что вы чувствуете или не чувствуете. Когда вы мыслите рационально, то в первую очередь делаете выбор в пользу принятия себя и своих чувств, пусть даже вредных и губительных, таких как подавленность или ненависть. Проявите интерес к своим ощущениям. Можете сказать себе: «Хм, любопытно (*а не ужасно!*), что я – вроде бы умный человек – веду себя так глупо и несу столько негатива». Нужно отследить, что вы постоянно делаете выбор в пользу самоуничтожения, и понять: вы имеете возможность изменить это, если действительно хотите и готовы потрудиться.

Полезно также научиться отделять здоровые эмоции (самоосуществление) от нездоровых (самоосуждение). Важно увидеть разницу между конструктивным недовольством своими действиями и деструктивным чувством ужаса от того, что вы делаете. Проведите разделительную черту между разочарованием от поведения других людей и злостью, которая сопровождается требованием, чтобы эти люди делали все так, как хочется вам.

РЭПТ помогает увидеть свои чувства, осознать их, принять себя вместе с ними, подумать о том, насколько они полезны, и выбрать, *что вы хотите чувствовать*. Кажется бы, парадокс: рациональный метод помогает стать ближе к своим чувствам, открыть их для себя. Но так все и есть. Скажем больше: применяя РЭПТ, в итоге вы станете свободнее в своих эмоциях, чем были раньше!

Глава 5

Мышление как способ справиться с разрушительными эмоциями

Среди наших клиентов иногда бывают особенно трудные. Донна – одна из них. Сколько бы я (А. Э.) ни пытался показать ей, что она может изменить характер своих эмоций, если захочет, Донна все время находила новые отговорки.

Как-то она сказала мне: «Я знаю, вы научили многих управляться со своими чувствами. Но, кажется, мне это не по силам. Может быть, я по-другому работаю над собой. Может, у меня нет чего-то, что есть у других».

«Да, может быть, – согласился я. – Наверное, в отличие от вас, эти другие люди все-таки достали где-то затычки для дырок в голове. Я показал, где их достать. Но почему-то мне никак не удается проделать то же самое с вами».

«Да, почему у меня не получается? Видит бог, я пытаюсь понять, что вы мне объясняете».

«Вы имеете в виду: видит бог, вы продолжаете думать, что пытаетесь. Но, может быть, проблема именно в этом. Вы убедили себя, что пытаетесь-пытаетесь и ничего не выходит. С этой убежденностью вы уже не видите смысла действительно пытаться. Сразу сдаетесь и не прилагаете усилий по-настоящему. Так как же я могу помочь? Что мы будем делать с вашей всепоглощающей злостью по отношению к матери и брату, если ваши усилия на самом деле ничтожны, если не сказать, что вообще нулевые?»

«Но как мне работать над этим? Мои убеждения такие неопределенные...»

«Они только кажутся неопределенными. Потому что вы не сильно утруждаетесь, чтобы уловить их. Вам нужно их увидеть, тщательно рассмотреть. Кстати, это похоже на игру на пианино или в теннис (по вашим словам, у вас есть успехи и в том, и в другом)».

«Ну, это совсем другое. Теннис – это что-то физическое. Совсем не то же самое, что мысли или вспышки ярости и все такое».

«Ага, вот вы и попались!» – воскликнул я.

«Как это?» – спросила Донна. Ее реакция была почти смешной (если б не было так грустно, как говорится). Казалось, она страшно напугана тем, что попалась и что, в конце концов, найдется способ научить ее работать над своей злостью.

«Вы говорите, что теннис – это чисто физические действия. На первый взгляд, так и есть. Вы напрягаете мускулы, делаете движения руками и глазами, и мяч летает над сеткой туда-сюда. Вы наблюдаете за своим телом и мячом, и весь этот процесс кажется физическим, почти механическим, да?»

«А что, это не так?»

«Ну, пусть так. Предположим, ваша партнерша по игре подает мяч. Вы стараетесь отбить его, желательно туда, где ей будет непросто его достать. И вот вы бежите за мячом (используя ноги), дотягиваетесь до него и ударяете по нему (используя руки). Но что заставляет вас бежать в нужном направлении, делать размах и совершать нужный удар?»

