

# ТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СХЕМ

Р О Б Е Р Т  
Л И Х И





# **Роберт Лихи**

# **Терапия эмоциональных схем**

## **Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42602419](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42602419)*

*Терапия эмоциональных схем: Питер; Санкт-Петербург; 2019*

*ISBN 978-5-4461-1268-5*

### **Аннотация**

Роберт Лихи, автор бестселлеров «Свобода от тревоги» и «Лекарство от нервов», много лет исследует влияние эмоций на различные стороны восприятия жизни людьми. Он разработал новые способы принятия и преодоления негативных чувств. В этой книге представлены инновационные инструменты, помогающие понять эмоциональные схемы, например такие, как убежденность, что болезненные чувства невыносимы, позорны или будут длиться бесконечно долго. Как специалисты, так и не психологи теперь могут применять этот метод в работе с собой и другими.

**Список источников можно скачать по ссылке: <https://clck.ru/FotGq>**

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет.*



# Содержание

Об авторе	10
Предисловие	11
Благодарности	16
Часть I	18
Глава 1	18
Краткая история эмоций в западной философии и культуре	24
Когнитивная оценка эмоций	40
Структура этой книги	47
Заключение	48
Глава 2	51
Основные темы терапии эмоциональных схем	58
Конец ознакомительного фрагмента.	65



# Роберт Лихи

# Терапия

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СХЕМ

*Посвящается Хелен*

Научный редактор:

*Дмитрий Викторович Ковпак*, врач-психотерапевт, к.м.н.,  
доцент кафедры общей медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психиатрии

© 2015 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер»,  
2019

© Издание на русском языке ООО Издательство «Питер»,  
2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Роберт Лихи, 2018

\* \* \*



Мой дорогой друг и коллега профессор Роберт Лихи уже много лет возглавляет Американский институт когнитивной терапии, издал более двух десятков монографий, посвященных наиболее актуальным вопросам психотерапии. Три его книги мы уже представили нашим читателям в переводе на русский язык. Теперь наша Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии совместно с издательством «Питер» предлагает вашему вниманию книгу, посвященную концепции терапии эмоциональных схем (это одна из современных форм когнитивно-поведенческой терапии новой генерации). Ее автор Роберт Лихи – один из наиболее опытных специалистов когнитивно-поведенческого направления психотерапии, ведущий мировой эксперт и методолог.

В отличие от схема-терапии, предложенной Дж. Янгом, фокус внимания терапии эмоциональных схем направлен на представления человека о своих эмоциях и стратегии его взаимодействия с ними. Терапия эмоциональных схем является метаэмоциональной (метакогнитивной), поскольку обращается к убеждениям об эмоциях и к тому, как они воздействуют на их носителя. Она использует наблюдающий и дескриптивный подход, чтобы замечать и принимать эмоцию как «событие» и фактическую данность, нежели пытаться ее избежать или подавить. Использование осознания и принятия подчеркивает важную связь между эмоциями и ценностями. Терапия эмоциональных схем поощряет клиентов использовать свои смыслы, ценности и достоинства, что-



бы помогать принятию и проживанию трудных эмоциональных переживаний и возможности обогащать свою жизнь способностью восприятия, проживания и переносимости разных состояний и извлечению из них значимого опыта и расширению репертуара выбора.

Модель эмоциональных схем – это социальная когнитивная модель индивидуальной теории эмоций и эмоциональной регуляции (и в этом ее отличие от предшествующих моделей). Она старается описать содержание мышления и убеждений, схемы и модели, характеризующие интерпретацию эмоций человеком и его представления о том, как эти эмоции регулируются. Модель эмоциональных схем в некоторой степени схожа с общей моделью схем, предложенной Беком и его коллегами, но в ней схемы касаются природы эмоций. Как подчеркивает профессор Лихи, эмоции возникли, чтобы предупреждать нас об опасности и сообщать о наших потребностях.

Терапия эмоциональных схем рассматривает трудные эмоции – грусть, тревогу, ревность и зависть в качестве универсального опыта. Сложно представить человека, который прожил жизнь, не испытав их. Это предполагает, что трудные эмоции встречаются каждому и что неприятный опыт и болезненные ощущения являются частью наполненной и насыщенной жизни.

Если бы люди могли жить только в комфорте и благополучии, человечество бы уже вымерло. Наши предки, как пи-



шет Роберт Лихи, ежедневно сталкивались со смертью и боролись за жизнь: хищники подстерегали их, соседи нападали и истребляли. Жизнестойкость была, вероятно, обычным человеческим качеством, иначе первобытные люди просто не выжили бы. Но этого не произошло. Они справлялись с трудностями и продолжали свой род.

Терапия эмоциональных схем основана на эволюционной модели, согласно которой эмоции и способы их выражения развивались, потому что помогали защищать живых существ, ими обладавших. Главная идея этой терапии и данной книги – это признание и принятие факта, что жизненные трудности ранят, лишают нас иллюзий и приводят к тому, что мы испытываем и проживаем весь спектр эмоций. Приняв, что это часть имеющей смысл жизни, человеку легче сделать следующий шаг – согласиться с той высокой ценой, которую порой приходится за нее платить.

Модель эмоциональных схем признает, что эмоции и рациональность часто борются друг с другом и состоят в диалектическом напряжении. Хотя важно и то и другое.

Кропотливая многолетняя работа профессора Роберта Лихи дала нам возможность осознанно работать в когнитивно-поведенческом подходе не только с рациональной, но и с эмоциональной сферой не менее продуктивно, конструктивно и деликатно, как это принято в традиционной когнитивно-поведенческой модели. Работа с эмоциональной сферой расширяет возможности когнитивно-поведенческой те-



рапии и спектр выбора клиентов, помогая им принимать самих себя вместе со своими сложными, порой противоречивыми эмоциями. Научение тому, чтобы признавать и принимать болезненные эмоции и формировать их переносимость, толерантность к фрустрации, в терапии эмоциональных схем означает расширение возможностей человека, рост его самоофективности и более глубокого осмысления себя и жизни. Терапия эмоциональных схем предполагает, что задача — не пытаться свести жизнь к попытке проживания только положительных эмоций, пресловутому рафинированному и сконцентрированному счастью, а развивать свою способность чувствовать все, проживая жизнь во всей ее полноте и разнообразии. Смена жесткой оценочности и догматики веры в «позитив» принятием разнообразия и мультиформатности опыта жизни, развитие своей возможности контакта и проживания всей гаммы эмоций становится более ценным и осознанным выбором. Эта модель способствует восприятию и принятию всех эмоций как части сложной человеческой природы, в том числе обычно гонимых и осуждаемых, таких как гнев, возмущение, ревность и зависть.

Мы предлагаем вам возможность расширить горизонты понимания психотерапии и самих себя. Эта книга станет надежным проводником в увлекательную теорию и практику самой современной модели работы с эмоциями и психикой человека. Мы благодарим нашего уважаемого коллегу профессора Роберта Лихи за эту книгу и возможность прочи-



тать ее на русском языке.

*Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, Вице-Президент Российской психотерапевтической ассоциации*

Автор опирался на источники, которые считаются надежными, с целью дать информацию, которая была бы полной и в целом согласовывалась со стандартами практики, принятыми на момент публикации. Но в силу человеческого фактора и изменений, происходящих в бихевиоральной и медицинской областях, а также в сфере психического здоровья, ни автор, ни издательство, ни какая-либо другая сторона, участвовавшая в подготовке этой книги к изданию, не гарантируют, что содержащаяся в ней информация во всех отношениях точна и полна, и не несут ответственности за ошибочность или неполноту результатов, получаемых при ее использовании. Предлагаем читателям сверять приведенные в книге сведения с данными из других источников.



# Об авторе

**Роберт Л. Лихи** – доктор философии, директор Американского института когнитивной терапии в Нью-Йорке, клинический профессор психологии отделения психиатрии в медицинском колледже Вейл Корнелл. Тема его исследований – индивидуальные различия в эмоциональной регуляции. Доктор Лихи – младший редактор *«Международного журнала когнитивной терапии»* и экс-президент Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии, Международной ассоциации когнитивной психотерапии и Академии когнитивной психотерапии. В 2014 году Академия когнитивной терапии наградила его премией Аарона Бека.

Роберт Д. Лихи – автор множества книг, включая недавние работы, написанные в соавторстве: *«Планирование лечения и интервенций при булимии и патологическом обжорстве»*, *«Планирование терапии и интервенции при депрессии и тревожных расстройствах»* (второе издание) и *«Эмоциональная регуляция в психотерапии»*.



# Предисловие

Терапевты, работающие со всеми подходами, до некоторой степени интересуются эмоциональным опытом, который пациенты приносят в терапию. Те, кто использует когнитивное реструктурирование, надеются, что новые пути рассмотрения изменят то, как люди чувствуют; диалектическая поведенческая терапия поощряет пациентов узнавать, как регулировать эмоции, часто кажущиеся хаотичными и пугающими; терапия принятия и ответственности пропагандирует гибкость и толерантность к эмоциям, когда вы живете жизнью, которую цените; мета-когнитивная терапия фокусируется на роли проблематичного полагания на беспокойство и размышления, чтобы справиться с трудностями; активация поведения подчеркивает важность скорее проактивного и вознаграждающего поведения, чем пассивности, изоляции, избегания, а в психоаналитической области терапия ментализации акцентирует внимание на ценности роста осознания и рефлексии психических или внутренних состояний собственного Я и других, тогда как более традиционные психодинамические модели пытаются добраться до эмоций и воспоминаний, которые ассоциируются с давними трудностями. Стратегии, которые в терапии используются для работы с эмоциями, часто связаны с так называемой теорией эмоций. Однако очень мало сказано о том, что об этих стра-



тегиях думает пациент.

