

# АЛБЕРТ ЭЛМС

САМ СЕБЕ  
ПСИХОЛОГ

## КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ И УВЕРЕННОСТИ КАК ПРЕКРАТИТЬ СТРАДАТЬ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ



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



Сам себе психолог (Питер)

Альберт Эллис

**Ключ к счастью и уверенности.  
Как прекратить страдать  
по любому поводу**

«Питер»

1988, 2006

УДК 316.6  
ББК 88.5

**Эллис А.**

Ключ к счастью и уверенности. Как прекратить страдать по любому поводу / А. Эллис — «Питер», 1988, 2006 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2934-8

Жизнь складывается не так, как вам хотелось? Время уходит, а вы так и не нашли причину своего хронического несчастья? Вы злитесь и впадаете в уныние? Альберт Эллис, автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии, предлагает конкретные способы оказания самопомощи, главная задача которых — избавиться от привычки страдать! Страсть к самоистязанию — самая опасная из зависимостей, она лишает радости миллионы людей. В этой книге собраны методики, основанные на научных исследованиях и подтвержденные опытом ведущих психотерапевтов. Вы узнаете, что именно нужно делать, чтобы в любой жизненной ситуации выбирать счастье, а не жалость к себе. Вы забудете о своем «ужасном» прошлом, буквально перепишете эмоции и навсегда откажетесь от роли жертвы обстоятельств, встав у руля своей жизни. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 316.6

ББК 88.5

ISBN 978-5-4461-2934-8

© Эллис А., 1988, 2006

© Питер, 1988, 2006

## Содержание

Предисловие Д. Ковпака	6
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек	8
1. Чем эта книга отличается от других книг?	11
2. Действительно ли всегда можно отказаться быть несчастным?	14
РЭТ-упражнение № 1	19
3. Может ли исследовательское мышление избавить от душевных страданий?	21
РЭТ-упражнение № 2	25
4. Как выработать исследовательский взгляд на самого себя, на других людей и реальные условия жизни?	27
РЭТ-упражнение № 3	32
5. Почему не так просто решить проблему, когда дело касается эмоций?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Альберт Эллис**  
**Ключ к счастью и уверенности. Как**  
**прекратить страдать по любому поводу**

© Albert Ellis Institute, 1988, 2006

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Сам себе психолог», 2021

© Предисловие, Д. В. Ковпак, 2021

© Предисловие, Е. А. Ромек, 2021



## Предисловие Д. Ковпака

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

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

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

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

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

*Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации, член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member), член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee) Дмитрий Викторович Ковпак*

## Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 году семья Эллисов переехала из Питтсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Еще в Питтсбурге он с нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть выбор, что чувствовать... Вот именно – **выбор!** Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, что хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться? Избрав, вопреки ограничениям, с которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я с головой погрузился в освоение чтения вместе с Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению в то время и в соответствии с моими “нормальными” ожиданиями позже, так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37). Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действовать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

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

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

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

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

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

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт рациональной терапии, который впоследствии получил широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке Верхнего

Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, в 2006 году здесь училась и я.

В 2004 году грянула беда: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена попечительского совета института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Бродер, К. Дойл и Дж. Мак Мэн сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в институте с публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые институт платил за его лечение в течение 40 лет, при том что с 1959 году он пожертвовал институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельностью поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте института размещалась клеветническая информация об Эллисе, и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем.

Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе, жена А. Эллиса. – Е. Р.) продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, – продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <...> Придерживаясь принципов безусловного принятия себя, других людей и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553). В марте 2006 года Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его институт и его метод.

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

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

*Елена Ромек, доктор философских наук, РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ*

**Литература:**

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

## 1. Чем эта книга отличается от других книг?

Каждый год читатели знакомятся с сотнями новых книг из серии «Помоги себе сам», многие из которых действительно приносят реальную пользу. Зачем же писать еще одну? Для этого есть несколько серьезных причин. Несмотря на то что *рационально-эмоциональная терапия (РЭТ)*, которую я создал в 1955 году, в настоящее время заняла подобающее ей место в психологии и психотерапевты (а также и психоаналитики) все чаще включают большие фрагменты моих методик в свою программу работы с пациентами, – к сожалению, нередко она используется в несколько «разбавленном» виде. Помимо моих собственных сочинений, посвященных РЭТ, ни одна книга не дает четкого изложения ее сути. Те книги, в которых предпринимаются подобные попытки, написаны, как правило, труднодоступным для широкого круга читателей языком. Цель настоящего издания – восполнить этот пробел.

В книге ставятся конкретные задачи. Более того, они решаются – и это коренным образом отличает мою книгу от других, посвященных проблемам душевного и умственного здоровья.

- Эта книга побуждает открыто выражать сильные чувства, бушевавшие в вас в трудные минуты жизни. Но в то же время в ней проводится четкое разграничение между вполне уместными естественными чувствами озабоченности, печали, разочарования или раздражения и неуместными, разрушительными чувствами паники, депрессии, ярости или жалости к себе.

