

#ЭКОПОКЕТ

Альберт Эллис, Ирвинг Беккер

КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ЭМОЦИЙ

**ПУТЬ К СЧАСТЬЮ
И СПОКОЙствию**



**THE
BEST**



#экопокет

Ирвинг Беккер

**Ключ от всех эмоций. Путь
к счастью и спокойствию**

«Питер»

1982

УДК 316.6
ББК 88.5

Беккер И.

Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию /
И. Беккер — «Питер», 1982 — (#экопocket)

ISBN 978-5-4461-2977-5

Эмоции захлестывают? Вы все портите из-за того, что не можете ими управлять? Вы убеждены, что вы полный неудачник? Альберт Эллис, один из ведущих психологов в мире, утверждает, что это только ваши иррациональные убеждения, которые тормозят вас на пути к счастью, успеху и удаче. Он создал уникальную систему рационально-эмоциональной поведенческой терапии, с помощью которой миллионы людей научились справляться со своими негативными убеждениями и нашли свой путь к благоденствию и благополучию. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-4461-2977-5

© Беккер И., 1982
© Питер, 1982

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Глава 2	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Альберт Эллис, Ирвинг Беккер

Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию

© 1982 by Institute for Rational-Emotive Therapy

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «#экопocket», 2022

* * *

Предисловие

Мы с удовольствием представляем вашему вниманию очередную книгу знаменитого доктора Альберта Эллиса. Его «Новое руководство по рациональному подходу к жизни», изданное в соавторстве с Робертом А. Харпером, уже разошлось тиражом более миллиона экземпляров. Думается, книгу «Как преодолеть все препятствия на пути к счастью» ждет не меньший, а может, и еще больший успех.

В первой главе этой замечательной книги доктор Эллис и доктор Бекер утверждают: если *вы сами* не будете стремиться к личному счастью, никто не сделает это за вас. Сказано резко и прямолинейно, но с самыми добрыми намерениями.

Авторы полагают, что вы имеете *право* на личное счастье, имеете *право* бороться за него, если придется (а обычно так и бывает), – даже если это значит, что в первую очередь вы думаете о себе, а потом уже о других людях. Долгое время считалось, что сначала думать о себе, а потом уже о своих родных – аморально, но доктора Эллис и Бекер придерживаются другого мнения.

Представления о нравственности, исходя из принципов рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), следующие: (1) быть милосердными к себе и (2) не причинять вреда окружающим. Авторы книги демонстрируют свой взгляд на мир. Они доходчиво объясняют, сколько у нас убеждений, установок и правил, которые на самом деле приносят нам вред.

Например, одно из положений: «Если бы я утверждал, что я – *недостойный* человек, это бы означало, что у меня есть некая сущность, душа, которая *недостойна* сама по себе». Но человеческое Я – это процесс, оно постоянно меняется. Иногда из этого получается что-то хорошее, а иногда – не очень. Но придерживаться распространенного на Западе убеждения, что, совершив один недостойный поступок, человек будет проклят навеки, – значит создавать негативную программу, самосбывающееся предсказание в отношении собственной жизни. Если человек верит, что из-за одного плохого поступка он попадет в ад, это не мотивирует его совершать более благородные поступки в будущем. Эллис и Бекер полагают, что фатальных ошибок не существует, что у человека всегда есть возможность «снова сесть за парту». Какое облегчение!

Эллис и Бекер считают, что жизнь – это процесс разрешения проблем. Проблемы возникают из-за базовых иррациональных убеждений. Эти убеждения необходимо обсуждать до тех пор, пока не удастся изменить ситуацию и почувствовать себя лучше. Тогда вы поймете, что проблемы – это всего лишь проблемы, а не «ужас-ужас».

Эллис и Бекер показывают: рассуждая о том, чего вы *хотите*, а не о том, что вы *должны*, вы с большей степенью вероятности приблизитесь к достижению цели. Этот нетривиальный подход противоречит большинству наших привычных представлений: почему-то считается, что для достижения цели нужно полностью сконцентрироваться на ней, а все остальное, менее важное, отбросить в сторону. Но результатом такого поведения может стать нервный срыв и глубокая депрессия. Если избавиться от ваших «надо», появится гораздо больше возможностей!

Такой подход вызывает у меня восхищение, потому что он не только эффективен, но и помогает произвести переоценку всех существующих представлений. Все прежние жизненные уроки, все банальные истины, казавшиеся вам когда-то неоспоримыми, вдруг становятся смешными. Вы начинаете стучать себя по голове и восклицаете: «Неудивительно, что мои желания не осуществлялись. Почему я был так глуп все эти годы?» Выше нос! Все мы – жертвы неправильного программирования. Это несмертельно. Просто пришло время меняться.

Используя упражнения из этой книги, вы сможете измениться. Нет в этом ничего стыдного, неловкого или унижительного. Конечно, если вы не внушаете себе, что это *именно так*. Если другие люди ошибочно считают вас придурками – ну что ж, это их проблема.