До того как встретить Аарона Бека и заняться когнитивной терапией, я активно участвовал в работе по социальному познанию – о том, как люди объясняют причины своего поведения и использования теории черт, о признании изменчивости других и самих себя, заключении о преднамеренности и ответственности. Социальное познание играет важную роль в когнитивно-поведенческой терапии, потому что эмоции человека и используемые им стратегии для их регуляции могут относиться к теории эмоций, которую человек разделяет.

Модель эмоциональных схем предполагает, что с тех пор как эмоции активизировались, мы часто их интерпретируем, и эти интерпретации связаны со стратегиями, которые мы используем, чтобы справиться с эмоциями.

В этой книге показано, как люди думают об эмоциях – своих и чужих. На протяжении всего повествования я описываю чувства, желания и переживания, ссылаясь на них как на эмоции: это грусть, тревога, неприязнь и сексуальные чувства. Я использую термин «эмоциональная схема» для описания представлений о причинах, обоснованности, нормальности и толерантности применительно к сложности эмоции. С тех пор как возникла эмоция (например, тревога), человек оценивает ее природу: «Эта эмоция будет длиться неопределенно долго?», «Другие чувствуют то же, что и я?», «Должен ли я стыдиться своих эмоций?», «Нормально ли испытывать



смешанные чувства?», «Могу ли я выражать свои чувства?», «Подтвердят ли другие люди сказанное мной?», «Есть ли смысл в моих чувствах?» Звучит множество других интерпретаций и оценок эмоционального опыта. Верит ли человек, что некоторые эмоции, например гнев, легитимны, тогда как другие, например тревога, – нет? И если эмоция возникла, какие стратегии он активирует, обращаясь с ней? Ищет человек утешения или отдаляется от других, снова и снова думает об одном и том же, обвиняет окружающих, избегает, спасается, становясь пассивным, употребляет психоактивные вещества, интерпретирует происходящее по-другому, берется за решение проблемы, начинает заниматься чем-то полезным, старается отвлечься, прибегает к самоповреждению, диссоциирует, переедает, принимает эмоцию или делает что-то еще?

Более того, эмоциональные схемы также относятся к тому, как человек думает об эмоциях других людей и реагирует на них. Например, когда один сексуальный партнер расстроен, считает ли второй, что его эмоции не имеют значения, патологизирует их и обозначает как ненормальные; верит, что эмоции будут сохраняться неопределенно долго, мешает их выражению или считает, что они препятствуют рациональности и решению проблемы? Основываясь на данных интерпретациях, этот человек критикует и высмеивает другого; говорит ему, что он слишком много жалуется, отдаляется и отказывается говорить на эту тему или пытается



убедить партнера в том, что он не должен об этом думать?

Здесь я пишу о том, как люди могут теоретизировать эмоции, и говорю о том, какой вклад теории эмоций вносят в широкий спектр психопатологии. Важно понимать, как негативные интерпретации реальности приводят к грусти или тревоге, либо какой вклад избегание и пассивность вносят в развитие депрессии. Однако стоит отметить, что модель эмоциональных схем пытается расширить наше понимание, предполагая, что с момента, когда эмоция возникает, активируется скрытая теория эмоций данного человека, и это приводит к полезным либо бесполезным стратегиям копинга. Проще говоря, как только вы почувствовали грусть, что вы думаете о ней и что делаете затем? Например, если я думаю, что моя грусть будет продолжаться неопределенно долго и нарастать, я могу прийти в отчаяние и начать искать быстрое решение, принимая психоактивные вещества или просто уходя в себя. И наоборот, если я думаю, что моя грусть – временный опыт и что мои эмоции зависят от того, чем я занят и с кем взаимодействую, я могу активизировать адаптивное поведение. Таким образом, интерпретации приводят к стратегиям, а стратегии ухудшают или улучшают положение.

Нам посчастливилось иметь много ценных когнитивно-поведенческих подходов, которые вооружают пациента пониманием и навыками, дающими надежду перед лицом того, что кажется непреодолимыми препятствиями. Под-



ход эмоциональных схем – это попытка дополнить широкой спектр находящихся в распоряжении терапевта концептуализаций и инструментов. Те, кто использует широкий спектр теоретических ориентаций в когнитивно-поведенческой терапии, и даже представители психодинамической традиции могут найти что-то полезное для себя в описанных ниже наблюдениях и предложениях.



# Благодарности

Одно из удовольствий, которое позволяет себе автор книги, – поблагодарить людей, сделавших реальной ее публикацию. Мне посчастливилось работать над многими изданиями с коллегами из The Guilford Press, но я особенно благодарен Джиму Нажотту, долгие годы являвшемуся моим редактором, а также Джейн Кейслар, Мери Спрейбери и Лоре Шпехт Пачкофски, которые упорно трудились над последними книгами и чья помощь была весьма полезна для улучшения текста.

Мне неоднократно везло с коллегами из Американского института когнитивно-поведенческой терапии в Нью-Йорке ([www.CognitiveTherapyNYC.com](http://www.CognitiveTherapyNYC.com)), с которыми я делился идеями, попавшими в эту книгу, и пересматривал их. Особые слова благодарности я адресую Лоре Олифф, Деннису Терчу, Дженни Тейц, Мию Сейджу, Никки Рубину, Виктории Тейлор, Мелиссе Горовиц, Эйму Алдао, Пеггили Вапперман, Мерин Вестфал и другим клиницистам. Пумен Мелвенай и Синдху Шиваджи оказали неоценимую помощь в работе с библиографией, внося правки и дополняя материал, чтобы книга предстала перед читателями в ее окончательном варианте.

Есть много других коллег, которым я очень благодарен, начиная с основателя когнитивной терапии Аарона Бека.



Среди остальных – Лорин Б. Аллоу, Дэвид Х. Барлоу, Джудит С. Бек, Дэвид Э. Кларк, Кейт С. Добсон, Кристофер С. Фейрберн, Артур Фримен, Пол Гилберт, Лесли С. Гринберг, Стивен С. Хайес, Стефан Г. Хоффман, Стефен Дж. Холланд, Стивен Д. Холлон, Марша М. Лайнен, Лата К. Макджинн, покойная Сьюзен Нолен-Хоксима, Кори Ф. Ньюмен, Жаклин Б. Персонс, Кристина Пердон, Джон Х. Рискинд, Пол М. Солковис, Зиндел В. Сигал, Джон Тисдейл, Адриан Веллс и Дж. Марк Г. Вилльямс. Нам очень повезло иметь так много выдающихся терапевтов, занимающихся столь важными вопросами. Также мне хотелось бы поблагодарить моего хорошего друга и коллегу Филипа Тейта – он был неисчерпаемым источником поддержки и мудрости, дружбу с ним я высоко ценю. И наконец, я благодарю свою прекрасную жену Хелен, которая продолжает меня вдохновлять и помогает становиться лучшей версией себя, достигать того лучшего, чем я надеюсь быть. Эта книга посвящена ей.



# Часть I

## Теория эмоциональных схем

### Глава 1

### Социальная конструкция эмоции

*Тебя часто могут видеть улыбающимся, но  
никогда в жизни не слышать смеющимся.  
Лорд Честерфилд. Письма к сыну, 1774*

Представьте такую ситуацию. Нед встречался с Брендой три месяца, и для него эти отношения были как американские горки: за ссорами следовала теснейшая близость, а потом – равнодушие Бренды и ее заявления об амбивалентном отношении. А теперь он получил от Бренды сообщение, что их отношения закончены и она больше не желает с ним общаться. Нед в замешательстве; ему кажется, что так завершать отношения жестоко. Его первая реакция – гнев. Думая об этом весь день, он испытывает тревогу и беспокойство по поводу того, что может навсегда остаться один. Затем ему становится грустно; он чувствует себя опустошенным и потерянным. В какие-то моменты ему становится лучше, даже появляется облегчение оттого, что эти отношения кончи-



лись. Но потом Нед начинает сомневаться, не самообман ли это. И вскоре он снова переполнен страданием. Нед уверен, что у него должно быть всего одно чувство, а не целый ряд, и не может понять, почему его чувства так сильны. Ведь он был с Брендой «всего-то» три месяца. Он пребывает в негативных чувствах, сидит один в квартире, пьет и объедается фастфудом. Нед начинает думать, что сойдет с ума, если не избавится от этих чувств; вспоминает, как его тетя попала в больницу, когда он был маленьким. Неду стыдно раскрыть всю глубину испытываемых эмоций другу Биллу: он замыкается, не желая стать обузой. «Что со мной не так? – думает Нед и наливает себе еще виски. – Мне станет лучше?»

В нескольких кварталах от Неда в том же городе живет Майкл. Он был в похожих на американские горки отношениях с Карен, от которой только что получил сообщение, что отношения закончены. По сравнению с Недом, Майкл более задумчивый и принимающий происходящее в жизни. Он задумывается о своих чувствах: «Понятно, что раз отношения были запутанными, теперь у меня будет много разных чувств. Это *были* просто американские горки. Могу лишь представить, как много на свете людей, чувствующих то же самое». Майкл обращается к другу Хуану, который всегда проявлял сочувствие, и говорил, как ему сейчас приходится страдать. Этот разговор получается слегка напряженным, но Хуан и Майкл многое пережили. По ходу беседы Хуан понимающе кивает. Ограничившись парой стаканов пива, Май-



кл возвращается домой, чтобы отдохнуть. Он думает: «Мне и раньше бывало трудно. Сейчас мои чувства сильны, но я с этим справлюсь». Он понимает, почему сильные чувства имеют для него значение: он действительно хочет серьезных отношений и не собирается сдаваться, если эти отношения закончены. Эмоции – стоящая вещь.