- Эта книга научит вас разбираться в сложных жизненных ситуациях и «держаться в седле» в любых обстоятельствах. Но самое важное заключается в том, что эта книга не только дает *ощущение лучшей жизни*, но и способна *действительно изменить вашу жизнь в лучшую сторону*, при условии, что вы перестанете расшатывать собственные нервы и обременять себя чувством вины.

- Эта книга не только научит, как *можно* владеть собой и держать эмоции под контролем, не только покажет, как *можно* упрямо отказываться быть несчастным в любой (да, да, действительно в любой!) ситуации, но и подробно объяснит, что *именно* нужно сделать для того, чтобы обрести контроль над собой.

- Эта книга основана на позициях научного исследовательского мышления и реальных взглядов на жизнь. Она напрочь отвергает мистицизм, религиозность и утопические концепции, которые в наше время активно проповедуются во многих публикациях на тему «Помоги себе сам».

- Эта книга поможет вам обрести новый философский взгляд на жизнь взамен наивного «позитивного мышления» в стиле Поллианны, с которым по плечу только временные трудности и которое непременно подведет вас на длинной дистанции.

- Эта книга предлагает множество методик совершенствования личности, которые основаны не на отдельных, порой анекдотических «случаях из жизни», а проверены путем строго научных исследований.

- Эта книга покажет, каким образом вы сами себе создаете проблемы. Однако она не заставит попусту тратить время и силы на то, чтобы копаться в своем прошлом, вновь и вновь мысленно возвращаясь к совершенным промахам и ошибкам. Она покажет, каким образом вы *до сих пор* продолжаете напрасно портить самому себе настроение и что в *данный момент* нужно сделать для того, чтобы прекратить это.

- Эта книга поможет вам обрести мужество взять на себя ответственность за то, что с вами происходит, не сваливая все на родителей, окружающих и неправильное воспитание.

- В этой книге в простой и доступной форме излагаются основы РЭТ (а также других видов когнитивной и бихевиорально-когнитивной терапии). В ней наглядно демонстрируется, что непосредственное основополагающее влияние на эмоциональные последствия (С) оказывают отнюдь не активизирующие события вашей жизни (А), а скорее ваша система убежде-

ний и представлений (В). Вы должны обрести способность оспорить (D) свои иррациональные убеждения (iBs) и изменить их. Книга содержит множество методик, направленных на подавление иррациональных убеждений, изменение стиля мышления и обретение новой эффективной жизненной философии (Е).

- Эта книга показывает, как можно, сохраняя свои желания, устремления, предпочтения, цели и систему ценностей, при этом отказаться от чрезмерных требований и заповедей – всех этих категорических императивов «должен» или «обязан», которыми обрастают наши желания и привязанности, обрекая на бесполезные мучения.

- Эта книга поможет вам обрести независимость и внутреннюю свободу, покажет, как мыслить *самостоятельно*, не поддаваясь внушению того образа мыслей, который вам навязывают *другие*.

- Эта книга содержит массу полезных РЭТ-упражнений, которые помогут вам переосмыслить и перестроить свою жизнь.

- Эта книга расскажет вам о том, как стать разумными в нашем неразумном мире; как стать счастливыми в самых трудных и «невыносимых» условиях – настолько, насколько вы сами захотите. Она убедит вас, что человек способен отказаться становиться несчастным даже в крайне печальных ситуациях – в бедности, под угрозой террора, в болезни или на войне; в ней упорно доказывается, что человек способен изменить в свою пользу не только самые трудные ситуации, но и в определенной мере целый мир.

- Эта книга поможет распознать корни извращенного мышления, свойственного фанатизму, нетерпимости, догматизму, тирании, деспотизму, – и научит бороться с подобными проявлениями невроза.

- В книге предлагается широкий спектр методик, направленных на укрощение таких сильных и разрушительных эмоций, как тревога, депрессия, враждебность, презрение или жалость к себе. В большей степени, нежели любая иная психотерапевтическая школа, РЭТ является школой эклектической. В то же время она в высшей степени избирательна и делает все возможное для того, чтобы устранить из своей практики опасные и неэффективные методы психотерапии.

- РЭТ – это школа практики. РЭТ быстро и эффективно добирается до самой сердцевины расстройства и подсказывает, что нужно сделать, чтобы как можно быстрее помочь самому себе.

- Эта книга научит вас, как стать честным гедонистом и индивидуалистом – то есть как, прежде всего заботясь о себе, в то же время успешно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими. Она поможет вам не только сохранить, но даже поставить во главу угла ваши личные цели и идеалы, оставаясь при этом полноценным гражданином своей страны.

- Книга проста и – я надеюсь – исключительно понятна, но далеко не примитивна. Ее мудрость, почерпнутая у достойнейших философов и психологов, по-житейски практична и в то же время весьма глубока.

- Эта книга представляет собой собрание терапевтических методик, разработанных на основе наиболее быстро развивающихся современных направлений терапии – рационально-эмоциональной и когнитивно-бихевиоральной, которые в настоящее время широко распространены благодаря той пользе, которую они принесли и приносят миллионам пациентов и тысячам терапевтов. Книга включает все лучшее, что содержится в методиках самолечения, на основе которых и были выработаны данные виды терапии, в форме, адаптированной для широкого круга читателей, – то есть эта книга для ВАС.