Авторы этой книги убедительно показывают, насколько реальность зависит от вашей позиции и вашего восприятия. Приведенные здесь упражнения помогают изменять и контролировать эту реакцию. Это потрясающий подход в стиле «здесь и сейчас» – больше не нужно тащить на себе многолетний хлам из прошлого, в котором копаются психоаналитики.

Действие — вот самый главный метод, описанный в этой книге. Другие методы психотерапии призывают полагаться на инсайт и мотивацию, а в РЭПТ считается, что этого недостаточно. Условного подкрепления и работы с воспоминаниями недостаточно для того, чтобы справиться с вредным и неэффективным поведением. Люди «по природе своей склонны к извращенному мышлению, неадекватным эмоциям и саботажу». Поэтому следует применять конкретные техники, которые помогут достичь изменений. Вы учитесь на практике.

Лично я считаю наиболее эффективной технику оспаривания иррациональных убеждений. Всегда можно оспорить утверждения, что человек сталкивается с чем-то *слишком* трудным и невыносимым, что так это быть *не должно* и что это для него *невыносимо* и просто *ужасно*. Достижения почти всегда заставляют человека страдать; все так, как оно есть; вы практически со всем в состоянии справиться, иначе вы бы давно уже умерли; что-то может быть вам неприятно, но вряд ли это так уж невыносимо. В этом мире все равно довольно приятно жить.

Во многих направлениях психотерапии предпринимаются попытки выяснить, отчего возникает та или иная проблема, или попытаться справиться с каким-то поведением – например, курением или злоупотреблением алкоголем. А РЭПТ интересна тем, что помогает человеку научиться жить по-новому. С помощью этого подхода можно не только справляться с проблемами, вызванными прежним иррациональным мышлением, но и подготовиться жить гораздо ярче и счастливее в будущем. Иррациональные убеждения, о которых здесь идет речь, становятся причиной низкого порога фрустрации (LFT). Все это не позволяет человеку длительно испытывать удовольствие и мешает ему быть счастливым.

Изменить систему убеждений и начать мыслить более рационально – хороший способ, который позволяет предотвратить депрессию, когда в жизни происходит что-то неприятное. Это рабочая модель здоровья будущего. Сколько уже проведено исследований и написано книг по психологии! Почему бы не предотвратить некоторые проблемы, от которых страдает человечество? Книга «Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию» именно это и делает. Если вы несчастны, Эллис и Бекер помогут вам положить этому конец. А если вы уже счастливы – книга поможет вам сохранить это состояние!

Желаем вам прочесть эту книгу с таким же воодушевлением, как это сделал я. Я верю, что с нее начнется новая эра в психологии. Удачи!

Мелвин Пауэрс

Глава 1

Зачем стремиться к личному счастью?

Зачем стремиться к личному счастью? Да затем что вы заслуживаете большего! Если вы сами не достигаете того, к чему стремитесь, не живете в соответствии со своими ценностями, то кто же может сделать это за вас?

Если вы сначала заботитесь о других и жертвуете собой, помогая им достигать целей, то вы, вероятно, предполагаете, что эти люди поступят с вами точно так же. Но нет, они точно этого не сделают!

Многие люди не согласятся и начнут приводить примеры из своей жизни, которые опровергают это утверждение; многим наши рассуждения покажутся аморальными. Но разве не аморально пренебрегать собой? Отказываться от того, чтобы удовлетворить свои потребности?

Когда о нравственности начинают рассуждать разумно, то эти рассуждения сводятся к двум базовым правилам, которые и составляют основу РЭПТ: (1) быть верным себе, быть к себе милосердным; (2) не причинять вреда другим – поскольку все мы живем в обществе и, причиняя вред окружающим, наносим этому обществу урон. Другие варианты возможны разве что для отшельников.

Другими словами, интересы общества сливаются с личными интересами отдельных людей. Никто не спрашивал, хотим ли мы жить в этом мире, но раз уж мы здесь, то наверняка захотим пожить подольше. По биологическим и социальным причинам мы выбираем жизнь, а не смерть; мы выбираем быть счастливыми и как можно меньше страдать от боли и горьких чувств. Второе решение – быть как можно счастливее, насколько это в наших силах, – непосредственно связано с первым: остаться в живых. Ведь если остаться жить, но быть несчастным – стоит ли оно того? Сделав такой выбор, человек махнет на себя рукой и, в конце концов, просто себя убьет.

Люди – существа общественные, и счастье свое – как повседневное, так и в самом высоком смысле слова, мы находим во взаимоотношениях с другими людьми. Можно быть счастливым и одному, но долго оставаться в одиночестве не захочет никто. Совершенно естественно *радоваться* беседам с другими людьми, находиться в обществе других людей, встречаться с ними. Заботиться о них, испытывать к ним чувства, вступать с ними в близкие или сексуальные отношения. Почему? Такова ваша природа: мы от рождения склонны общаться с другими людьми и чем-то с ними делиться.