«Невротика Неда» от «хорошего парня Майкла» отличает то, что у Неда – негативная теория собственных эмоций, а Майкл принимает свои эмоции и использует их конструктивно. Я называю два этих подхода к одному событию «эмоциональными схемами» – индивидуальными теориями о природе эмоций и о том, как их регулировать. Один человек может пытаться подавлять эмоции, потому что видит их непонятными, переполняющими, бесконечными и даже постыдными. Другой может принимать эмоции как временную, богатую и сложную часть жизни, присущую человеку и говорящую нам о наших ценностях и потребностях. Терапевтическая модель, которую я описываю в этой книге – терапия эмоциональных схем, – сосредоточена на идентификации индивидуальной, уникальной теории эмоций – своих и другого человека, исследовании последствий этих эмоциональных конструкций, дифференциации полезных и бесполезных способов эмоциональной регуляции, а также помощи человеку в том, чтобы интегрировать эмоциональный опыт в осмысленную жизнь.

Почти каждый человек переживал грусть, тревогу или



гнев, но не у каждого бывает сильная депрессия, генерализованное тревожное или паническое расстройство. Что способствует тому, что эмоция сохраняется, а потом развивается в психическое расстройство? На протяжении этой книги я подчеркиваю, что не только опыт эмоций имеет значение, но также их интерпретация и стратегии, используемые человеком для совладания с эмоциями. Есть пути от болезненных эмоций к психопатологии и есть другие – от болезненных эмоций к адаптивным жизненным стратегиям. Взгляд, предлагаемый здесь, заключается в том, что интерпретации человеком болезненных эмоций и его реакции на них определяют, приведет ли данный опыт к психопатологии. Например, человек может переживать сильную печаль и при этом не развить депрессивное расстройство.

Существует много теорий эмоций, которые сильно отличаются друг от друга. Эмоции рассматривались как наследственно обусловленные реакции на эволюционно значимые факторы окружения (Darwin, 1872/1965; Nesse & Ellsworth, 2009; Tooby & Cosmides, 1992)<sup>1</sup>; как электрохимические процессы, возникающие в разных участках головного мозга (Davidson & McEwen, 2012); как последствия «иррационального» мышления (D. A. Clark & Beck, 2010; Ellis & Harper, 1975); как результат оценки угрозы или стрессора (Lazarus & Folkman, 1984); как определение способности к обработке информации (модель инфузии аффекта; Forgas, 1995);

---

<sup>1</sup> Список источников можно скачать по ссылке: <https://clck.ru/FotGq>.



как контейнирование информации о потребностях и мыслях, относящихся к этим потребностям (эмоционально-фокусированная модель; Greenberg, 2002) или как первичные явления, то есть предшествующие когниции (Zajonc, 1980). Каждая из этих – и многих других – моделей внесла значительный вклад в наше понимание важности эмоций в повседневной жизни и развитии психопатологии. Предлагаемая здесь модель, которую я называю то «модель эмоциональных схем», то «теория эмоциональных схем», расширяет наше понимание эмоций, предполагая, что важнейшие аспекты эмоционального опыта включают индивидуальную интерпретацию и оценку эмоций, а также стратегию их контроля у отдельного человека. С этой точки зрения эмоция – не только опыт, но *объект* опыта. Хотя эмоции развились в ходе эволюционной адаптации и могут быть универсальным опытом, индивидуальные интерпретации, оценки и реакции тоже социально сконструированы.

Фриц Хайдер (Heider, 1958) предположил, что отдельные люди имеют представления о себе и других в том, что касается природы и причин поведения, намеренности и организации собственного Я. Хайдер заметил: простой человек – своего рода психолог, использующий модели атрибуции и оценки, чтобы делать выводы о чертах характера и качествах личности. Эта так называемая житейская психология (или здравый смысл) стала основой в области социальной когниции, трансформировавшейся в «теорию разума». Я описываю си-



туаацию, когда «наивная психология» может распространяться на модель того, как отдельные люди концептуализируют эмоции в самих себе и других и как эти конкретные модели приводят к проблемным стратегиям эмоциональной регуляции.

Теория эмоциональных схем – это социально-когнитивная модель эмоций и эмоциональной регуляции. Она предполагает, что отдельных людей отличают оценка легитимности и постыдности эмоций, интерпретация их причин и потребность в контроле, ожидания в отношении длительности и опасности эмоций, а также стандарты относительно приемлемости их выражения (Leahy, 2002, 2003b; Leahy, Tirsch & Napolitano, 2011). Даже если эмоция в высшей степени биологически детерминирована и даже если она относится к конкретным вызывающим ее стимулам, *опыт* эмоции часто следует за ее интерпретацией: «Есть ли мне смысл тревожиться?», «Почувствовали бы другие люди себя так же, как я?», «Как я могу это проконтролировать?» или: «А я не сойду с ума?» Эти интерпретации, которые я называю теориями эмоций, являются основным содержанием эмоциональных схем, то есть представлений о своих и чужих эмоциях и о том, как их можно регулировать. Я называю теорию эмоциональных схем социально-когнитивной, потому что эмоции – одновременно личное и социальное явление, которое интерпретируется нами и другими людьми, поэтому изменения в интерпретациях (наших и других людей) приводят к изме-



нениям интенсивности эмоций и нервному расстройству.

В этой главе я делаю краткий обзор того, как эмоции и рациональность рассматривались в западной традиции и как западные представления об эмоциях и их проявлениях менялись последние несколько столетий, предполагая, что конструирование эмоций было постоянным процессом. Я также обсуждаю то, как современные модели аффективного прогнозирования предполагают, что «наивные» теории эмоций влияют на принятие решений и актуальный опыт. Аргумент в целом таков: значение имеет не только опыт эмоций, но также наши интерпретации этого опыта и то, что, по нашему мнению, он предвещает.

## **Краткая история эмоций в западной философии и культуре**

### **Примат рациональности**

Платон в «Республике» использует метафору возницы, который пытается контролировать двух лошадей: одна позволяет собой управлять, другая выходит из-под контроля. Он (Plato, 1991) рассматривает эмоции как препятствия к рациональному мышлению и действию, соответственно, отвлекающие от поиска добродетели, и описывает первоначальное влияние событий, ведущее к эмоциям, как «колеба-



ния души». Если подумать, как происходит движение к рациональному отклику на события, первый толчок может дать «встряска» или «колебание души». Дальнейшие движения предполагают шаг назад и наблюдение за тем, что происходит, потом – рассмотрение релевантной добродетели (например, смелости), затем – изучение действий и мыслей, которые могут вести человека к добродетельной реакции. Как мы увидим позже, модель эмоциональных схем признает, что первый отклик на эмоцию может характеризоваться переживанием дезорганизации и удивления. Также он, вероятно, будет отражать автоматический или бессознательный процесс (Bargh & Morsella, 2008; LeDoux, 2007), то есть, по Платону, «колебание души».

Но люди могут сделать шаг назад, чтобы оценить происходящее в данный момент и понять, какой у них есть выбор, как это относится к связанным с ценностями целям и как их эмоции могут подняться или упасть, в зависимости от интерпретаций того, что они делают. Аристотель рассматривает добродетель как черту характера и практику, которая представляет собой идеальную середину между двумя крайностями желанного личностного качества. В модели эмоциональных схем, как и в модели, лежащей в основе терапии принятия и ответственности (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012), существует признание того, что ценности (или добродетели) могут определять то, как человек рассматривает эмоции, и способность выносить дискомфорт в контексте це-



нимого действия. Цель – не просто эмоция, а скорее смысл, ценность или добродетель, которой человек хочет достичь.

Аристотель (Aristotle, 1984/1995) подчеркивает блаженство (*эвдемонию*) вести «хорошую жизнь» – переживание счастья или благополучия оттого, что человек действует в соответствии с добродетелями и ценным им смыслом собственной жизни. Он определяет добродетели как качества характера, которыми человек восхищается в другом. То есть цель – стать таким человеком, каким бы вы сами восхищались. Эмоциональный опыт счастья – результат ежедневной практики добродетелей: умеренность, смелость, терпение, скромность и др. Таким образом, хорошее самочувствие – результат *стремления* к хорошему и *практики* в должном поведении, то есть *добродетели*. Модель эмоциональных схем опирается на взгляд Аристотеля, что практика в ценных привычках, или добродетелях, может способствовать большей адаптации и удовлетворению.