«Что заставляет? Наверное, мои глаза. Я вижу, где мяч, отслеживаю, куда я хочу, чтобы он полетел. И двигаюсь в соответствии с этим».

«Допустим. Но как именно вы видите и понимаете все это? Это что, какая-то магическая сила двигает ваши ноги и руки так, чтобы сделать хороший удар?»

«Нет, не магическая сила. Это происходит благодаря...» – Донна задумалась.

«А может быть, – спросил я, – это ваши мысли направляют вас? Вы видите, куда партнерша подает мяч, и думаете, в какой угол его лучше направить ответным ударом. Вы же думаете, как развернуться, как размахнуться, как ударить?»

«Вы имеете в виду, что теннис на самом деле не такой механический, как мне кажется? Что я руковожу своими движениями посредством мыслей? То есть в процессе игры я говорю себе сделать то-то и то-то, допустим, вытянуть руку, повернуть кисть, да? Это вы имеете в виду?»

«Да, так и происходит, когда вы заняты тем, что считаете чисто физической нагрузкой. Разве, играя, вы не думаете? Разве то, как двигается ваше тело, не обусловлено мыслями?»

«Если задуматься (должна признаться, никогда не задумывалась над этим), получается, что так. Надо же, я даже не замечала! Да, все это, абсолютно все – на самом деле мысли. Поразительно!»

«Да, поразительно! Даже спорт связан с мышлением. В стремлении победить в игре вы работаете не только телом (бегаете, разворачиваетесь, вытягиваете руки, поворачиваете кисти). Хорошо играть (то есть совершать нужные движения) помогает мыслительная работа. Я прав?»

«Да, наверное. Даже странно, что я считала это чисто физической нагрузкой. Мне кажется, теперь я понимаю, что имеется в виду под работой над убеждениями. В теннисе, например, есть работа над изменением позиции, движений и постановкой удара. И эта работа в основном мыслительная. Да, игра состоит не только из механических действий».

«Совершенно верно. Если в жизни вы сумеете использовать тот же подход, что и в теннисе, – научитесь менять убеждения, которые стоят за тревожащими вас эмоциями, и жизнь изменится к лучшему».

Это был прорыв. После этого разговора работа над изменением убеждений и эмоций у нас с Донной пошла гораздо эффективнее.

Но вернемся к основной теме. Эмоции, как мы выяснили, нам необходимы. Давайте подумаем: всегда ли негативные эмоции (например, устойчивая тревога или враждебность) являются нездоровыми?

По большей части нет. Бывают здоровые устойчивые негативные эмоции. Например, когда вы долгое время страдаете от физической боли и испытываете жалость к себе или раздражение по поводу сложившейся ситуации. При таких обстоятельствах у вас вряд ли получится перестроиться и стать равнодушным или начать радоваться.

Боль порождает устойчивые негативные чувства. Например, ваш ребенок умер. Многие недели и месяцы вы испытываете здоровое чувство горя. Но проходят годы, а вы продолжаете размышлять о своей печали и ужасаться случившемуся. Вы твердите себе: «Как ужасно, что он умер! В мире нет справедливости! Ведь ему было так мало лет, это был невинный ребенок! Кошмар! Он не должен был умереть! Не могу жить с мыслью о том, что его нет!»

Возвращаясь к этим мыслям вновь и вновь, вы не даете себе пережить шок от смерти ребенка и, в сущности, отказываетесь жить дальше. Вы сосредоточены на своей потере и думаете о том, что жить больше незачем, что мир не должен быть таким жестоким, что всего этого не должно было произойти. Это уже нельзя назвать здоровым чувством горя – вы загоняете себя в глубокую депрессию, постоянно подпитывая свои негативные эмоции размышлениями о том, что должно или не должно было случиться. Эти эмоции – во многом ваше творение. Поэтому их можно изменить с помощью мыслей.