Вступая в коллективные отношения, мы начинаем соблюдать условия «социального контракта» – нравственные принципы и ответственность по отношению к другим. Жизнь в группе создает некоторые ограничения и требует соблюдения определенных правил поведения. Если вы отшельник, то смело можете шуметь, сколько вам вздумается, и испражняться, когда и где только захотите. Но если вы живете в семье или сообществе, так поступать нельзя! Если вы живете рядом с другими людьми, вам не позволено захватывать всю пищу, всю доступную землю, воровать что-то по ночам, наносить физический вред окружающим или убивать их – по крайней мере, долго делать все это точно не получится!

Соблюдать эти правила особенно желательно в современном мире, где так тесно пересекаются социально и экономически независимые силы. В прошлом можно было спокойно жить в пещере. Небольшая группа людей могла позаботиться о себе, даже если жила в относительной изоляции от остального мира и враждовала с ним. Но в современном мире мы уже редко сами выращиваем себе пищу или прядем шерсть. Мы зависим от других работающих людей и от устоявшихся правил разделения труда. В крупных городах мы живем бок о бок с сотнями других людей, они окружают нас дома, в школе, на работе.

Таким образом, соблюдать нравственные принципы становится все важнее. Если пренебрегать ими, мы просто вымрем. Индивидуальность и личная свобода стали особенно значимыми на протяжении последних нескольких десятилетий. Но если не учитывать общественный контекст, личная свобода будет наносить нам вред, не даст жить долго и счастливо.

Вот это дилемма, не правда ли? С одной стороны, необходимо считаться с интересами общества, проявлять искренний интерес к другим людям, чтобы жить лучше. С другой стороны, мы же достойны большего, и прежде всего каждый должен позаботиться о себе. Как это все сбалансировать – и возможно ли это вообще?!

Итак, повторим свой вопрос: почему прежде всего нужно стремиться к личному счастью? По нескольким причинам.

1. Кажется разумным в первую очередь заботиться о других – особенно о тех, кого вы любите, а потом уже о себе. Ведь если жертвовать собой ради других, а они будут отвечать тем же, то можно будет создать общество, полное любви и справедливости. Правда, будет лучше, если вы сначала возлюбите ближних своих, а они – с гарантией! – возлюбят вас в ответ?

Нет, так не получится. Если только вы не будете жить в окружении ангелов. Только ангелы всегда будут отвечать любовью на любовь и добром на добро. В обществе ангелов жертвенность и самоотдача обязательно вызовут желание пожертвовать собой ради вас.

Ангелы, увы, встречаются в нашем современном мире исключительно редко. Что произойдет, если вы будете жертвовать собой в надежде, что получите что-то хорошее взамен? Кто-то будет любить вас и жертвовать собой в ваших интересах, но очень многие этого не делают. Очень и очень многие из тех, ради кого вы так старались, отодвигая собственные интересы на второй план, поведут себя отвратительно, вонзят нож вам в спину и будут злоупотреблять вашей добротой. Другие будут вести себя вполне достойно, но нельзя надеяться, что они отнесутся к вам хорошо. Может быть, и нет – потому что на это им не хватит ума, или оттого, что они пребывают в растрепанных чувствах.

Если самопожертвование стало для вас главным нравственным законом, то вы, вероятно ждете, что другие тоже будут жертвовать собой ради вас. Однако этому трудно найти подтверждение.

2. Самопожертвование вообще-то часто провоцирует других людей эксплуатировать вас и считать слабаками. Оно не способствует честным взаимоотношениям между людьми, зато поощряет паразитизм и эмоциональную неустойчивость.

При самопожертвовании одних другие часто начинают относиться к ним бесчеловечно.

3. Обычно стремление отодвинуть себя на второй план связано с острой потребностью в одобрении и любви. Стремясь завоевать любовь окружающих, некоторые просто готовы душу продать. Но из-за такого безрассудного поведения люди отказываются от своих мыслей и чувств, а потом начинают сами себя ненавидеть за это. Себя и других, которые «заставляют» так поступать.

4. Если вы ставите перед собой глобальную сложную цель – стать счастливым, то на вас ополчатся самые могучие силы во Вселенной. Вольтер мудро заметил, что мы живем *не* в самом лучшем из миров. В жизни то и дело происходят всякие передряги. Мы придерживаемся принципов рационально-эмоциональной терапии и учим людей, что это – не так уж страшно, что это не катастрофа. Если вы отправились на активные поиски счастья, значит, вы

морально готовы к трудностям и постараетесь максимально облегчить себе жизнь – сделать так, чтобы побольше было в ней радостей и удовольствий.

Нет, вы не можете повелевать Вселенной. Но если ваша философия – стремление к счастью, вы сможете сохранить присутствие духа и хорошее настроение даже в нашем противоречивом мире. Более того, у вас есть шанс изменить этот мир к лучшему.

5. Если вы стремитесь стать счастливым, то почти неизбежно станете человеком, с которым другие люди захотят наладить душевные и полезные взаимоотношения. Когда вы действительно идете к своим целям и твердо настроены добиться для себя чего-то хорошего (а возможно, и для других тоже), в вас появляется нечто особенное, уникальное, и вы можете предложить это другим. Особенно тем, кто хотел бы подарить вам свою любовь. Действуя в собственных интересах, вы вырабатываете ресурсы, к которым могут приобщиться и другие люди: это могут быть какие-то ваши поступки, ваша работа или сама суть вашей личности. Чем больше вы получаете для себя, тем больше можете предложить окружающим. Устраивая свою жизнь, вы в состоянии помочь другим людям и сделать этот мир или хотя бы ту его часть, которая находится непосредственно рядом с вами, гораздо лучше.