Итак, действительно ли эта книга расскажет, как научиться в любой ситуации по своей воле отказываться быть несчастным? В любой? Действительно? Правда? Кроме шуток? Да, это

на самом деле так – если вы будете искренне слушать (СЛУШАТЬ) и работать (РАБОТАТЬ), воспринимая и отрабатывая на практике полученные знания.

Вы будете слушать?

Вы будете работать?

Вы будете ДУМАТЬ?

Ведь вы действительно это умеете.

Я надеюсь, что так оно и будет.

## 2. Действительно ли всегда можно отказаться быть несчастным?

Основная мысль этой книги довольно оригинальна. Ее можно сформулировать так: в большинстве своем огорчения и серьезные эмоциональные расстройства являются совершенно ненужными, и более того – неэтичными. То есть как это – неэтичными?! Да очень просто, ведь позволяя тревоге или депрессии одолеть себя, вы действуете против *самого себя* – и, следовательно, поступаете по отношению *к себе* несправедливо и нечестно.

Ваше беспокойное состояние оказывает неблагоприятное влияние и на окружающих. Оно расстраивает ваших родных и друзей и даже, в какой-то мере, людей, непосредственно с вами не связанных. Цена паники, гнева, жалости к себе неоправданно высока. Она выражается в попусту затраченном времени и средствах, в ненужных усилиях, в напрасной душевной тревоге, в пренебрежении интересами других людей, в глупом растранижении возможностей наслаждаться своей единственной – да-да, *единственной* – жизнью.

Какая невосполнимая потеря! И какая неоправданная!

Но разве душевное страдание не является одним из состояний, присущих человеку? Да, является. Но разве не повелось так с незапамятных времен? Да, повелось. Но разве не следует из этого, что, пока мы остаемся людьми, способными чувствовать, наши страдания неизбежны?

Нет, не следует.

Давайте не будем путать неприятные чувства с эмоциональными расстройствами. Человеку свойственно *чувствовать*. Животные тоже умеют чувствовать, но не столь тонко. Собаки тоже переживают то, что мы называем любовью, печалью, страхом или удовольствием. Их чувства несколько отличны от наших, но несомненно одно – они у них есть.

Ну а как насчет благоговения? Романтической любви? Поэтического экстаза? Жажды творчества? Любознательности исследователя? Неужели собаки и шимпанзе тоже испытывают нечто подобное?

Лично я в этом сомневаюсь. Наши тонкие, неуловимые, романтические, творческие чувства произрастают из довольно сложных мыслей и философских построений. Как указывали античные философы – стоики Эпиктет и Марк Аврелий, нам, людям, свойственно чувствовать так же, как мы мыслим. Ну если и не абсолютно так же, то *в основном*.

Именно в этом заключается главная идея рационально-эмоциональной терапии (РЭТ), которую она проводит в жизнь уже более тридцати лет. Создавая РЭТ, я заимствовал некоторые мысли и принципы как у древних философов, так и у более современных мыслителей – Баруха Спинозы, Иммануила Канта, Джона Дьюи и Бертрана Рассела.

В значительной степени мы сами *создаем* свои чувства. Мы учимся этому у своих родителей и окружающих нас людей или самостоятельно производим как здравые, так и безумные мысли. Создаем сами? Безусловно! Сознательно или бессознательно, но в любом случае мы вполне самостоятельно выбираем путь своего мышления, а следовательно, и свои чувства – и те, что во благо себе, и те, что во вред.

Правда, такая самостоятельность весьма относительна, так как нельзя сбрасывать со счетов влияние наследственности и окружения.

Нет, мы вовсе не рождаемся с готовыми, вполне определенными мыслями, эмоциями и стилем поведения; равно как и наше окружение непосредственно не *заставляет* нас чувствовать или действовать определенным образом. Да, безусловно, гены и социальное воспитание во многом определяют наши поступки, и обычно мы действуем в соответствии с тем, что в нас «вложили» (считая это оправданием), однако мы вовсе *не обязаны* действовать именно так, а не иначе.

Определенно – не обязаны!

Нельзя сказать, что у нас имеется неограниченная свобода волеизъявления. К сожалению, это не так. Сколько ни маши руками, все равно не взлетишь. Не так-то просто отказаться от пристрастий к сигаретам, алкоголю, сладостям или от привычки откладывать дела со дня на день. Для того чтобы избавиться от вредной привычки, нужно потратить бездну времени. И увы, на это уходят наши лучшие годы!

Но все-таки мы *можем* по своему желанию изменить себя. Мы *способны* преобразовать свои самые устоявшиеся мысли, чувства и действия. Почему? Да потому, что, в отличие от собак, обезьян и тараканов, мы – люди. И как таковые имеем врожденную способность (и можем самостоятельно ее развить) – которой не обладают другие живые существа – способность размышлять о своих мыслях. Все мы философы от рождения и к тому же можем философствовать о своей собственной философии, рассуждать по поводу своих рассуждений.