Как мы пришли к такому странному выводу? А вот как. Поскольку нездоровые негативные эмоции в основном являются результатом наших мыслей, у нас есть выбор, что думать и что чувствовать. Это одно из главных преимуществ человека как мыслящего существа: можно выбирать, о чем думать. Если ваша цель – жить и наслаждаться жизнью, можно помочь себе в достижении этой цели, выбирая одни мысли и отвергая другие.

Конечно, этот принцип можно довести до абсурда. Можно попытаться отвернуться от всего негативного: спрятаться под одеялко и подавлять любые «неудобные» мысли. Можно не думать о загрязнении окружающей среды, перенаселении планеты и жестоких преступлениях. Но будет ли это рациональным решением? Ведь таким образом вы отказываетесь от здорового

огорчения и беспокойства по поводу очень важных вещей. Если игнорировать любой негатив, то сможете ли вы содействовать сохранению и улучшению жизни социума? Вряд ли.

Одни негативные мысли и чувства способствуют самосохранению, улучшению жизни и наслаждению ею, а другие – нет. Нужно просто научиться отличать их друг от друга.

Причиной радости или уныния редко бывают одни лишь внешние обстоятельства. Устойчивые чувства обычно формируются на основе осознанных и неосознанных мыслей. Вы чувствуете себя счастливым или несчастным не столько из-за того, что происходит, сколько из-за вашего отношения к этому.

Этот принцип был описан еще древними философами. Знаменитый стоик Эпиктет в своем «Энхиридионе» писал: «Людей мучают не вещи, а представления о них». А уже «...сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке»³. Это не абсолютная истина, конечно, но близко к правде. В философии постмодернизма эти идеи снова становятся актуальными: подчеркивается, что нет ничего «правильного» или «неправильного», а только «подходящее» или «неподходящее» с точки зрения человека. Даже «рациональное» и «иррациональное» не существует как нечто совершенно определенное для всех без исключения случаев. Все относительно. Так что под рациональными убеждениями мы подразумеваем те, которые обычно работают (то есть дают нужные результаты) в обычных условиях. Рациональное поведение не есть что-то, высеченное в камне раз и навсегда!

Чтобы разобраться с этим получше, приведем пример. Ко мне (Р. А. Х.) обратилась Джеральдин – очень умная и деятельная женщина тридцати трех лет. Полгода назад она развелась с мужем и впала в депрессию. Муж моей клиентки Том много пил, изменял ей и не мог долго продержаться ни на одной работе. Джеральдин не была счастлива в браке с таким безответственным мужчиной, но и, расставшись с ним, не стала счастливой. Женщина хотела понять, правильно ли она поступила.

«Почему вы думаете, что совершили ошибку, расставшись с Томом?» – спросил я.

«Потому что я считаю, что развод – это неправильно, – ответила она. – Я думаю, когда люди женятся, они должны быть вместе навсегда».

«Ваша религия устанавливает это как обязательное правило? Или вы искренне думаете, что бог вас накажет?»

«Нет, я вообще человек неверующий. Просто я чувствую, что все это как-то неправильно, и виню себя. Сейчас я даже более несчастна, чем когда жила с Томом».

«Давайте посмотрим, откуда у вас появилось чувство, что развод – это неправильно? Оно у вас с рождения? Думаете, люди рождаются с особым устройством, которое помогает отличать правильное от неправильного, как вкусовые рецепторы во рту помогают отличать соленое от сладкого? У вас есть такое?»

Джеральдин улыбнулась: «Звучит смешно. Нет, не думаю, что у меня есть такое устройство. Должно быть, я как-то этому научилась – отличать правильное от неправильного».

Это было хорошее начало, и я сделал следующий шаг, на который вряд ли решился бы терапевт, работающий в менее директивном стиле.

«Это точно, – сказал я. – Вы научились чувствовать то, что вы чувствуете. Но научившись, вы ведь можете и разучиться, изменить свои мысли. Смотрите, что происходит сейчас: вы не можете утверждать, что развод – это всегда плохо, но с легкостью принимаете эту идею, потому что вас этому научили – родители, учителя, книги и фильмы. Вы превратили эту идею в правило: “Только плохие люди разводятся. Я развелась. Значит, я плохая. Да, я просто дрянь! Я ужасный, отвратительный человек!”»