Стоики, например Эпиктет, Сенека и Цицерон, утверждали превосходство рациональности над эмоциями и предполагали, что эмоции ведут к чрезмерным реакциям и потере из виду важных ценностей; то есть отвлекают от добродетели и в конце концов порабащают человека (Inwood, 2003). Они делали акцент на рациональном поведении, избавлении от чрезмерной привязанности к внешнему миру, сдерживании своих желаний, свободе от материального мира и желании одобрения. Упражнения стоиков включали голодание,



физический дискомфорт и бедность, чтобы усвоить: человек способен прожить без материальных богатств; созерцание устранения ценимых объектов и людей в жизни человека, чтобы признать их ценность; размышления о каждом дне, который прожит хорошо, и о том, как можно стать лучше, дистанцирование от эмоций и обдумывание рациональных действий; признание того, что жизнь делают плохой мысли, а не реальность сама по себе. Каждый день, по Марку Аврелию, должен начинаться с признания того, что реальность ограничена, и, принимая ее, важно следовать путем добродетели: «Начинай каждый день, говоря себе: “Сегодня я встречу с помехами, неблагодарностью, наглостью, предательством, враждебностью и эгоизмом, и причина их всех – незнание обидчиками того, что такое добро и зло”» (Marcus Aurelius, 2002).

В дальнейшем примат когниции получил поддержку в культуре европейского Просвещения, когда акцент все чаще делался на рациональном дискурсе, разуме, индивидуальной свободе, науке и исследовании неизведанного. Локк, Юм, Вольтер, Бентам, Милль (Gay, 2013) и другие старались освободить человеческое мышление от ограничений предрассудка, авторитета и зова эмоций. Новые научные открытия ставили под вопрос авторитет христианской доктрины. Сделанный Кантом акцент на рациональной и добродетельной жизни, основанной на категориальном императиве, освободил моральные суждения от диктата церкви.



Теория общественного договора Локка признавала легитимность скорее за договором, чем за грубой властью. А исследование новых территорий привело к признанию того, что культурные нормы – это, возможно, не вечные истины, а произвольные соглашения. Однако на контрасте с привилегированным статусом рациональности и науки Юм утверждал, что разум – раб эмоций, потому что не может сказать нам, чего мы *хотим*; он лишь способен указать нам, как это *получить*. Эмоция, по мнению Юма, играет центральную роль. Он утверждал, что эмоции говорят нам о том, что имеет значение, тогда как рациональность помогает достичь целей, поставленных эмоцией.

В XX веке акцент на рациональном, практичном (скорее на открытии фактов), а не на вере, стал центральным в прагматизме, логическом позитивизме, философии обыденного языка и в целом в области аналитической философии. Гилберт Райл (Gilbert Ryle, 1949) в книге «*Понятие сознания*» отвергает идею существования «духа в машине», критикуя представление о том, что души, умы, личности и другие «предполагаемые структуры» что-то определяют. Представители логического позитивизма, такие как молодой Витгенштейн (Wittgenstein, 1922/2001), Айер (Ayer, 1946), Карнап (Carnap, 1967) и другие, предполагали, что единственным критерием истины является проверяемость, что знание происходит из опыта, а данные эмоций обманчивы и должны подвергаться проверке логического дискурса и ясного опре-



деления. Остин (Austin, 1975) и Райл (Ryle, 1949) выдвинули идею, что философия должна сосредоточиться на обычном использовании языка, чтобы с помощью логического анализа прояснять значение утверждений. Акцент делался на прояснении, логике, эмпиризме (в некоторых случаях) и, если возможно, на сведении их к математической логике. Эмоции рассматривались как помехи.

## Примат эмоций

Хотя рациональность и логика всегда имели большое влияние в философии (особенно в западной), эмоция в ходе истории была партнером и играла свою диалектическую роль. Акцент, сделанный Платоном на логике и рациональности, контрастировал с великой традицией греческой трагедии. Действительно, в «Вакханках» Еврипида (*The Bacchae*, 1920) представлен трагический взгляд, заключающийся в том, что если человек игнорирует бога (Диониса или Вакха), который собирает последователей в пении, танцах и забывании всего, то, как ни странно, он столкнется с полным разрушением в безумии. Игнорирующий эмоции подвергается опасности. Модель эмоциональных схем предполагает, что цель – не чувствовать хорошее, а способность *чувствовать все*. В этой модели нет более высокого или низкого Я, скорее Я включает все эмоции. Эта модель утверждает включение всех эмоций, даже осуждаемых, таких как гнев, возмущение,



ревность и зависть, и их принятие как части сложной человеческой природы.

Видение жизни в греческой трагедии признает неизбежность страдания; что могущественный может пасть, а силы, не подвластные контролю человека и даже его воображению, могут разрушать; что несправедливость часто неизбежна, а страдание других имеет значение для человека, потому что является примером того, что может случиться с каждым. Мы все – часть единой общности хрупких, ошибающихся и смертных людей. По контрасту с трагиками Платон подчеркивал рациональность как путь к власти и контролю, а в трагедии с ее апелляцией к эмоциям видел великий противовес.

В XIX веке Ницше (Nietzsche, 1956) предположил, что великий контраст в культуре и философии наблюдается между аполлоническим и дионисийским, то есть между акцентом на структуре, логике, рациональности, контроле и акцентом на эмоциональном, интенсивном, индивидуальном и неистовом выражении полной свободы. Последнее нашло выражение в движении романтизма, которое полностью охватывало эмоции, подчеркивая их интенсивность, опыт, героизм, магическое мышление, метафору, миф, личное и частное, революционное мышление, национализм и пылкую индивидуальную любовь. Предпочтение отдавалось природе перед структурированным миром Просвещения, акцент делался на естественных инстинктах, «благородном дикаре», естественных ландшафтах и свободе от ограничений. Среди ве-



дущих философов-романтиков – Гегель, Шопенгауэр и Руссо; среди ведущих поэтов – Шелли, Байрон, Гёте, Вордсворт, Кольридж и Китс. Романтизм также оказал сильное влияние на музыку, представленный в данной области Вагнером, Бетховеном, Шубертом и Берлиозом (Pirie, 1994).

Одним из романтических направлений XVIII века был сентиментализм, который подчеркивал скорее интенсивность индивидуального развития чувств, а не рациональность или принятые нормы, интенсивное выражение чувств как аутентичность, искренность и силу чувств человека. Действительно, для членов палаты лордов в Британии не было характерно отстаивание своей позиции в слезах. Самоубийство же являлось крайним выражением романтической силы чувств.

В конце XIX и в XX веке экзистенциализм стал главной силой, противостоявшей британской и американской моделям рационализма в философии. Экзистенциалисты подчеркивали роль индивидуальной цели, выбора, признания смертности, условной природы существования и эмоций. Кьеркегор (Kierkegaard, 1941) описывал экзистенциальную дилемму ужаса, «болезнь к смерти» и кризис индивидуального выбора. Хайдеггер (Heidegger, 1962) предположил, что философии следует обратиться к последствиям того, что отдельный человек «заброшен» в жизнь и историю, перед ним стоит индивидуальная проблема конструирования смысла. А Сартр (Sartre, 1956) утверждал, что отдельные люди должны



решать проблемы того, что становится результатом их конкретной ситуации – использования свободы. Модель эмоциональных схем предполагает, что люди борются со свободой выбора, часто включающей трудности с данностью, которая является спорной частью повседневной жизни, признавая, что выбор, с которым они сталкиваются, предполагает эмоционально сложные проблемы и необходимость компромиссов. Выбор, свобода, сожаление и ужас рассматриваются в этой модели как важные составные части жизни, и эти «реальности» не могут быть устранены простым анализом затраты-выгоды, рационализацией, прагматизмом. Хотя рациональная оценка важна, каждый компромисс предполагает цену. А цена часто неприятна или трудна.

Краткий обзор не способен отдать должное дихотомическому взгляду на эмоции и рациональность в западной культуре (и, конечно, не освещает важность данных факторов в других культурах). Как предположила Нуссбаум (Nussbaum, 2001), каждая область – рациональная и эмоциональная – имеет свою ценность и дает информацию о другой. Модель эмоциональных схем признает, что эмоции и рациональность часто борются друг с другом и состоят в диалектическом напряжении, решая вопрос о том, какое влияние выбрать. При этом важно и то и другое.



## Эмоции: культурный и исторический фактор

Новая область истории, названная эмоциологией, прослеживает изменение того, как эмоции рассматривались в разных обществах в разные исторические периоды, и то, как они социализируются. Действительно, изучение истории эмоций дает нам много свидетельств их социальной конструкции (особенно какие эмоции ценятся и подавляются, как меняются правила их выражения). В 1939 году австрийский социальный историк Норберт Элиас написал монументальный труд о возникновении интернализации и самоконтроля в западноевропейском обществе (позже переизданном как *The Civilizing Process: Sociogenetic and Psychogenetic Investigations*; Elias, 1939/2000). Элиас проследил изменения правил в отношении речи, питания, одежды, приветствия, сексуального и агрессивного поведения, а также других его социальных форм с XIII до начала XX века. С укреплением власти короля и расцветом придворного общества, в котором рыцари несколько месяцев в году жили при дворе короля, правила самоконтроля приобрели большую значимость. Элиас утверждал, что результатом стала значительная степень интернализации эмоций и поведения. В самом деле, слово «куртуазность» (вежливость, courtesy) произошло от слова court (королевский двор. – *Примеч. пер.*). Яркое выражение эмоций, конфронтации и сексуального поведения от-



ныне перестали быть приемлемыми: данный эмоциональный опыт интернализировался. Кроме того, все более ярко выраженным являлся акцент на личном и приватном в любви, росло ощущение приватного эмоционального Я при распространении чтения и личных дневников, растущих чувства стыда и вины. Макс Вебер (1930) в книге *«Протестантская этика и дух капитализма»* развивает мысль о том, что интернализация эмоции одновременно создавала эмоциональные условия для капитализма и сама была его побочным продуктом. Откладывание удовлетворения, акцент на работе и продуктивности, ценность успеха как отражения индивидуального достоинства, координация с рыночными процессами и отношений покупателя с продавцом привели к сильному контролю эмоций. И все это отражало социальную конструкцию эмоций.