6. Стремясь к своим личным целям и идеалам, вы поступаете открыто и честно. Те, кто напоказ «рядится в рубище» и приносит себя в жертву другим, на самом деле стремятся попасть в рай – и, конечно же, этот рай будет только для них! Многие из тех, кто ведет себя смиренно и помогает больным, обездоленным и бедным, твердо решили стать «святыми». То есть они стремятся возвеличить исключительно *самих себя*. За смиренностью и жертвенностью часто скрывается эгоизм. Возможно, был где-то когда-то такой святой, который делал все исключительно из чувства долга и не стремился извлечь из этого для себя никакой пользы. Возможно! Но если вы обычный человек со своими мелкими недостатками, честнее будет признать, что в вашей цели прослеживаются эгоистические интересы, а не стремиться «из лучших побуждений» отрицать это. Если, как указывал Карл Роджерс, эмоциональное здоровье складывается из открытости, честности и верности себе, то гораздо полезнее идти своим путем и сначала думать о себе, а не симулировать жертвенность и самоотречение.

Подумайте, как построить *свое счастье*. При этом не нужно действовать *вопреки* окружающим. Или *вопреки* сложившимся в обществе институтам. Не стоит демонстрировать окружающим, что вы *лучше их*, что вы заслуживаете сесть по правую руку от Господа Бога и точно знаете, где полагается сидеть остальным! Не нужно показывать людям, что вы *можете* переигрывать их в борьбе за личное счастье. Нет; пусть вашей основной целью остается ваша собственная счастливая долгая жизнь.

Есть ли какие-то преимущества в стремлении к личному счастью? Безусловно. Но если вы действительно заботитесь о себе, все равно у вас будут какие-то неприятности. Например, другие люди могут считать вас холодным и бессердечным, даже если на самом деле это не так. Иногда вас будут бояться. Иногда вас будут пытаться использовать. А может, вам начнут поклоняться, и вы не будете знать, куда деваться от этих «фанатов».

Чтобы получить удовлетворение, нужно потратить время и многое перетерпеть: нужно обдумать, чего вы на самом деле хотите, и набросать схему конкретных действий, которые помогут этого добиться. Нужно будет проявить упорство и научиться сопротивляться требованиям окружающих; придется поэкспериментировать, и вполне может оказаться, что какие-то результаты – это вовсе не то, чего вы на самом деле хотели. Нужно осознанно стремиться к

«долгим» удовольствиям и подумать о мелких сиюминутных радостях. Достичь цели, не прилагая усилий, не получится. Будут и сложности, и ограничения. Но оно того стоит!

Давайте посмотрим, что именно мешает людям стать счастливыми. Сделаем небольшой обзор материалов, которые мы будем дальше обсуждать в этой книге. Главные препятствия на пути к счастью и эмоциональному здоровью – это внешние требования, навязчивые установки или возведенные в абсолют представления – все, что мы в РЭПТ называем «обязаловкой». Это явление известно уже давно, о нем в свое время рассуждали Зенон, Эпиктет, Марк Аврелий и другие стоики, а также мудрецы Востока, например Гаутама Будда. Современные философы, в том числе Барух Спиноза, Джон Дьюи и Бертран Рассел, заново открыли это древнее учение; за последние сто лет к ним присоединились и некоторые психотерапевты. Зигмунд Фрейд? Нет. Он сбился с пути, сосредоточившись на детских воспоминаниях, половом влечении детей к родителям, неосознанных чувствах ненависти и вины (все это, вероятнее всего, не имеет никакого отношения к причинам эмоциональных расстройств). Зато такие психотерапевты, как Альфред Адлер, Поль Дюбуа, Александр Герцберг и Джордж Келли, ясно понимали, что из себя представляют философские причины психологических расстройств, и стали разрабатывать практические способы борьбы с эмоциональными проблемами.

Я (Беккер) задумался о том, каким образом все эти «следует», «должен» и «обязан» мешали мне в учебе и в личной жизни, когда прочитал труды по рационально-эмоциональной терапии и стал использовать некоторые ее принципы. Я несколько месяцев боролся со своими «должен» и стремлением все драматизировать, и в итоге распрощался с беспокойством по поводу учебы и общения с другими людьми. Я стал гораздо успешнее в этих областях жизни.

А я (Альберт Эллис) раньше верил в психоанализ как средство избавления от психологических проблем. Я сам проводил такие курсы психотерапии под руководством аналитика одной из ведущих школ психоанализа в течение нескольких лет. В итоге я понял, что все это чрезвычайно неэффективно и польза от этого моим клиентам – минимальная. Поскольку я всегда стремился работать эффективно и много занимался философией, то начал искать другие методы психотерапии, которые помогли бы моим клиентам справиться с их проблемами. Вскоре я обратил внимание на тесную связь так называемых эмоциональных расстройств с *иррациональными идеями* и понял, что могу помочь людям научиться отмечать такие идеи и оспаривать вредные представления, успешно избавляясь таким образом от психологических проблем.