«Знакомо», – сказала Джеральдин с ухмылкой.

³ Цитата приводится в переводе Б. Пастернака. – *Примеч. пер.*

«Не сомневаюсь. У вас сформировалось некое убеждение, и вы ему следуете. Иначе вы бы не чувствовали себя так, как теперь. Вы снова и снова повторяете про себя эту ерунду. А еще добавляете: “Я сделала ужасную вещь и заслуживаю наказания. Я заслуживаю того, чтобы чувствовать себя еще хуже и несчастней, чем когда была замужем за этим ничтожеством Томом!”»

С грустной улыбкой клиентка ответила: «И снова в точку!»

«Вполне естественно, – продолжал я, – что вы в депрессии. Любой, кто будет постоянно думать о себе в таком ключе («я никчемный человек и должен быть несчастен»), наверняка попадет в депрессию. Если я начну говорить себе, что не достоин ничего хорошего, потому что не научился играть на скрипке, кататься на горных лыжах или никогда не выигрывал в преферанс, то очень скоро начну чувствовать глубокое уныние».

«Допустим, я продолжу в том же духе (как это делаете вы): я заслуживаю несчастья, потому что не научился играть на скрипке и кататься на горных лыжах (хотя мог бы!) и ни разу не был чемпионом по преферансу. Я упустил все возможности! Какое же я бесполезное ничтожество!»

Джеральдин рассмеялась, а я продолжил в том же сатирическом ключе:

«Понимаю, звучит смешно. Но это для того, чтобы вы поняли, насколько глупо вы поступаете, когда ругаете себя за развод».

«Начинаю понимать, что вы имеете в виду, – сказала она. – Да, я действительно говорю себе все эти вещи. Но как перестать это делать? Тем более что проигрыш в преферансе и развод – все-таки совсем разные вещи».

«Допустим. Но разве вы после развода стали более ужасным и никчемным человеком, чем я, который так и не стал чемпионом в преферансе?»

«Ну, вы не можете не согласиться, что я сделала серьезную ошибку, когда вышла замуж за такого безответственного человека, как Том. Кто знает, может, если бы я вела себя более зрело, то смогла бы помочь ему повзрослеть».

«Да, – согласился я, – вы совершили ошибку, выйдя замуж за Тома. Наверное, в тот момент вы просто сами еще недостаточно повзрослели, и решение было принято под влиянием порыва. Но даже если это было ошибкой, стоит ли винить себя за нее до скончания дней?»

«Думаю, что нет. Но есть ведь обязательства. Вы не думаете, что мне надо было остаться с мужем и попробовать помочь ему справиться со сложностями?»

«Очень симпатичная мысль. Но вы же говорили, что пытались ему помочь, а он только отрекся и вообще не признавал, что у него какие-то проблемы. Вспомните, вы рассказывали, что он был категорически против ваших походов к психотерапевту, а его самого невозможно было уговорить обратиться за помощью».

«Да, так и было. Само слово “психолог” или “семейный консультант” выводило его из себя. Он всегда был против этого».

«Самое большее, что вы могли сделать, это самой стать психотерапевтом для него. Но в вашем состоянии это вряд ли сработало бы. Не вините себя. Вы совершили ошибку. Но вы сделали все, чтобы спасти свой брак. Муж не давал вам возможности изменить ситуацию, в этом была основная трудность. В конечном итоге вы подали на развод, как поступил бы на вашем месте любой здравомыслящий человек. Так какое же преступление вы совершили? Вы считаете, что сложившаяся ситуация делает вас несчастной и жалкой. Но подумайте как следует: это действительно ситуация делает вас такой или то, что вы продолжаете себе говорить о ней?»

«Понимаю, о чем вы. Да, все сложилось неудачно, но я не должна устраивать себе ад в связи с этим. Это интересная мысль!»