Дальнейшее развитие управления эмоциями наблюдается в культуре североамериканских пуритан в XVII и XVIII веках с акцентом на контроле гнева и страсти, отрицании мирских удовольствий, с предпочтением скромности, усилением чувства стыда и вины. В XVIII и XIX веках в Америке и Британии растет число книг о поведении, стремившихся научить читателя вести себя подобающим образом. В это время, особенно в Америке, одновременно с коммерцией стала развиваться идея «человека, который сделал себя сам», наблюдался закат аристократии и появление нового класса торговцев, предпринимателей, людей бизнеса, профессионалов.



Предполагалось, что человек не ограничен статусом и может подняться, попав в более высокий общественный класс, если научится правильно себя вести. Женщины, хотевшие повысить свой статус, могли полагаться на брак по расчету. С другой стороны, Бенджамин Франклин в «Альманахе бедного Ричарда» (1759/1914) давал читателям советы на каждый день о том, как откладывать удовольствие, говорил о важности накопления, выгодах усердного труда и хорошей репутации. Именно Франклин впервые сформулировал мысль, что «без труда нет выигрыша», и предлагал всем тренироваться по 45 минут в день.

Будущий американский президент Джон Адамс, надеявшийся повысить свой социальный статус в колониях, обычно вставал перед зеркалом, изучая выражение лица и осанку, стараясь контролировать себя, чтобы не демонстрировать ненужных эмоций. Контроль за лицом, телом, жестами и тоном голоса – это были составляющие нового акцента на самоконтроле. Возможно, самой влиятельной книгой о самоконтроле стали «*Письма к сыну*» британского лорда Честерфилда (1774/2008), в которых автор настаивает на том, чтобы читатель делал следующее: «Оставайся сдержанным», «Не показывай свои настоящие чувства», «Частый и громкий смех – признак глупости и плохого воспитания», «Если можешь, будь мудрее окружающих, но не говори им об этом». Другие книги советовали женщинам прятать свою сексуальность и настоящие чувства за фасадом вежливого



безразличия с акцентом на скромности. Стандарт предполагал, что женщина дружелюбна, но не флиртует и не показывает слишком большого интереса к мужчине, должна контролировать его страсть. Женщинам разрешалось краснеть, потому что это знак смущения, вызываемого сексуальностью и флиртом. И снова акцент на контроле за телом, лицом и речью. В XVIII и XIX веках все больше подчеркивалось, что человеку не нужно демонстрировать сильные эмоции и вообще полагаться на них.

Кристофер Лэш в *«Гавани в бессердечном мире»* (1977) описывает рост значимости дома и семьи как места эмоциональной близости в викторианский период и позднее. Эмоции оказались за закрытыми дверями, приветствовалась домашняя гармония. Викторианский период также стал свидетелем «гендеризации эмоций» – отнесения их к тому или иному полу. Мужчины захватили публичную сферу коммерции, а женщины теперь были заключены в сфере частного – дома. Таким образом, в публичной сфере мужчинам позволялось быть конкурирующими, конфликтующими, амбициозными, а дома и мужчины, и женщины должны фокусироваться на любви, доверии, интимности. Теперь акцент делался на любви между супругами, материнской любви и идиллии (гнев не терпели); ревность осуждалась, так как нарушала гармонию семейной жизни. В этом разделенном мире гнев не рассматривался как допустимый в семейном кругу, но его выражение считалось допустимым для мужчин за предела-



ми семьи, чтобы их мотивировать. При социализации детей в XIX веке страх считался нормальным, но мальчикам говорили, что они должны преодолевать его с помощью смелости. От девочек смелости не ждали. Кроме того, вине теперь придавалось большее значение, чем стыду.

В XIX и в начале XX века эмоциональные нормы продолжали меняться. Со снижением младенческой смертности родители могли надеяться, что их малыши доживут до взрослого возраста, это вело к снижению рождаемости. Отдельный ребенок мог получать больше внимания и, соответственно, вызывать сильную родительскую привязанность и любовь. Большее значение стало придаваться детству как отдельной стадии человеческой жизни; возник дизайн одежды для детей, особое внимание уделялось защите их благополучия. От детей не ждали, что они будут вести себя как маленькие взрослые (Ariès, 1962; Kessen, 1965). Кроме того, развитие коммерческой экономики, особенно сферы услуг и торговли, привело к тому, что нормы выражения эмоций адаптировались к отношениям покупателя и продавца (Sennett, 1996). Наконец, в XX веке, с появлением гендерного равенства, сексистский взгляд на женщин как истеричных, более слабых и эмоциональных, менее рациональных, чем мужчины, все чаще воспринимался как старомодный, даже когда его сторонники ссылались на раннюю психоаналитическую теорию (Deutsch, 1944–1945).

С 1920-х по 1950-е годы родились новые теории эмоцио-



нальной социализации как под влиянием исследования Уотсона (Watson, 1919), показавшего, что страхи – результат научения, так и психоаналитических объяснений, прослеживающих начало невроза в детских трудностях. Популярная интерпретация бихевиоризма Уотсона говорила, что лучший способ работы со страхом – избегание. Отныне не подчеркивалась необходимость смелости для преодоления трудностей или страха; речь шла обобщенно о толерантности к сложным чувствам; не делался акцент на том, что можно назвать культурой выражения эмоций и успокоения. Влияние психоаналитической теории привело к акценту на безопасном, успокаивающем окружении. Хорошим примером здесь являются популярные книги Бенджамина Спока с призывами к успокоению, эмоциональной экспрессии, балованию и гиперопеке как способам преодоления детских страхов (напр.: Spock, 1957). Когда эмоции превратились в пугающий опыт, а целью стало защитить ребенка от трудностей, в массовом сознании начала культивироваться «крутизна» с упором на то, чтобы ребенок сам справлялся и контролировал эмоции, с избеганием сентиментальности, даже с некоторой отстраненностью и недоступностью (Stearns, *The Social Construction of Emotion*, 1994). Герои популярных мультфильмов демонстрировали бесстрашие (они были «крутыми»); им не приходилось испытывать или преодолевать страх. Герои вроде Супермена были настолько неуязвимы, что не нуждались в демонстрации мужества.



Конечно, наряду с интернализацией, самоконтролем и заглушенным проявлением эмоций существовала контркультура самовыражения, спонтанности, силы индивидуальных переживаний и сексуальной свободы. Возникало больше элементов массовой культуры. С 1920-х годов растет популярность джаза: в век запретов всегда есть андеграунд нарушителей устоев. В 1950-е годы появились битники и рок-н-ролл, в 1960-е – хиппи, протестная музыка эпохи войны во Вьетнаме, послание «включиться и отключиться» от Тимоти Лири и других представителей культуры психоделиков. Наконец, гангста-рэп и другие виды интенсивного индивидуального выражения, которые, казалось, провозглашали эмоциональность и отвержение самоконтроля.

Последние 3000 лет эмоция в западной культуре постоянно то конструировалась, то разбиралась. История эмоций отражает растущее осознание того, как они рассматриваются обществом, как социализация и нормы влияют на их выражение, и то, как некоторые эмоции попадают в немилость (например, ревность). Все эти сдвиги показывают: эмоции – во многом продукт *социального конструирования*. Философские школы, отдающие предпочтение эмоциям или рациональности, демонстрируют, что эмоции – не просто врожденные, спонтанные и универсальные явления (хотя предрасположенность к ним универсальна), но и что оценка эмоций, правила их проявления значительно отличаются и в нашей культуре, и в других культурах.



Этот краткий обзор подсказывает, что интерпретации или когнитивная оценка эмоций, их влияние на мышление, эмоции сами по себе являются важными психологическими феноменами. Теперь я раскрою современные подходы в социальной психологии, описывающие распространенные предубеждения, свойственные «наивной психологии» эмоций. Эти подходы отражают взаимодействие социального познания, интерпретации и предсказания эмоций.

## **Когнитивная оценка эмоций**

Вернемся к примерам, приведенным в начале главы: двое мужчин, каждый из которых переживает разрыв отношений. Более печальный может огорчаться и чувствовать себя одиноким в данный момент, а если спросить, как он будет себя чувствовать через несколько месяцев, легко предположить, что он по-прежнему будет печальным, даже печальнее, чем сейчас. Это пример аффективного прогнозирования, относящегося к предсказанию того, что эмоция будет еще более отрицательной или положительной, чем сейчас (Wilson & Gilbert, 2003).

Изучение аффективного прогнозирования показывает несколько предубеждений или мыслительных приемов, которые приводят к избытку эмоциональных предсказаний. Один из таких факторов – фокализм, то есть склонность больше фокусироваться на отдельной характеристике собы-



тия, чем рассматривать другие возможные характеристики, способные относительно смягчить эмоциональную реакцию на событие (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz & Stone, 2006; Wilson, Wheatley, Meyers, Gilbert & Axsom, 2000). Так, некоторые люди могут верить, что если переедут из холодного и пасмурного региона вроде Миннесоты в солнечную Калифорнию, то будут много лет безмерно счастливы. Но они обнаруживают, что после недолгого улучшения их уровень счастья становится таким же, каким был в Миннесоте. Это потому, что они сосредоточились на одном факторе (солнечная погода), игнорируя другие, например базовые взаимоотношения и условия работы.