Экспериментируя с этими новыми концепциями невротического поведения и применяя специальные техники для избавления от беспокойства, депрессии, враждебности и ощущения собственной никчемности, я разработал систему рационально-эмоциональной терапии, которую еще называют когнитивно-поведенческой терапией (КПТ). Этот подход со временем стал очень популярным. Но поначалу все было совсем не так! В 1950-е годы, когда я только разрабатывал РЭПТ, практические все другие психотерапевты громко возмущались, какой я высокомерный. Среди них были фрейдисты, юнгианцы, рожерианцы и классические бихевиористы. Да как я только посмел – возмущались они – утверждать, что эмоциональные расстройства являются продуктом извращенного мышления и что с помощью трансформации мышления можно справиться с серьезными невротическими состояниями? Как мне вообще в голову взбрело заставлять людей работать с их безумными идеями, тренировать новые действия и привыкать к новым чувствам?

Но я смог это сделать! Преодолевая сопротивление большинства представителей разных психотерапевтических школ, я продолжал экспериментировать и развивать РЭПТ. Поначалу у меня была лишь небольшая группа последователей. Потом к нам начали присоединяться все новые психотерапевты, которые стали применять в своей практике активные упражнения, уговаривать людей выражать подлинные чувства, невзирая на неловкость, – это одна из техник РЭПТ. Наконец, поведенческая терапия завоевала себе место под солнцем и совершила

революцию, превратившись в когнитивно-поведенческое направление в психотерапии. Многие выдающиеся психологи и психиатры – например, доктора Аарон Бек, Джеральд Дэвидсон, Мэрвин Гольдфилд, Арнольд Лазарус, Сирил Френке, Майкл Махони и Дональд Мейхенбаум – присоединились к команде когнитивно-поведенческих психотерапевтов. Наконец, оказалось, что это самая эффективная психотерапия в нашем городе.

На людей обрушился поток выступлений, курсов и семинаров, которые явно представляли РЭПТ-терапию (причем независимо от того, признавали это авторы или нет). Было напечатано много книг, в которых четко и ясно излагались принципы рационально-эмоциональной терапии. Забавно, но многие из этих работ, построенные на принципах РЭПТ, не указывают этой связи или ссылаются на нее лишь мельком – например, работы Уэйна Дайера, Виллиама Глассера, Хайма Гинотта, Кена Кейеса, Вернера Эрхарда и Мануэла Смита.

Нас очень радует, что РЭПТ стала одним из самых влиятельных направлений в психотерапии двадцатого века и что с ее помощью человек может сам оказывать себе психологическую помощь. Один из основных принципов гласит: люди сами создают себе эмоциональные проблемы, проблемы не возникают сами собой, а появляются как реакция на внешние раздражители или внутренние факторы. Поскольку люди, по большей части, сами являются авторами своих разрушительных мыслей и действий, сами создают себе вредные программы, мешающие жить, сами закрепляют определенные чувства – значит, они вполне в состоянии измениться самостоятельно.

Как показала многолетняя практика применения РЭПТ, вы можете верить во что-то и следовать этим верованиям и можете отказаться от них, перестать им следовать. Если бы психоаналитики были правы, и родители несли полную ответственность за то, кем вы – взрослый человек – стали сегодня, шансов измениться к лучшему было бы мало. К счастью, психоаналитики заблуждались. Мысли и чувства человек в основном создает сам, и в его власти изменить их, или, как утверждали Карл Юнг, Абрахам Маслоу и многие другие, *актуализировать* себя, развивая свою личность и эмоции. В рамках индивидуальной и групповой психотерапии РЭПТ учит этому. Поскольку РЭПТ – это и образовательный подход, и направление в психотерапии, есть много разных способов: например, организация курсов обучения (молодежи и взрослых), проведение семинаров, лекций, издание информационных брошюр, книг и статей, аудиозаписи, выступления по телевидению, съемки видео. Пусть это прозвучит пафосно, но цель рационально-эмоциональной терапии – помочь всем людям без исключения, а не только тем, у кого есть серьезные психологические проблемы и кто нуждается в специализированной психотерапевтической помощи. Еще важнее не просто помогать тем, у кого уже возникли проблемы, а предотвращать их возникновение.

В этой книге мы постараемся продемонстрировать вам источники распространенных эмоциональных и поведенческих проблем, с которыми, скорее всего, сталкиваетесь и вы, и ваши друзья и знакомые. Мы покажем, как именно люди воображают или «изобретают» для себя проблемы, дадим четкие и ясные рекомендации, как предотвратить возникновение этих проблем или уменьшить их. Мы не утверждаем, что сделать это можно в ста процентах случаев. В одном из самых популярных самоучителей на основе РЭПТ под названием «Новое руководство к рациональной жизни» говорилось: «Хотим предупредить тех, кто ищет конкретной помощи: ни одна книга, в том числе и эта, не поможет избавить вас от *всех* эмоциональных проблем. Каждый из нас уникален, у каждого – своя жизненная ситуация, и эта книга не заменит прием у психотерапевта. Но она станет важным дополнением к курсу терапии, повысит его эффективность. А еще она поможет провести успешный самоанализ».