«Мне она тоже нравится. И я, кстати, довольно часто к ней возвращаюсь в своей собственной жизни. Давайте сосредоточимся на том, что можно сделать с этой мыслью, как ее использовать. Совсем не обязательно мучиться из-за неудачного брака и развода! Если исполь-

звать вывод, который вы сделали, применительно к жизни вообще, можно застраховаться от упаднических настроений».

«Вы в самом деле так думаете?»

«Да. Я действительно верю в это!»

После нескольких месяцев РЭПТ Джеральдин тоже удалось в это поверить. В ходе терапии она постепенно начала использовать конструктивные мысли, которые помогали ей разобраться с проблемой. Со временем эти конструктивные мысли дали возможность справиться с самобичеванием.

На одном из последних сеансов Джеральдин поделилась: «Знаете, вчера утром я посмотрела в зеркало и сказала себе: “Ты похожа на счастливую и сияющую девчонку. Я горжусь тобой!” И затем искренне засмеялась».

«Прекрасно, – сказал я. – Но не вводите себя в заблуждение. Не оценивайте себя в зависимости от того, что испытываете в текущий момент. Иначе, когда вы будете чувствовать себя не так замечательно, можете легко сдаться. Лучше говорить себе “Мне нравится, куда я двигаюсь”, чем “Я люблю себя за то, какая я сейчас”».

«Понимаю, о чем вы, – ответила она. – Хорошо, что вы меня предостерегли. Да, я, к сожалению, довольно часто ставлю себе оценки. Впредь буду внимательнее с этим!»

Джеральдин осознала, что причиной ее депрессии был не несчастливый брак и развод, а то, как она оценивала свои неудачи. После того как она изменила свои мысли, депрессия и отчаяние сменились печалью и сожалением. И эти здоровые негативные чувства побудили ее к тому, чтобы что-то поменять в жизни. Не все наши клиенты способны так же быстро, как Джеральдин, понять, что они сами создают свои депрессивные настроения. Не каждому удастся с такой же легкостью принять себя со всеми своими ошибками. Иногда этот процесс затягивается. Но если клиент и терапевт настойчиво и последовательно работают над этим, результат всегда есть!

Итак, в теории вы можете изменить свое мышление и эмоции. Но если на практике вы почему-то не делаете этого и продолжаете чувствовать себя несчастным, возникает *вопрос*: почему? Что не дает вам мыслить эффективнее и испытывать более здоровые чувства?

Основные барьеры:

(1) человек не способен мыслить разумно; (2) человек достаточно умен, но не понимает, как управляться со своими мыслями; (3) человек разумен и все понимает, но его внутреннее равновесие слишком сильно нарушено.

В одной из наших книг мы дали следующее определение: невроз – это по большей части глупое поведение неглупого человека. Иными словами, люди могут понять, но не понимают, насколько саморазрушительно они себя ведут. Другой вариант: люди осознают, что вредят себе, но по каким-то иррациональным причинам все равно продолжают это делать. Мы отталкиваемся от того, что наши читатели – неглупые люди. Просто они не знают, как выбраться из деструктивных эмоций, или знают, но прилагают к этому не слишком много усилий.

Что можно сделать? В следующей главе мы постараемся показать вам, как распознать невротическое поведение и исправить его.

Глава 6

Как распознать и исправить невротическое поведение

Мы утверждаем, что здравомыслие приводит к здоровым эмоциям. Глупость и взвинченность блокируют здоровое мышление, в результате человек слишком сильно переживает или, наоборот, впадает в апатию. Давайте рассмотрим несколько примеров.

Молодой человек по имени Аллен заявляет, что не хочет заканчивать свое обучение на стоматолога, потому что ему не нравятся некоторые предметы и у него проблемы с учебой. Он собирается бросить обучение и заняться бизнесом.

Изучив причины, которые обозначил клиент, мы видим, что на самом деле стоматология ему нравится. Но, во-первых, родители Аллена настаивают именно на этой специальности, а он не хочет идти у них на поводу. Во-вторых, у молодого человека не сложились отношения с одноклассниками, и он совсем не популярен среди них. В-третьих, он не уверен, что ему хватит мастерства, чтобы стать по-настоящему хорошим дантистом.