Другая важнейшая характеристика аффективного прогнозирования – предубеждение воздействия, относящееся к тенденции переоценивать эмоциональное воздействие событий (Gilbert, Driver-Linn & Wilson, 2002). Человек может предсказывать, что позитивное событие приведет к длительному позитивному аффекту, а негативное – к длительному негативному. Например, что разрыв отношений приведет к бесконечным негативным переживаниям, но при этом человек может верить, что начало новых отношений приведет к бесконечным прекрасным чувствам. Одно из измерений предсказания эмоций – то, как долго они продлятся, эффект длительности. Вилсон и Гилберт (Wilson and Gilbert, 2003) считают, что предубеждение воздействия включает эффект длительности.



Другой фактор, влияющий на аффективное прогнозирование, – игнорирование иммунитета, то есть тенденция игнорировать чью-то способность справляться с негативными событиями. Например, Гилберт и коллеги (Gilbert et al., 2002) обнаружили, что испытуемые преувеличивают длительность ожидаемого негативного эффекта шести гипотетических ситуаций: разрыв любовных отношений, неполученное продвижение по службе, провал на выборах, получение негативной обратной связи в свой адрес, отчет о детской смертности, отказ потенциального работодателя. Вилсон и Гилберт (Wilson & Gilbert, 2005) не признают силу копинг-стратегий (таких как редукция диссонанса, мотивированное рассуждение, эгоцентричная атрибуция, самоутверждение и позитивные иллюзии), смягчающих воздействие негативных жизненных событий (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley, 1998, p. 619). Например, после разрыва отношений с девушкой мужчина может уменьшить негативное воздействие этого события, утверждая, что без нее ему лучше (редукция диссонанса); рассматривая себя как желанного для женщин теперь, когда он свободен (эгоцентричные атрибуции); подкрепляя свою надежду, убеждая себя и других в том, что лучшее впереди (самоутверждение), и предсказывая, что его профессиональная и личная жизнь теперь улучшится (позитивные иллюзии). Хотя можно поспорить, что эти поправки связаны с когнитивными искажениями или рационализациями. Также они могут смягчать



негативное воздействие разрыва. Более того, непредвиденные хорошие события тоже вероятны, и это может привести к более позитивному исходу.

Между тем отдельные люди склонны больше переживать об утратах, чем ценить выигрыш, – это феномен, известный как избегание потери (Kahneman & Tversky, 1984). Знаменитая фраза «Мы страдаем от потерь больше, чем радуемся приобретениям», подтверждается литературой, основанной на фактах. При изучении реакций на проигрыш и выигрыш в азартных играх люди преувеличивали негативное воздействие проигрыша, не видя в себе способности его рационализировать и предполагая, что они не будут переживать потери долго; на самом деле они справлялись с проигрышами лучше, чем ожидали (Kermer, Driver-Linn, Wilson, & Gilbert, 2006). В результате избегания потери люди могут застрять в неприятной ситуации, переоценивая свое плохое самочувствие, если в конце концов они жалеют, что отказались от принятия потери.

Другой фактор эмоционального прогнозирования – аффективная эвристика, форма эмоционального мышления, когда человек использует актуальную эмоцию, чтобы предсказать эмоцию будущую (использует актуальную эмоцию как якорь) или предсказывает будущие эмоциональные реакции, основанные на том, как он чувствует себя в данный момент (Finucane, Alhakami, Slovic & Johnson, 2000). Аффективная эвристика помогает объяснять больший риск, свя-



занный с «приятным» поведением. Например, незащищенный секс приятен, если рассматривать его как менее рискованный (Slovic, 2000; Slovic, Finucane, Peters, & MacGregor, 2004). Это может объяснять и оценку значимости или безопасности разных вещей, в зависимости от того, что человек чувствует («Я знаю, что это опасно, потому что мне тревожно»).

Кроме того, люди могут оценивать свои будущие эмоциональные реакции, основываясь на актуальном оценивании неопределенности: чем большую неопределенность чувствует человек, тем больше плохого ожидает (Bar-Anan, Wilson, & Gilbert, 2009). Нетерпимость к неопределенности – ключевой фактор стоящего за ней беспокойства, навязчивых мыслей и обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), из чего можно заключить, что неопределенность относительно негативного результата может лежать в основе способа мышления, подкрепляющего негативные схемы. Например, незнание наверняка того, как человек будет себя чувствовать, если сейчас он чувствует себя плохо, впоследствии может усилить негативное аффективное прогнозирование.

Наконец, многие люди не принимают во внимание ценность альтернативы того, что есть, и того, что будет, предпочитая маленький выигрыш сейчас большому выигрышу впоследствии. Игнорирование времени относится к акценту на актуальных событиях или доступности вознаграждения и уменьшению ценности отложенного удовле-



ния (Frederick, Loewenstein & O'Donoghue, 2002; McClure, Ericson, Laibson, Loewenstein & Cohen, 2007; Read & Read, 2004). Предубеждение в пользу настоящего может внести свой вклад в требование немедленного удовлетворения, непереносимость дискомфорта, а также трудность быть настойчивым, выполняя сложное задание, и деморализацию относительно достижения целей (O'Donoghue & Rabin, 1999; Thaler & Shefrin, 1981; Zauberman, 2003). В своем крайнем проявлении решение о регулировании эмоции может стать близоруким: человек может полностью сосредоточиться на немедленном уменьшении неприятного чувства, выбирая, в конце концов, самопораженческий вариант, такой как злоупотребление психоактивными веществами или переедание. Будущие награды до такой степени не принимаются во внимание, что единственной стоящей альтернативой кажется ближайшая. Одно из проявлений близорукого игнорирования времени – «ловушка непредвиденных обстоятельств», когда человек попадает в круг неожиданных происшествий и, как следствие, развивает в высшей степени самопораженческую привычку. Модель такой ловушки применима к поведению зависимых: при воздержании мгновенно возникает боль, тогда как употребление наркотического вещества даст немедленное удовлетворение; в результате – более сильный стимул к употреблению вещества и готовность платить все больше по мере привыкания к растущим дозам (Becker, 1976, 1991; Grossman, Chaloupka & Sirtalan, 1998).



Когнитивные оценки и эвристика, подобные этим, – важные компоненты эмоциональных схем. Они вносят свой вклад в веру в то, что эмоции долговечны, неконтролируемы и нуждаются в том, чтобы их немедленно устранить или подавить. Как это ни странно, эмоции возникают, чтобы исчезнуть: они чаще быстро увядают, чем оказываются стойкими. Эмоция длится недолго, пока не возникнет следующая (Wilson, Gilbert & Centerbar, 2003). Предсказания, как долго человек будет несчастным после разрыва отношений, потери работы, физической травмы или конфликта с лучшим другом, обычно переоценивают силу эмоции. Данные свидетельствуют, что после значительных жизненных событий и счастье, и несчастье недолговечны. Исследования жизнестойкости демонстрируют, что подавляющее большинство людей возвращаются в прежнее состояние после серьезных негативных жизненных событий, что показывает: травмы разрешаются с помощью разных процессов копинга (Bonanno & Gupta, 2009). Кроме того, люди различаются по способности восстанавливаться после травмы или потери отчасти благодаря регуляторной гибкости – способности мобилизовать адаптивные процессы, чтобы справиться с трудностями (Bonanno & Burton, 2013). Это говорит о том, что процессы копинга могут быть важнее кратковременного опыта болезненной эмоции.

Терапия эмоциональных схем старается расширить спектр регуляторной гибкости, чтобы возникновение эмо-



ции необязательно приводило к аффективному предсказанию очень сильных реакций или самопораженческих стратегий регуляции, а скорее стало бы возможностью использовать широкий спектр адаптивных интерпретаций и копинг-стратегий. Данная терапия освещает проблематичные теории актуальной эмоциональной реакции и показывает, как они относятся к бесполезным стилям копинга, закрепляющим неблагополучие. В следующих главах исследуются разнообразные техники для работы с рядом подобных представлений об эмоциях и предлагаются более полезные стратегии для совладания с эмоциями, которые оказываются беспокоящими.

## **Структура этой книги**

Глава 1 показала, как эволюционная теория, социальное конструирование, исторический и культурный контекст могут влиять на убеждения, стратегии и приемлемость разных эмоций. Следующие две главы посвящены терапии эмоциональных схем (глава 2) и их общей модели (глава 3). В части II (главы 4 и 5) описаны первичная оценка и социализация согласно модели. В части III приведены конкретные эмоциональные схемы и рассмотрено, что с ними делать. В главе 6 речь идет о проблемных убеждениях, относящихся к действию валидации, их происхождении, а также рассказано, что делать с этими убеждениями в терапии. В главе



7 дан обзор стратегий модификации нескольких типов эмоциональных схем: тех, что касаются понятности, длительности, контроля вины/стыда и принятия. В главе 8 обсуждается неизбежность амбивалентности, исследуется, как эмоциональный перфекционизм и нетерпимость к неопределенности делают очень трудной для людей жизнь со смешанными чувствами. В главе 9, последней в части III, показано, как модель эмоциональных схем связывает некомфортные эмоции с ценностями и достоинствами, которые способны помочь отдельным людям переносить необходимость вызовов осмысленной жизни. Часть IV я посвятил ревности (глава 10) и зависти (глава 11), потому что эти эмоции порой становятся настолько проблематичными, что из-за них люди убивают самих себя или других. Я мог бы обсудить с вами много других эмоций – унижение, вину, негодование или гнев, но ревность и зависть часто включают и эти эмоции, а потому, в соответствии с их социальной природой и предположительной эволюционной и культурной значимостью, они представляются наиболее подходящими для этой модели. В последних двух главах (12 и 13) дан обзор того, как эмоциональные схемы могут быть связаны с отношениями в парах и терапевтических отношениях.