Вы скептически настроены? Ну что же, прекрасно. Критическое отношение к собственным предположениям – это один из основных принципов рационально-эмоциональной терапии. Этот научный метод не идеален, но использовать его – лучший способ проверить, полу-

чается ли у вас что-то или нет. Если РЭПТ – или любое другое направление – не помогает человеку измениться, то кому нужна такая терапия?

То же самое относится и к самостоятельной работе с материалами, представленными в книге. Попробуйте следовать рекомендациям, отнеситесь к ним критически, поэкспериментируйте с ними. Не принимайте их на веру только потому, что эту книгу написали ученые. Мы тоже люди, и у нас есть свои предпочтения. Попробуйте применять наши методы, посмотрите, насколько они эффективны для вас и ваших близких. А потом решите, будете ли вы пользоваться ими и при каких условиях. Мы просто советуем вам ими воспользоваться. Мы считаем, что они вам помогут, как помогли уже тысячам клиентов, с которыми мы работали, и миллионам читателей книг по РЭПТ.

Глава 2

ОСНОВЫ ЛИЧНОГО СЧАСТЬЯ И ТЕХНИКА АВС

Когда мы выступаем перед аудиторией или проводим семинар по РЭПТ, то считаем важным продемонстрировать, что действительно применяем на практике то, о чем там рассказываем. Недостаточно просто рассказать о РЭПТ; если люди своими глазами не увидят, как она работает, это не произведет на них ни малейшего впечатления. Наглядно увидев, как это работает, проще понять, что такое РЭПТ на самом деле. В этой книге мы собираемся сделать примерно то же самое. Мы приведем здесь отрывки реальных консультаций клиентов, обратившихся к нам с разными проблемами: тревогой, депрессией, ненавистью к самим себе. Клиенты, о которых идет речь, не просто *воображали*, что страдают от эмоциональных проблем, эти проблемы были у них на самом деле! Пользуясь стандартными методами РЭПТ, мы смогли быстро помочь большинству из них – за 10–20 минут, полностью избавив их от мучительных чувств и вредных установок, из-за которых эти чувства возникали. В этом и заключается особенность РЭПТ.

Десять или двадцать минут. Если эти цифры вызывают у вас скепсис, приходите на семинары, которые я (Альберт Эллис) провожу по пятницам в Институте РЭПТ в Нью-Йорке практически каждую неделю. Неважно, кто из участников рассказывает о своей проблеме, и неважно, что я знаю об этих конкретных людях (скорее всего, совсем ничего не знаю, потому что мы раньше не встречались), – после короткой беседы я добираться до их самых главных эмоциональных проблем и сразу показываю людям, что именно они хотят изменить.

Многие из этих семинаров записываются на видео, как и многие индивидуальные консультации. И мы решили, что тексты этих записей отлично проиллюстрируют, как работают приемы РЭПТ. Вы увидите, как применяемые нами техники помогают людям избавляться от их простых повседневных проблем, сможете лучше понять собственное саморазрушительное поведение и изменить его.

Конечно, все люди разные. Но для этой книги мы специально отобрали примеры самых распространенных личных проблем. У большинства из нас есть как минимум некоторые из них. И мы не всегда понимаем, из-за чего так произошло и как лучше с этим справиться.

В качестве вступления к разговору о применении РЭПТ давайте сформулируем некоторые основные принципы рационально-эмоциональной поведенческой терапии.

Большинство людей ошибочно полагает, что на их мышление оказывают воздействие какие-то внешние факторы, давление извне или какие-то события из детства. До известной степени это так – все люди от рождения *склонны поддаваться воздействию извне*. Как только в жизни происходят *Активизирующие события* или *Активизирующие переживания* — их мы обозначаем буквой А, — люди практически сразу же реагируют на то, что происходит, в пункте С – *Следствия* — эмоционально и на уровне действий. Люди заблуждаются, думая, что события (А) являются причиной или провоцируют у них реакции-следствия – С. И хотя подобная восприимчивость – явление довольно сложное и складывается из множества физических тенденций, она в том числе включает в себя и В – убеждения (то, что люди говорят себе по поводу событий в точке А).

Все это легко доказать, что мы и демонстрируем на приемах и консультациях. Например, если взять сто человек по имени Джон Смит – одинакового возраста, уровня интеллекта и социального положения, которые подвергнутся воздействию А, то все они отреагируют на это А и поведут себя по-разному. Например, если все эти сто Джонов Смитов потеряют 10 000 долларов на фондовом рынке, небольшая часть из них испытает облегчение («Ну и хорошо! Вот мне урок, чтобы я больше не ввязывался в финансовые махинации!»). Некоторым будет

все равно («Ну и ладно, денег у меня все равно полно, мне столько было и не надо»). Большинство будет расстроено, будет испытывать сожаление («Как я глупо поступил! Уж точно никогда не совершу больше такой глупости!»). А кто-то впадет в депрессию и даже захочет покончить с собой («Я больше никогда не буду таким идиотом, не буду ввязываться в аферы на фондовом рынке! Как ужасно, что я сделал это! Какой же я дурак, никогда не прощу себе эту безответственность!»). Джоны Смиты испытывали разные чувства не потому, что нечто произошло, а потому, что у них была разная точка зрения на эти события. Все дело в убеждениях каждого конкретного человека.