Вот как раз в этом нам крупно повезло! Именно это дает нам *некоторую* степень самоопределения и свободы волеизъявления. Если бы мы мыслили только в *одной* плоскости, не имея возможности *оценивать* свои мысли, *взвешивать* свои чувства и *пересматривать* свои поступки, то где бы мы были сейчас? Хорошее это было бы местечко!

Но в действительности мы не вязнем в болоте и не барахтаемся в сети привычек – если только, конечно, сами этого не *захотим*. И *все* это по той простой причине, что мы способны вполне сознательно оценить, каково наше окружение и каковы мы *сами*. Мы рождены с редким даром наблюдать за *собой* и обдумывать свое поведение. Нельзя сказать, что у других животных (например, у высших приматов) отсутствует самосознание. Оно *есть*, но его возможности весьма ограничены.

Настоящее самосознание есть только у нас, у людей. Мы *можем*, хотя и не *обязаны*, обдумывать свои цели, желания, задачи. Мы *можем* оценить, пересмотреть и изменить их. Мы можем оценивать и пересматривать уже *измененные* идеи, чувства и поступки. И еще раз их переделать. Мы можем переиначивать свой мир снова и снова!

Но давайте не будем преувеличивать идею «самоизменения». Конечно, у нас *есть* такая возможность. Конечно, *на* *можем* использовать ее, но не без некоторых ограничений.

В основном наши исходные цели и потребности имеют генетическую природу, а также «всплывают» из информации, которая была получена нами в раннем детстве.

Нам *нравится* материнское молоко (или его заменители), нам нравится нежиться на руках родителей. Мы любим материнское молоко и ласки потому, что *рождены* с такой потребностью, потому что нас так *научили*, потому что это вошло в *привычку*. И значит, то, что мы называем нашими потребностями и пристрастиями, нельзя считать результатом *свободного* выбора. Очень многое вросло в нас на уровне приобретенной наследственности или воспитания.

Чем активнее мы *используем* свое самосознание, чем больше *думаем* о личных потребностях и целях – тем выше наше самоопределение, тем большую свободу мы обретаем. То же самое касается и наших эмоций, наших здоровых или расстроенных чувств. Проанализируем те чувства разочарования, которые мы переживаем во время неприятных жизненных ситуаций. К примеру, кто-то пообещал вам дать работу или одолжить денег, а потом подвел вас. Разумеется, вы разочарованы и расстроены. Ну и прекрасно. Ведь отрицательные эмоции говорят о том, что вы не получили того, чего хотели, и побуждают вас искать новую работу или новый заем.

Итак, иногда отрицательные эмоции разочарования и печали лишь поначалу проявляются как «плохие», но по большому счету они помогают вам получить то, что вы хотите, и не получить того, чего вы не хотите.

Есть ли у человека возможность выбора здоровых отрицательных эмоций в трудные моменты жизни? Да, есть. Вы можете выбрать *крайнюю* степень раздражения – или легкое

недовольство. Вы можете сосредоточиться на тех положительных моментах, которые связаны с потерей работы (можно поискать новую и лучшую работу), и вовсе не расстраиваться. Вы можете облить презрением того человека, который пообещал вам работу и подвел вас, – теперь-то вы знаете, насколько вы сами лучше «этого слизняка».

Вы можете постараться придать больший вес тем неприятностям, которые ждали бы вас, если бы вы получили обещанную работу (долгая выматывающая дорога), и в конце концов испытаете даже некоторое удовлетворение оттого, что не будете работать именно там. Вам потребуется приложить усилия для того, чтобы не переживать из-за неприятностей, но это будет результат вашего свободного *выбора*.

Итак, у вас есть некоторый выбор *естественных, нормальных* реакций на утрату работы (или кредита, или чего-то еще). В обычной ситуации вы не станете напрягаться и сознательно рассматривать проблему выбора, вы предадитесь естественным, здоровым чувствам разочарования и недовольства, которые в будущем помогут вам. Вы переживете эти чувства и извлечете из них пользу для себя.

А теперь предположим, что вас несправедливо лишили работы или денег, – в этом случае вы чувствуете крайнюю степень раздражения, депрессию, вы готовы клеветать на себя, вы в ярости. Вы видите, что с вами обошлись несправедливо. И вы усиленно растравливаете свою обиду. И все-таки, можете ли вы в этой ситуации сознательно выбрать отказ от *этих* чрезмерно сильных, опасных эмоций?

Да, вы это можете.

Такова главная тема этой книги: неважно, насколько плохо вы действовали; неважно, насколько несправедливо обошлись с вами; неважно, в каких тяжелых условиях вы живете, – у вас всегда (*да, ВСЕГДА*) остаются способности и силы изменить свои чувства тревоги, разочарования, отчаяния, враждебности.

Вы не только можете ослабить эти чувства, вы можете их полностью уничтожить – *если* будете применять методики, изложенные в следующих главах; если вы по-настоящему *поработаете*, используя их.