## **Заключение**

В последнее десятилетие в связи с достижениями в ней-



ропсихологии эмоций, изучении когнитивных моделей, диалектической поведенческой терапии, терапии принятия и ответственности, эмоционально ориентированной терапии, терапии, основанной на ментализации и других подходах, от когнитивно-поведенческой до психодинамической психотерапии эмоции, и эмоциональная регуляция приобретали все большую значимость в психологии. Я предложил идею, что компонентом разворачивающегося процесса переживания эмоции являются интерпретация и оценка этой эмоции, а также использование полезных и бесполезных стратегий эмоциональной регуляции. Я обозначаю эти понятия и процессы как эмоциональные схемы.

В западной философской и культурной традиции эмоции и рациональность на протяжении длительного периода рассматривались отдельно: одни люди утверждали, что эмоция вмешивается в целенаправленное, рациональное и полезное действие, другие видели в ней источник значения и межличностной связи. Однако за несколько последних столетий западные концепции и рекомендуемые стратегии совладания с эмоциями серьезно изменились, а некоторые эмоции, такие как ревность и смелость, утратили свой статус. Наконец, я предложил идею о том, что социальная психология эмоций и выбора способна помочь пролить свет на некоторые случаи предвзятости в интерпретациях эмоций и предсказании будущих эмоций. В заключительной части книги показано, как индивидуальные различия в эмоциональных схе-



мах могут объяснять психопатологию, избегание, неподчинение и иное проблематичное поведение и как помощь отдельным людям в понимании и модификации эмоциональных схем может углубить их опыт в терапии и помочь справиться с трудным опытом, необходимым для развития.

Итак, начнем с основных принципов терапии эмоциональных схем.



# Глава 2

## Терапия эмоциональных схем: общие соображения

*Он повидал все, он испытал все чувства, от  
восторга до отчаяния,  
Ему было даровано видеть великую тайну,  
секретные места,  
Древнейшую жизнь до Потопа.*

*Гильгамеш, 2500 гг. до н. э.*

В традиционных когнитивных моделях эмоция предшествует когнитивному содержанию, сопровождает его или является его следствием (Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979; D. A. Clark & Beck, 2010). Например, когнитивная модель депрессии предполагает, что когнитивная модель с негативным взглядом на себя («Я неудачник») приводит к грусти, беспомощности или отчаянию. Когнитивная модель панического расстройства предполагает, что интерпретации interoцептивных ощущений (стук сердца, напряжение мышц, головокружение) приводят к росту тревоги (D. M. Clark, 1996; D. M. Clark, Salkovskis, & Chalkley, 1985; D. M. Clark et al., 1999; Salkovskis, Clark, & Gelder, 1996). Когнитивная модель ОКР предполагает, что



переоценка угрозы при некоторых опасениях («Я заразился») вместе с представлениями о собственной ответственности за мысль или потребности в нейтрализации либо устранении любой возможности события приводят к порочному кругу оценки мысли, угрозы, нетерпимости к неопределенности и провалу попыток контроля (Salkovskis & Kirk, 1997). Наконец, когнитивная модель расстройств личности подчеркивает веру в свои личные качества («Я беспомощный» или «Я неполноценный») и качества других («Они ненадежные» или «Они отвергающие»), за которыми следуют проблематичные стратегии совладания (избегание, амбивалентность) (Beck, Freeman & Davis, 2004).

Модель эмоциональных схем распространяет данные когнитивные модели на оценку эмоций и стратегии совладения с ними. В этой новой модели утверждается, что сами эмоции могут представлять собой *объекты* познания – рассматриваться как *содержание*, которое изучается, контролируется или используется человеком (Leahy, 2002, 2003b, 2009b). Такой подход выводится из области социального познания с акцентом на моделях намерения, нормальности, социального сравнения и процессах атрибуции (Alloy, Abramson, Metalsky & Hartledge, 1988; Eisenberg & Spinrad, 2004; Leahy, 2002, 2003b; Weiner, 1974, 1986). Хайдер (Heider, 1958), и его последователи в изучении социального познания особенно интересовались тем, как обычные люди определяют и понимают личность, намерения, причины поведения и



ответственность. Модель эмоциональных схем продолжает данную традицию. Если человек может утверждать, что метакогнитивная модель (см. ниже) подчеркивает нарушения в модели человеческого разума, то модель эмоциональных схем подчеркивает нарушения в модели эмоций и разума.

В отличие от схема-терапии, предложенной Янгом, Клошко и Вейшааром (Young, Klosko & Weishaar (2003), в центре внимания терапии эмоциональных схем находятся *представления (убеждения) об эмоциях и стратегии их контроля*. Схема-терапия – не теория представлений об эмоциях, а скорее теория *личностных характеристик* самого себя и других; в этом смысле она до определенной степени близка с моделью личностных схем и расстройств личности по Беку и Фримену (Beck et al., 2004). Модель Янга и других предполагает, что люди развивают представления о самих себе (непривлекательный, особенный, неполноценный и т. д.) в результате раннего опыта, формирующего неадаптивные схемы. Эти представления или схемы остаются и поддерживаются путем избегания, компенсации или сохранения.

Модель эмоциональных схем – это не модель личности *per se* (как таковой. – *Примеч. пер.*), а модель представлений об эмоциях и стратегиях совладания с ними. Подобно мета-когнитивной модели, предложенной Адрианом Уэллсом (Wells, 2009), она предполагает, что у отдельных людей происходит метаэкспериментальная обработка собственных эмоций. Вместо того чтобы сосредоточиться на



схематическом содержании навязчивых мыслей (например, бросая вызов мысли «Я неудачник»), метакогнитивный подход предполагает, что оценка и контроль навязчивых мыслей приводят к ОКР и другим психологическим расстройствам (Salkovskis, 1989; Salkovskis & Campbell, 1994; Wells, 2009). Когнитивная оценка природы мыслей как *просто мыслей*, а не их содержания подкрепляет ОКР. Безопасное поведение, стратегии подавления мыслей, самоконтроль, самосознание и вера, что мысли неконтролируемы, часто являются результатом проблематичной оценки. Психические расстройства нередко рассматриваются как результат *реакций* на мысли, ощущения и эмоции, а также эмоции, следующие за проблематичной оценкой личностной значимости мысли; ответственности за подавление, нейтрализацию или действия, согласно выводам, следующим из мыслей; смешивание мысли и действия, нетерпимости неопределенности и стандартов перфекционизма (Purdon, Rowa & Antony, 2005; Rachman, 1997; Wells, 2000; Wilson & Chambless, 1999). Модель эмоциональных схем подобна метакогнитивной модели в своем предположении, что оценка эмоций и стратегий их контроля вносят вклад в развитие и сохранение психопатологии.

Терапия эмоциональных схем также опирается на эмоционально фокусированную терапию Гринберга (Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg & Watson, 2005) с ее подчеркиванием эмоционального опыта, экспрессии, выражения оценки первичных и вторичных эмоций; с рассмотрением эмоций как



относящихся к потребностям и ценностям; с утверждением, что эмоции могут нести в себе значение, подобно идее Лазаруса (Lazarus, 1999) о «центральных темах отношений». Но терапия эмоциональных схем является конкретно мета-эмоциональной (метакогнитивной), потому что обращается к *представлениям об эмоциях* и к тому, как они действуют. Данный акцент – не только процесс выражения по Роджерсу, подтверждение и безоценочное позитивное отношение, но также внутренняя теория эмоций. Это напоминает подход Готтмана, Катца и Хувена (Gottman, Katz, & Hooven, 1997).

Например, терапевт эмоциональных схем может проверить мнение, что болезненные эмоции – это возможность развить более глубокие и значимые эмоции, или противоположное мнение, что болезненные эмоции – знак слабости и неполноценности. Терапия, сфокусированная на эмоциях, использует выражение и оценку эмоции как основные техники; так делает и терапевт эмоциональных схем. Но терапия эмоциональных схем рассматривает оценку как процесс, затрагивающий когнитивную (схематическую) оценку эмоции. Таким образом, подтверждение ведет к признанию того, что эмоции пациента не уникальны, а их выражение не ведет к перегрузке; что при оценке чувств вины и стыда обычно становится меньше и что оценка, как правило, помогает пациенту увидеть, что в чувствах «есть смысл». То есть оценка приводит к изменениям в *убеждениях*, касающихся эмоций, а это далее способно привести к изменению самой эмоции



(Leahy, 2005c).

Существуют параллели между терапией эмоциональных схем и терапией принятия и ответственности АСТ (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Подобно АСТ, терапия эмоциональных схем подчеркивает роль избегания и неудачных попыток подавления. Но метакогнитивная модель эмоциональных схем дает подробные описания скрытых теорий в уме человека и предлагает конкретные поведенческие эксперименты, чтобы проверить гипотезы, непосредственно вытекающие из этих предположений о психике и ощущениях.

Стоит отметить, что здесь появляется расхождение между метакогнитивным подходом и подходом АСТ в использовании осознания и применения наблюдающей позиции по отношению к мыслям и чувствам как терапевтической интервенции. Подобным образом терапия эмоциональных схем также использует наблюдающий и отстраненный подход, чтобы скорее замечать и принимать эмоцию как «событие», нежели пытаться ее избежать и подавить. В придачу к использованию принятия и осознания терапия эмоциональных схем подчеркивает важную связь между эмоциями и ценностями, поощряя клиентов к прояснению ценностей и достоинств, которые для них важны, чтобы трудные эмоции становились выносимыми.