В рамках РЭПТ мы утверждаем: когда люди переживают из-за того, что случилось, дело не в самом активизирующем событии (А). Практически всегда дело в системе убеждений (В).

Точку В проще изменить, чем А, и это гораздо удобнее для организации психотерапии. Потому что на сами активизирующие события А мы часто повлиять не можем. Например, в точке А вас обокрали, у вас случился сердечный приступ, вас отвергли, с вами поступили несправедливо. Неприятности могут произойти в вашей жизни, *что бы вы ни делали*; и некоторые из них изменить невозможно.

Вы в состоянии контролировать Активизирующие события (А), происходящие в вашей жизни, особенно если вы контролируете свои убеждения (В) по поводу этих событий. Если этот контроль есть, происходящие события не могут вывести вас из себя. Даже если повлиять на происходящее нельзя, все равно можно что-то предпринять, чтобы справиться с проблемами и постараться сделать так, чтобы подобного больше не повторялось. Например, у вас внезапно случился сердечный приступ. Вы обратитесь к врачам, чтобы пройти курс лечения, постараетесь поправиться, пересмотрите свои пищевые привычки и отношение к физическим нагрузкам, чтобы избежать повторения такой ситуации. Если кто-то сегодня отверг вас, вы можете рассчитывать, что этот человек проявит к вам больше внимания потом, или, может быть, сделаете так, чтобы вас полюбил кто-то другой, столь же значимый для вас.

В РЭПТ мы подчеркиваем, что, хотя Активизирующее событие (А) находится за пределами контроля, практически всегда можно повлиять на В – контролировать свою систему убеждений, от которой непосредственно зависят эмоции и поведение – С. Разобравшись со своими убеждениями, поняв, как заменить их на более рациональные, можно прийти к состоянию равновесия, из которого практически *ничто и никогда* уже не будет вас выводить.

В РЭПТ мы объясняем, что обычно у вас есть два типа убеждений (В): (1) рациональные (РУ), которые приведут вас к адекватным последствиям, и иррациональные (ИУ), которые приводят к неадекватным последствиям. Убеждения могут быть рациональными или иррациональными, разумными или дурацкими, в зависимости от ваших основных желаний. Рациональные убеждения помогают достигать желаемого, а иррациональные убеждения в этом мешают.

Психотерапевт Альфред Адлер был одним из первых, кто утверждал, что люди обычно склонны выстраивать свою жизнь в соответствии с базовыми личными целями, стремлениями, ценностями или желаниями. Если что-то из этого у вас не сбывается, ваши рациональные убеждения будут звучать так: «Мне это не нравится! Надо бы, чтобы все было по-другому! Как неприятно, что так получилось!» Именно такое убеждение поможет добиться желаемого, сделать так, чтобы неприятностей было поменьше. Например, если вы стремитесь быть здоровым и вдруг у вас случается сердечный приступ, то убеждение: «Подумаешь, сердечный приступ!» вряд ли поможет оставаться в добром здравии.

В РЭПТ рациональными считаются убеждения и оценки происходящего (В), которые помогают вам решить, осуществляются ли ваши основные желания. Кроме того, они помогают вам обеспечить достижение целей в будущем. В рамках РЭПТ мы не стремимся к абсолютной, догматичной интерпретации рациональности. Чтобы мыслить рационально или разумно, достаточно просто оценивать события вашей жизни так, чтобы стать счастливее, чтобы несчастий было как можно меньше.

То же самое касается чувств или эмоций. В отличие от многих направлений психотерапии, в РЭПТ проводится четкое различие между адекватными и неадекватными эмоциями. В точке А (Активизирующие события) ваша основная цель заключается в том, чтобы оставаться здоровым. И вдруг происходит сердечный приступ. Тогда в точке В, если ваши убеждения рациональны (РУ), вы подумаете: «Мне это не нравится! Такого мне не надо! Как это неприятно!» И у вас сразу же возникают связанные с этим чувства – эмоциональные последствия этой ситуации, точка С. Если бы у вас были только рациональные убеждения, то вы бы просто грустили, были недовольны. Мы бы квалифицировали это как *адекватные эмоции*.