Когда вы переживаете по-настоящему тяжелую утрату, то неужели паника, депрессия или гнев кажутся вам ненатуральными? Нет, они совершенно естественны. Они настолько естественны, что являются основополагающей частью душевного состояния человека. Они являются естественными, универсальными и всеобщими. Фактически все мы переживаем такие чувства – и притом очень часто! Было бы очень странно, если бы вы не испытывали подобных чувств.

Но то, что является *нормальным* или *распространенным*, не обязательно является *здоровым*. Простуда – распространенное явление. А также синяки, переломы и инфекции. Но вряд ли кто-то сочтет их полезными!

То же самое касается и чувства тревоги. Озабоченность, настороженность, легкая тревога являются нормальными и *здоровыми* чувствами. Если у вас нулевой уровень тревожности, вы можете не обратить внимания на то, куда идете и что делаете, не заметить угрозы и можете даже попасть в серьезную передрагу или навлечь на себя смертельную опасность.

Но чрезмерная тревога, нервозность, ужас и паника, хотя и являются нормальными (и распространенными) чувствами, ни в коем случае *не* являются здоровыми. Чрезмерная тревога ведет к отчаянию, страху, ужасу. Она леденит кровь и заставляет действовать неразумно, некомпетентно и асоциально. А потому в любом случае сохраняйте чувство осторожности, но отриньте чрезмерную тревогу, панику и ужас.

Как это сделать?

Во-первых, признайте, что эти чувства совершенно различны, и не старайтесь играть словами и убеждать себя в том, что тревога – это вполне здоровое состояние. Не надо объявлять тревогу неизбежным состоянием, которое предстоит испытывать всю жизнь. Не путайте:

осторожность или озабоченность действительно являются почти неизбежными (и полезными для вас) чувствами, но никак не паника и не страх.

Какая разница между беспокойством и паникой?

Переход от беспокойства к панике происходит тогда, когда вы начинаете воспринимать свои потребности как *абсолютную необходимость*. Как я уже указывал ранее в книге *«Новый путь к разумной жизни»*, человек сам становится источником повышенной тревоги, когда делает шаг от своих склонностей к *должномании*.

Если вы *предпочитаете* все делать хорошо и *хотите*, чтобы вас так и воспринимали окружающие, то, естественно, вы *беспокоитесь*, как бы не потерпеть неудачу и не быть отвергнутыми.

Ваше здоровое беспокойство побуждает вас действовать компетентно и хорошо. Но если вы полагаете, что вы всегда, при любых обстоятельствах *обязаны* все делать хорошо и что окружающие непременно *должны* вас именно так и воспринимать, то рано или поздно вы ввергнете себя – причем, заметьте, *своими собственными* усилиями – в настоящую панику из-за того, что не сможете работать так хорошо, как *должны*.

Если теории Эпиктета, Карена Хорни (впервые заявившего о «тирании долга»), Альфреда Коржибски (основателя общей семантики) и рационально-эмоциональной терапии верны, то, следовательно, мы практически всегда сами навлекаем на себя эмоциональные проблемы, предаваясь одному из распространенных видов извращенного мышления – *должномании*. Следовательно, если вы поймете, каким образом сами себя расстраиваете, соскальзывая на путь иррациональных понятий об обязанностях и потребностях, допуская, чтобы они подсознательно вползли в ваши мысли, то в любой момент сможете перестать беспокоиться из-за чего бы то ни было.

Всегда? Ну, *почти* всегда, так как у правила *должномании* есть несколько исключений, которые мы обсудим позднее. Но все-таки в девяноста пяти случаях из ста, обнаружив у себя элементы *должномании*, вы можете, мгновенно изменив свои мысли, просто отказаться расстраиваться из-за тех неприятностей, которые обычно огорчают вас.

*Да неужели!*

Да, это действительно так, и вы в этом можете убедиться, если хотя бы немного *поразмыслите* на эту тему.

Могу ли я доказать данное РЭТ-утверждение? Мне кажется, могу. Современная психология провела множество экспериментов, которые показали, что, находясь в состоянии паники или депрессии, люди путем изменения своего взгляда на вещи способны преодолеть разрушительные чувства и начать жить более счастливо и спокойно. Благодаря усилиям школ рационально-эмоциональной терапии, когнитивной терапии и других направлений когнитивно-бихевиоральной терапии в настоящее время мы имеем более двух сотен серьезных научных исследований, которые показывают, что обучение людей изменению своего негативного восприятия событий помогает им чувствовать и вести себя гораздо лучше.

Да и множество других исследований также подтверждают, что методы рационально-эмоциональной терапии работают весьма эффективно. Другая серия исследований – в настоящее время их число достигло двухсот пятидесяти – направлена на то, чтобы установить, какая взаимосвязь существует между иррациональными убеждениями людей (которые я описал еще в 1956 году) и уровнем их эмоционального расстройства.

Около 95 процентов этих исследований показывают, что люди, страдающие от серьезных эмоциональных проблем, имеют гораздо больше иррациональных убеждений, чем люди, эмоциональная сфера которых более стабильна.