Мы видим, что Аллен просто не понимает истинные (отчасти подсознательные) мотивы своего нежелания учиться. Он заявляет, что учиться не хочет, потому что ему не нравятся некоторые предметы. Но после нескольких вопросов по существу Аллен признает, что злится из-за давления родителей, хочет добиться признания среди одноклассников и до ужаса боится не состояться в выбранной профессии. Так что основой его «естественного» нежелания осваивать некоторые предметы оказываются крайне «неестественные» мысли: «Боже, каким же ничемным человеком я буду, если не стану абсолютно независимым от родителей, не добьюсь популярности и профессионального успеха!»

РЭПТ дает Аллену возможность осознать эти иррациональные убеждения и, что еще важнее, поставить их под сомнение. В результате он может уже не торопиться с решением, а разобраться с тем ужасом, который испытывает в отношении вопросов свободы, популярности и успешности (осознав, что этот ужас он внушил себе сам). Затем Аллен может задать себе вопрос: «Как родители могут на меня давить, если я не поддаюсь давлению? И почему нужно думать, что это нечто ужасное? Почему нужно считать себя слюнтяем, даже если я буду руководствоваться их советами?» Такой же подход можно применить и к другим страхам: «Что такого кошмарного случится, если я не буду популярным в группе или не стану самым знаменитым стоматологом? Конечно, это не очень приятно, но ведь и не ужасно!» Обращаясь к себе подобным образом, внимательно рассматривая свои убеждения и подвергая их сомнению, можно изменить свою слишком эмоциональную реакцию на тревожные мысли и избежать принятия опрометчивых решений.

Похожая проблема была и у другой клиентки – Наоми, но с ней нам пришлось пройти более долгий путь. Ей хотелось стать учителем, но она была уверена, что не справится, и поэтому даже не планировала получать эту специальность. Наоми казалось, что она пытается себя наказать за беспорядочные половые связи, которые у нее были год назад. Девушка в какой-то степени осознавала свои поступки, но невротическое, саморазрушительное поведение продолжалось.

Наоми предавалась самоуничтожению. Первопричиной стало отношение к ней ее сестры, – та из зависти не хотела, чтобы Наоми думала о себе хорошо. Девушка приняла мнение сестры за правду, решила, что у нее действительно нет способностей к обучению, и начала уклоняться от возможности стать учителем.

Сексуальные приключения Наоми тоже в основном были связаны с излишне критичным отношением к себе. Чувствуя себя бесполезной и думая, что юношам до нее нет никакого дела,

клиентка избрала самый легкий путь, чтобы добиться их внимания, – через постель. Сестра и это оценивала негативно, осуждала Наоми, обвиняла ее в разврате.

Во время бесед с клиенткой складывалось впечатление, что она осознает ситуацию. Но это осознание было лишь частичным. Наоми не понимала два важных принципа, которые закрепились в ее сознании, и всю их иррациональность: (1) «я не могу быть хорошим учителем и ничего не стою как человек»; (2) «я не заслуживаю ничего хорошего из-за моего сексуального поведения». После того как мы с Наоми внимательно рассмотрели и обсудили ее саморазрушительное поведение, появилась возможность изменить и мысли, и действия.

Во-первых, я (А. Э.) помог клиентке поставить под сомнение знак равенства между «быть хорошим учителем» и «что-то из себя представлять как человек» – я хотел, чтобы она увидела, насколько такая позиция безосновательна. Наоми начала понимать, что объективно оценить себя как человека никто из нас не может. Пытаясь сформулировать такую оценку, мы себе больше вредим, чем помогаем. Принять себя можно, внутренне согласившись с мыслью, что личностная ценность не зависит от внешнего успеха. Можно нормально чувствовать себя, даже если стать самым лучшим учителем и не получится. Безусловное принятие себя помогло Наоми сконцентрироваться на учебе, заработать хорошие отметки и поступить на преподавательские курсы.