Почему раздражение и неудовольствие по поводу сердечного приступа считаются адекватными? Потому что чувства, в том числе и неприятные, мотивируют нас. Без чувств мы бы, во-первых, не *захотели* жить, а во-вторых – не захотели бы быть счастливыми. Приятные чувства, например радость, любовь и чувство удовлетворения, сообщают нам, что с нами «все хорошо» и что нам надо стараться, чтобы так было как можно чаще. Неприятные чувства сообщают нам о том, что мы не получаем того, чего нам хочется, что от этого страдают наши планы и цели и что нам лучше бы изменить свой образ жизни или то, что происходит вокруг. Получается, что и приятные, и неприятные эмоции помогают нам добиваться важных целей. Чувство раздражения и неудовольствия из-за сердечного приступа вполне уместны. Это поможет заняться своим здоровьем и обратиться к врачу, быть осторожнее в будущем. Если бы вы были рады проблеме с сердцем или отнеслись к ней равнодушно, то эмоции вступили бы в противоречие с нашей основной целью – сохранить здоровье. Неприятные чувства здесь вполне уместны. Поэтому крайняя степень раздражения или негодование бывают вполне адекватны ситуации. Цепочка разумных действий, когда мы сталкиваемся с неприятным или вредным для нас Активизирующим событием в точке А, может выглядеть следующим образом:

(Ц) Цель или желаемый результат: в целом – жить счастливо; конкретно – чтобы нас любили и одобряли те, кто нам дорог.

(А) Активизирующее событие: дорогой мне человек считает, что я с чем-то не справился, и поэтому отвергает меня, рвет близкие отношения.

(РУ) Рациональное убеждение: «Мне не нравится, что меня вот так отвергают! Как же мне не повезло! Вот бы этот человек повел себя иначе и одобрил бы мои действия!».

(АС) Адекватное следствие: чувство глубокой грусти и сожаление, фрустрация и раздражение; временное желание уйти в себя или воздержаться от общения с этим человеком. Если это невозможно, попытка установить отношения с другим человеком.

Вот разумная и полезная последовательность событий, потому что вы живой человек. Вам постоянно чего-то очень хочется, вы можете быть чем-то расстроены и, возможно, примечаете что-то, чтобы исправить положение и меньше переживать из-за этого или справиться с этим лучше в будущем. Поскольку этот процесс помогает вам добиваться намеченных целей, мы называем его рациональным; и мы также считаем рациональными чувства грусти, утраты, огорчение, раздражение и сожаление.

Когда происходит что-то неприятное и человек об этом излишне переживает, чувствуя себя гораздо более несчастным, чем следовало бы, – обычно это выглядит так:

(Ц) Цель или желаемый результат: в целом – жить счастливо, конкретно – чтобы нас любили и одобряли те, кто нам дорог.

(А) Активизирующее событие: дорогой мне человек считает, что я с чем-то не справился, и поэтому отвергает меня, рвет близкие отношения.

(ИУ) Иррациональное убеждение: «Никто из моих близких не *должен* отвергать меня! Как ужасно то, что случилось! Если я с чем-то не справлюсь и за это меня отвергнут, то я этого *не вынесу!* Если я с чем-то не справился и меня из-за этого отвергли, то я – *конченный человек!*»

(ИС) Иррациональное следствие: чувство беспокойства и депрессия; потрясение и нежелание общаться с человеком, который вас отверг; в дальнейшем – склонность беспокоиться

и стараться избегать ситуаций, в которых с кем-то могут возникнуть близкие отношения, из страха, что и этот человек тоже вас отвергнет.

При такой последовательности событий вы заходите в своих переживаниях гораздо дальше, чем в ситуации, где вы мыслите рационально. Поначалу вы и здесь мыслите рационально, но затем идет перекося в сторону ярких иррациональных убеждений, и как раз эти убеждения, в соответствии с теорией РЭПТ, и приводят к неадекватным последствиям – эмоциональным расстройствам.

Почему убеждения во второй цепочке событий иррациональны? Потому что они не помогут добиться желаемого, зато принесут вред. Они тоже мотивируют, но уже в сторону неприятных переживаний, отчаянных поступков, отказа от попыток чего-то добиться для себя в будущем. Такие убеждения заставляют постоянно упрекать себя вместо того, чтобы снова попытаться добиться своих основных целей.

Кроме того, такие саморазрушительные убеждения просто неразумны, они создают искаженные представления о том, как устроен мир, и о том, что вы за человек. Они строятся не на фактах, они представляют собой сверхобобщения. Нет способа доказать их достоверность, как бы вы ни были уверены, что все это – «правда».

Еще это можно сформулировать так: поработав с тысячами клиентов, мы убедились, что когда у людей есть иррациональные убеждения, которые провоцируют неадекватные последствия, горькие чувства и эмоциональные расстройства, связано это обычно с нереалистичным представлением о том, что *следует* делать. Начинается все с того, что люди чего-то хотят или что-то предпочитают и *стремятся* достичь своих целей, а затем отказываются от своих желаний и пытаются объяснить это каким-то «я должен», «они должны». Когда так происходит, люди начинают страдать от того, что мы называем эмоциональными расстройствами.

Карен Хорни, выдающийся психотерапевт, одна из первых обратила на это внимание. Она обозначила это явление как *тиранию обязательств*. На подобных *обязательствах* мы строим идеальные образы того, какими *обязаны* быть мы, какими *обязаны* быть другие люди и каким *должен* быть мир вокруг нас. Когда мы сами, окружающие или Вселенная оказываемся не такими, как *должны*

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.