Означает ли наличие всех этих научных доказательств, что вы сможете легко и просто обнаружить свои жесткие установки, свои «должен» и «обязан», свои заповеди и требования,

которые делают вас несчастными, и быстро отделаться от них? Сможете ли вы начать ясно мыслить и, следовательно, жить более спокойно?

Необязательно! Для этого требуется нечто большее.

Но ответ все-таки существует. Вы можете увидеть, обсудить и подавить те иррациональные убеждения, которые расстраивают вас. Вы можете прибегнуть к методам исследовательского мышления для того чтобы выдернуть с корнем ваши разрушительные догмы.

Как это сделать?

Прочитайте следующую главу.

Но сначала выполните упражнение.

## РЭТ-упражнение № 1

Поначалу это упражнение, возможно, покажется вам совсем простым, но не спешите с выводами. Данное упражнение продемонстрирует разницу между *уместными* и *неуместными* отрицательными эмоциями, возникающими тогда, когда человек раздумывает, как ему не повезло в прошлом, или непосредственно переживает неприятности.

*Различие между уместными беспокойством, осторожностью и бдительностью и неуместными тревогой, нервозностью и паникой.*

Вообразите себе самое плохое, что может произойти с вами в будущем, – например, потерю хорошей работы, получение травмы в автомобильной катастрофе или утрату любимого человека. Представьте себе как можно живее, что такое событие может вскоре произойти – причем с большой вероятностью. Что вы чувствуете? Что вы говорите себе при этом?

Если вы испытываете уместное беспокойство, то говорите себе примерно следующее: «Конечно, я не хочу, чтобы это со мной случилось, но если уж такое произойдет, я постараюсь с этим справиться». «Если мой друг заболит или умрет, это будет очень печально. Но я все-таки буду продолжать жить и, возможно, не все последующие годы проведу в тоске и печали». «Если я потеряю зрение, мне будет очень тяжело, но ведь другие радости жизни останутся при мне, не так ли?»

Обратите внимание на то, что все эти мысли констатируют факт утраты и печали, но в то же время добавляют некоторое «но», которое оставляет возможность не только жить дальше, но и радоваться жизни.

Если вы переживаете *неуместную* тревогу, нервозность или панику, поищите в словах, которые вы говорите самому себе, такие обороты, как «должен», «необходимо», «не могу этого пережить», «невыносимо», «я виноват во всем» и прочие проявления самоуничтожения и обобщения. Например: «Если я потеряю работу – а такого со мной никак не *должно* случиться, – мне уже *никогда* не получить такой хорошей работы – ведь это покажет, насколько я *некомпетентный* работник!», или: «Мне нужна *гарантия* того, что мой супруг *ни в коем случае* не умрет, потому что, если он умрет, я *не вынесу* одиночества и останусь несчастной на *всю жизнь*», или: «Я *не должен* потерять зрение – если такое со мной случится, это будет *ужасно*, это будет *страшно*, я уже никогда не смогу радоваться жизни».

Обратите внимание на то, что все вышеупомянутые стенания, по сути, являются лишь предсказаниями безоговорочных и нескончаемых страданий, – после них появляется ощущение, что нет ни единого шанса выйти из замкнутого круга.

А теперь представьте себе, что страшное событие уже свершилось: вы потеряли деньги, вам назначили начальника, который вас постоянно пилит, с вами нечестно поступил друг или супруг. Скажите, что вы чувствуете? *Лишь* печаль и сожаление? Или к этому *примешиваются* неуместная депрессия и гнев?

Если вы испытываете чувство подавленности, поищите в своих мыслях слова «должен», «обязан» и прочие императивы. Например: «Я *должен* бережнее обращаться со своими деньгами. Почему я был таким идиотом и не проявил осмотрительности?», «Начальник *не смеет* так меня критиковать! Я *не могу* постоянно сносить подобные придирки!» Если ваш гнев не знает границ, поищите проявления *должномании*: «Мой лучший друг *не должен* так со мной поступать! Он просто дрянь!»; «Я *должен* жить в лучших условиях. Как несправедлива и отвратительна жизнь!» В момент переживания сильных отрицательных эмоций – неважно, с реальными неприятными событиями они связаны или только с предвкушением оных, – обратите внимание на то, откуда произрастают эти чувства. Естественным образом из ваших *желаний* и *устремлений*! Или они являются следствием вами же изобретенных *требований*, *прика-*

*зов, долга и заповедей!* Если так, то ваше беспокойство или настороженность грозят перерасти в тревогу и панику. Почувствуйте разницу!

### 3. Может ли исследовательское мышление избавить от душевных страданий?

Путем логических рассуждений можно прийти к выводу, что если бы вы придерживались только – я подчеркиваю: *только* – своих желаний и предпочтений и если бы вы никогда – я подчеркиваю: *никогда* – не отклонялись в сторону нереальных требований о том, что все ваши желания непременно *должны* исполняться, то вам крайне редко доводилось бы *по-настоящему* расстраиваться.

Почему?

Потому, что когда вы говорите о том, что предпочитаете, то, как правило, начинаете со слов: «Мне очень *нравится* – или: я *предпочитаю* – успех, одобрение, комфорт...» и завершаете заключением: «*Но* если я не получаю этого, жизнь не кончается. Я все равно буду счастлив (правда, возможно, не *так*, как хотелось бы) и без этого».