АСТ – это поведенческая модель психопатологии, подчеркивающая функциональность поведения и убеждений, экс-



приенциального избегания, гибкости и контекстуального характера функционирования личности. Признавая огромную ценность этих понятий, модель эмоциональных схем стремится прояснить индивидуальные представления или теории человека, касающиеся эмоций. В этом смысле она действительно выделяет содержание – *содержание теорий эмоций*. Например, если пациент верит, что его эмоции будут длиться долго, они не имеют смысла или постыдны, терапевт сотрудничает с ним, исследуя пользу и достоверность его представлений. Более того, экспериментальное избегание, которое является важным компонентом АСТ и терапии поведенческой активации, в терапии эмоциональных схем понимается как сохранение проблематичных представлений об эмоциях (например, веры в то, что эмоции опасны, неконтролируемы и должны подавляться). В модели терапии эмоциональных схем опыт влияет на представления об эмоциях, например на веру в их длительность, опасность, на потребность их контролировать. Модель АСТ не сосредоточена на содержании мыслей об эмоциях и не объясняет теорию эмоций пациента.

Подход терапии эмоциональных схем может быть интегрирован в широкий спектр когнитивно-поведенческих моделей, включая терапию Бека, АСТ, диалектическую поведенческую терапию (DBT), терапию активации поведения и иные подходы с акцентированием на конкретных представлениях пациента об эмоциях и его стратегиях совладания с



ними. Например, терапевт эмоциональных схем может использовать активацию поведения, исследуя представления пациента о том, какие эмоции будут активироваться, об их длительности и потребности их контролировать.

## **Основные темы терапии эмоциональных схем**

Терапия эмоциональных схем предполагает, что у людей есть внутренние теории эмоций и их регулирования. В данной терапии акцент делается на прояснении и модификации теории эмоций конкретного человека с использованием оценки или сократовского диалога, проверочных тестов, поведенческих экспериментов и других вмешательств, помогающих нормализовать эмоцию, переждать, связывать эмоции с ценностями и находить адаптивные способы их выражения и оценки. В социализации пациента соответственно модели терапии, терапевт отмечает, что сама по себе эмоция не может быть проблемой; таковой скорее является оценка, страх и потребность в избегании эмоции с помощью проблематичных стратегий контроля. Все люди иногда грустят, но лишь некоторые впадают в депрессию. Все тревожатся, но только у некоторых развивается генерализованное тревожное расстройство. У всех бывает иррациональный страх заражения, но лишь у некоторых начинается ОКР.

Модель эмоциональных схем обращает внимание на семь



тем.

1. Болезненные и трудные эмоции универсальны.
2. Эмоции возникли, чтобы предупреждать нас об опасности и сообщать о наших потребностях.
3. Стоящие за эмоциями убеждения и стратегии (схемы) определяют влияние конкретной эмоции на рост или сохранение самой себя либо других эмоций.
4. Проблематичные схемы включают катастрофизацию эмоции, мысли о том, что она не имеет смысла, и рассмотрение ее как постоянной или неконтролируемой, постыдной, свойственной данному человеку и требующей, чтобы ее держали при себе.
5. Стратегии контроля эмоций, такие как попытки их подавить, игнорировать, нейтрализовать или устранить, употребляя психоактивные вещества либо переедая, помогают утвердить негативное убеждение, что эмоции – невыносимый опыт.
6. Выражение эмоций и их оценка полезны, поскольку способствуют их нормализации и универсализации, улучшают понимание, дифференцируют разные эмоции, ослабляют вину и стыд, укрепляют представление о том, что эмоции – выносимый эмоциональный опыт (Leahy, 2009b).
7. Научение тому, чтобы признавать болезненные эмоции и формировать толерантность к фрустрации, в терапии эмоциональных схем может пониматься как часть модели расширения возможностей человека, то есть роста самооэффек-



тивности и более глубокого осмысления жизни.

Давайте рассмотрим каждый из этих пунктов.

## **Болезненные эмоции универсальны**

Терапия эмоциональных схем рассматривает трудные эмоции – грусть, тревогу, ревность, неприязнь и зависть – как универсальный опыт. Сложно представить человека, прожившего жизнь, не испытав каждую из них. Универсальность эмоции предполагает, что пациент не один (трудные эмоции бывают у каждого) и что болезненные эмоции – часть того, чтобы быть человеком и жить полной жизнью. Цель терапии – более полная жизнь; такая, в которой болезненные эмоции имеют свое место, признаются как часть того, чтобы быть человеком, и как эмоции, отражающие важные ценности. Не бывает «хороших» или «плохих» эмоций, как не бывает «хорошего» или «плохого» голода или возбуждения. Признание универсальности эмоций служит нормализации, подтверждению и поощрению принятия широкого спектра эмоций – вместо того, чтобы их осуждать, подавлять или избегать.

Цель терапии эмоциональных схем не в том, чтобы пациент почувствовал себя счастливым, избавился от грусти или тревоги. Это все равно что сказать человеку с генерализованным тревожным расстройством или ОКР, что цель терапии – устранить навязчивые мысли. Скорее цель в том, что-



бы пациент смог признать болезненные и трудные эмоции, принять их как часть опыта полной жизни, оценить, не обесценивая, избежать катастрофизации эмоций и признать, что эмоции временны, а также использовать их как проводник в следовании важным для человека ценностям и достоинствам. Вместо того чтобы рассматривать терапию как попытку почувствовать себя хорошо, терапия эмоциональных схем помогает пациенту развить способность чувствовать *все*.

Признание болезненных эмоций частью человеческой жизни иногда проходит нелегко. Это может казаться банальностью, чем-то избитым и не стоящим упоминания. Но подтверждение, что жизнь трудна, а некоторые вещи в ней могут переживаться как невозможные и что отчаяние – эмоция, которую испытывал почти каждый, предполагает, что если это чувство есть почти у всех, должны быть и продуктивные способы совладения с ним. Если болезненные эмоции есть почти у каждого, значит, почти каждый их преодолевает. Если жизнь иногда переживается как ужасная, это не значит, что в жизни нет смысла и надежды.

Попытка нормализовать трудные эмоции и признать, что они – часть того, чтобы быть человеком, подразумевает, что людям не нужно воспринимать болезненные эмоции в качестве признака психопатологии или психического расстройства. Эмоции – не черты личности, они – опыт, который приходит и уходит; реакция на ситуацию или ее оценку. Как голод – не черта личности, так и эмоция может исчезать, когда



меняются условия, модифицируются перспективы или перенаправляется внимание. Более того, универсальная природа эмоций предполагает, что в случае многих жизненных проблем болезненная эмоция – это признание проблемы.

Например, в конфликте с другим человек может чувствовать злость и грусть. Вероятно, это его человеческая реакция на разрыв близких отношений. Значит, происходящее *имеет значение*. Но человек может реагировать на произошедшее, преувеличивая природу конфликта и думая, что это навсегда, что это провал. Однако «увеличивающие» реакции на собственную реакцию на фрустрацию, гнев и грусть и есть то, что приводит к более длительным проблемам. Такому пациенту терапевт эмоциональных схем может сказать: «Многие из нас грустили бы (злились, были обижены), если бы это случилось. Вы человек, и это ваши чувства». Терапевт может спросить: «Я вижу, что ваша грусть имеет смысл, но мне интересно, почему она так сильна и что для вас значит, раз вы чувствуете себя настолько плохо?» Рефрейминг грусти, показ ее нормальности при одновременном исследовании интенсивности сообщает, что некоторую степень грусти можно признать частью человеческой жизни, а интенсивность грусти может быть исследована и, вероятно, модифицирована. Есть разница между «Почему вам грустно?» и «Почему вы чувствуете всепоглощающую грусть?»

Например, зависть – обычное чувство, из-за которого люди часто смущаются или чувствуют вину. Им трудно призна-



вать свою зависть; они скорее сосредоточатся на человеке, которому завидуют, и на его недостатках. Зависть – осуждаемая эмоция; с ней часто связаны навязчивые мысли, вина, грусть и злость. Модель эмоциональных схем предполагает, что зависть – универсальная эмоция, которая может использоваться продуктивно или непродуктивно. Непродуктивное использование влечет за собой избегание человека, которому завидуют, его критику или попытку нанести ему ущерб. Навязчивые мысли, жалобы и чувство вины – тоже непродуктивные варианты использования зависти. Напротив, принятие зависти как части человеческой жизни, ее превращение в восхищение и стремление достичь того же, может стать мотивирующим и повышающим эффективность опытом. Такие проблематичные социальные эмоции, как ревность и зависть, более полно обсуждаются в главах 10 и 11, а пока достаточно того, что зависть не хороша и не плоха, это просто часть человеческой жизни.

Можно помочь пациентам в универсализации, рассматривая примеры эмоций в лирических песнях, поэзии, пьесах, романах или рассказах, которые они слышат от друзей и членов семьи. Например, ревность, еще одна осуждаемая эмоция, – тема многих литературных и музыкальных произведений. Людей она привлекает, потому что перекликается с их собственным опытом. Действительно, способность человека идентифицироваться с героями историй делает эти истории еще более привлекательными. Ведь там рассказывается «на-



ша история».



# 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.