Я также помог Наоми поставить под сомнение ее «порочность». Да, был период, когда она занималась сексом с парнями, которые ей по большому счету даже не нравились. Но вовсе не обязательно при этом записывать себя в падшие женщины, порицать и бесконечно наказывать. Избавившись от отвратительного ощущения «порочности», Наоми наконец перестала заниматься самосаботажем. И начала двигаться к осуществлению своей мечты стать учителем.

На описанном выше примере мы можем рассмотреть так называемые три ступени осознания.

Первая ступень осознания. Обозначить проблему. Речь об осознании того, что у вас есть проблема, а также об осознании событий и ситуаций, из-за которых эта проблема возникла. Вспомним случай с Алленом, о котором мы рассказывали в начале этой главы. Он понимал, что проблема есть, но связывал ее с тем, что ему не нравятся определенные учебные предметы, а не со своей тревогой из-за возможного социального и профессионального провала. Когда Аллен пришел за помощью, первым делом нам нужно было достичь первой ступени осознания – истинных убеждений, которые стали причиной возникновения проблемы, молодой человек еще не понимал.

Наоми была значительно ближе в первой ступени. Она не только признавала наличие проблемы, но также понимала, что (1) ей не хватает независимости и (2) она пытается наказать себя за распущенное поведение в прошлом. Уже в начале терапии девушка сумела обозначить некоторые мотивы своего деструктивного поведения. Однако глубокого понимания, каковы истинные причины самоуничижительного отношения к себе, у нее не было. «Люди считают, что спать с кем попало – это гадко. А я так делала. Значит, я гадкий человек!» И вдобавок: «Люди считают, что если ты себя плохо ведешь, то ты должен получить наказание. Я спала с мужчинами, которых едва знала. Значит, я должна быть наказана!»

Таким образом, клиентка была действительно очень близка к первой ступени, но ее понимание не хватало ясности.

Вторая ступень осознания. Понять, что иррациональные убеждения укрепляются в сознании, потому что вы снова и снова их себе внушаете. Например, Наоми говорит себе каждый день: «Я не должна была вести себя так развратно! Я не смогу жить счастливо, пока не искуплю свою вину!» Если бы вредные убеждения (в том числе усвоенные от сестры) не получали постоянной «подпитки», вполне возможно, что со временем они исчезли бы сами по себе. Для Наоми вторая ступень осознания состояла в том, чтобы ясно увидеть, что она не пытается избавиться от своих иррациональных убеждений, а, наоборот, цепляется за них.

Третья ступень осознания. Понять, что изменения возможны. Этой ступени человек достигает, когда может себе сказать: «Я вижу свои иррациональные убеждения. Понимаю, что я сам подпитываю их. Я могу разобраться со своей проблемой, если буду настойчиво, последовательно и упорно работать над изменением этих установок».

Пройдя первую и вторую ступень, Наоми смогла перейти к третьей: «Зацикливаться на совершенных ошибках и все время вспоминать свою распутную жизнь – глупо. Я не обязана себя наказывать. Если я буду жить с прежними мыслями обо всей этой чепухе, то точно не выберусь из депрессии. Нужно ставить под сомнение дурацкие мысли до тех пор, пока они не уйдут!»

На всех трех этапах мы с Наоми работали вместе. Однако для закрепления эффекта ей пришлось еще в течение года трудиться над своим мышлением. В итоге она не только стала учителем (и очень хорошим!), но и начала ходить на свидания и заниматься сексом, не испытывая при этом чувства вины – и даже получая удовольствие.

Мы утверждаем, что в большинстве случаев невротическое (самосаботирующее) поведение – это результат отсутствия осознания. Конечно, невротическое поведение может иметь и биологические причины (например, серьезный гормональный дисбаланс или нарушение работы нейромедиаторов). Но это редкий случай. Как правило, люди сами создают свои проблемы – просто цепляясь за разрушительные мысли. Они делают это и сознательно, и неосознанно. Даже если человек пережил глубокую травму (насилие в детстве, инцест и т. д.), проблемой будет не только само событие, приведшее к посттравматическим нарушениям. Важна реакция, под воздействием которой формируются самоустрашающие убеждения относительно произошедшего.

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.