Или: «Я определенно *не люблю*, я *ненавижу* провалы, неодобрение, неудобство...» – и заключение: «*Но* если я испытаю неудачу, неприязнь окружающих или боль, я *переживу это*. Я *не умру* от этого. Я *все равно* буду счастлив (хотя и не так, как хотелось бы), даже несмотря на все неприятности». Если же вы настаиваете на том, что *должны*, *обязаны* получить или сделать что-то, то вы размышляете следующим образом: «Поскольку я *предпочитаю* успех, одобрение, комфорт или удовольствия, я *обязательно*, во что бы то ни стало *должен* получить это. Если я не получу желаемого, что непременно *должно* произойти, это будет *ужасно*, я *не переживу этого*. Если я не смогу добиться успеха, значит, я – *неполноценная личность*, значит, этот мир – *ужасное место*, в котором я не получаю того, что мне полагается *по праву*. А так как я *никогда* не получу того, чего хочу, – значит, я *всегда* буду несчастен».

Если ваши размышления протекают по такому не предполагающему отклонений пути, то, значит, вам нередко приходится испытывать тревогу, ненависть, враждебность или жалость к себе. Попробуйте неуклонно придерживаться своих глубоко въевшихся понятий о том, что *должно* и *не должно* иметь место, и посмотрите, как вы при этом будете себя *чувствовать!*

Неужели все эти безусловные и категорические *требования* к себе и ко всему миру являются единственным источником эмоциональных проблем? Нет, это не совсем так. Подоплекой одних расстройств – например, психозов или эпилепсии – действительно является излишняя *требовательность*. Другие же душевные проблемы – например, глубокая депрессия или алкоголизм – могут быть вызваны физическими недугами, которые способствуют формированию извращенного мышления.

Но обычные эмоциональные расстройства или невроты (к которым относится большинство переживаний тревоги или гнева), как правило, вызваны завышенными требованиями. Относится ли это к тем случаям, когда человек страдает от чувства неполноценности? Несомненно. По странной иронии чувство неполноценности возникает в результате требований, выполнить которые под силу одному Господу. Рассмотрим такой пример: Стили, двадцати трех лет, обладатель юридического диплома, стоящий уже на полпути к ученой степени в области юриспруденции, получил, кажется, все, о чем только можно мечтать, – включая, к слову сказать, отличную фигуру, безупречную внешность, любящих – и к тому же фантастически богатых – родителей. И все-таки Стили чувствует себя изгоем. У него нет ни друзей, ни подруг, ни своего круга общения, и он не способен говорить ни о чем, кроме законов и бизнеса. Он тщательно и продуманно ненавидит себя.

Возможно, у него был старший брат, которому наука общения давалась без труда? Может быть, его грызет подсознательное чувство вины за то, что он испытывает вожделение к своей матери? А может быть, в шестом классе его осмеяли на футбольном поле за неудачную игру?

Или отец застал его за мастурбацией, накричал на него и пригрозил отрезать пенис?

Ничего подобного. Стили практически не переживал никаких душевных травм в детстве и преуспевал во всем, за что только принимался.

И все-таки?..

Достигнув половой зрелости, несмотря на любовь и поддержку родителей, несмотря на успехи в школе и в спорте, юноша себя возненавидел.

Почему?

Потому что, разговаривая с людьми, он терялся. У него писклявый голос, к тому же он слегка шепелявит. Но по натуре он чрезвычайно взыскателен к себе и всегда требовал от себя умения красиво говорить. Чем больше он настаивал на том, что должен говорить красиво, тем больше запинаясь и заикаясь. В конце концов он вовсе замолчал и замкнулся в себе. К двадцати трем годам Стили стал крайне робким и замкнутым. Никто не сомневался в том, что он ненавидит себя. Но почти никто не догадывался, что в основе этой ненависти лежит завышенная требовательность – его неутолимая потребность быть безупречным и идеальным во всех отношениях и столь же абсолютное неприятие собственных посредственных результатов в какой бы то ни было области. Лишь после нескольких месяцев РЭТ я смог показать Стили, как много ненужных и губительных *обязанностей* он возложил на себя – включая, например, следующее требование: «Я должен все делать *абсолютно* безупречно. Если я говорю нечетко и невразумительно – чего ни в коем случае *нельзя допустить*, – то тем самым я демонстрирую, что *ничего не стою*. А потому, если я не могу говорить блестяще, то не лучше ли мне вообще помолчать?»

Сначала Стили не допускал и мысли о собственном максимализме. Но в конце концов он смог разглядеть те завышенные требования, которые сам к себе предъявлял. Как только он распознал эти требования и начал применять методы РЭТ для того, чтобы оспорить свои установки, как только он понял, что *не обязан* говорить хорошо, его покинуло страшное чувство неполноценности. Несмотря на то что он продолжает шепелявить и голос его так и остался писклявым, он перестал замыкаться в себе и начал общаться с людьми все больше и больше – и в конце концов превратился в прекрасного собеседника.

Не все эмоциональные расстройства проистекают из так называемого высокомерного мышления. Но большинство – наверняка. Если вы требуете от себя *никогда, ни при каких обстоятельствах* не допускать неудач, то потребуйте уж заодно и никогда не становиться невротиком. Стили, например, прекрасно понимал, что он невротик, – и тем не менее добивал себя, все *более и более* углубляя свой невроз.

Он постоянно твердил себе: «Другие люди не так робки, как я. Как это глупо, что я робок, а все остальные даже не знают о подобной проблеме! Я не должен быть невротиком. Так нервничать – это просто идиотизм!» Вот как он сам создал себе вторую проблему – невроз по поводу невроза.

Если вас мучает невроз, то в большинстве случаев можно утверждать, что вы сами довели себя до такого состояния посредством нелогичного мышления, оторванного от реальности. Во-первых, вы уже родились с талантом восприятия и создания разрушительных идей. Во-вторых, вам неплохо помогает в этом окружение, которое создает реальные проблемы (нищета, болезни, несправедливость) и поощряет негибкое мышление (например: «Если у тебя способности к музыке, ты просто *обязан* непременно стать выдающимся музыкантом»).

И все-таки главным источником невроза являетесь *вы сами*. Вы сознательно и подсознательно ставите себя в положение жертвы – и это, кстати, является *вашим свободным выбором*. Попробуйте выбрать другой путь – откажитесь от невротических реакций по любому поводу.

*Возможно ли это?*

Да, это возможно, и именно об этом говорится в моей книге. Вы можете научиться исследовательскому мышлению. Блестящий психолог Джордж Келли еще в 1955 году указал, что

каждый человек по своей природе является исследователем. Вот, к примеру, вы *прогнозируете*, что произойдет, если решиться накопить денег и купить хорошую машину. Приняв такое решение, вы затем наблюдаете за результатами и проверяете, подтверждают ли они ваш прогноз. Сможете ли вы накопить достаточно денег? Если да, то сможете ли вы купить хорошую машину? Это надо *проверить*.

В этом и заключается суть исследовательского метода. Выдвигается приемлемая гипотеза или догадка, затем проводятся эксперименты, которые либо подтверждают, либо опровергают эту гипотезу. Ведь гипотеза – это еще не *факт*, это лишь допущение, предположение. И вы проверяете ее истинность. Если гипотеза оказывается ошибочной, вы отбрасываете ее и выдвигаете новую. Если она оказывается верной, то вы принимаете ее для пробы, но тем не менее всегда готовы изменить ее, если позднее появятся противоречащие ей факты.

Это научный, исследовательский метод. Его нельзя считать свободным от ошибок, он часто дает неточные результаты. Но это лучший метод, с помощью которого можно обнаружить «истину» и понять «реальность». Многие мистики и апологеты религии говорят о том, что наука дает лишь ограниченную картину мира и что можно достичь Абсолютной Истины и Космического Понимания одной только интуицией или прямой эманацией космической энергии из Вселенной. Это очень интересные теории – или гипотезы. Но пока они не доказаны. Скорее всего, мы никогда не сможем ни подтвердить, ни опровергнуть их. А потому они не относятся к области науки.

Научный метод заключается не только в том, чтобы с использованием логики и фактов подтвердить или опровергнуть ту или иную теорию. Важнее другое – происходит постоянный пересмотр теорий, их изменение, попытки заменить их более новыми и состоятельными идеями, более плодотворными догадками. Метод науки отличается гибкостью и открытостью в отличие от жесткости догматизма. Он ищет более совершенную, но никак не Абсолютную Истину (с большой буквы!).

Принципы РЭТ, описанные в этой книге, говорят о том, что антинаучное, иррациональное мышление является главной причиной эмоциональных расстройств и что если, освоив РЭТ, вы предпочтете научное решение, то сможете по своей воле отказаться быть несчастным практически в любой ситуации. Да! В любой!

Если вы будете последовательно гибко и по-исследовательски мыслить в отношении своих потребностей, ценностей и пристрастий, то не позволите им превратиться в разрушительные догмы. Вы думаете: «Разумеется, я хочу успешно сделать карьеру, жить с тем человеком, которого люблю...» Но вы уже не станете фанатически (и совершенно ненаучно) требовать: (1) «Я непременно *должен* сделать карьеру», или: (2) «Я могу быть счастлив *только* с ней!», или: (3) «Если я не сделаю карьеру и отношения с партнерами будут складываться не так, как они *должны* складываться, – значит, меня по праву можно считать *пропавшим человеком*».

РЭТ также показывает, что, если вы все-таки продолжаете искренне верить в правомерность своих *жестких требований*, тем самым делая себя несчастным, вы всегда можете воспользоваться исследовательским методом мышления и пересмотреть свои убеждения, удалить их с корнем и снова начать мыслить разумно. Ведь эмоциональное здоровье заключается именно в этом – в здоровом, разумном, научном мышлении. РЭТ утверждает, что практически невозможно оставаться невротиком, если отказаться от всех догм, от нетерпимости и фанатизма. Если вы мыслите научно, то сможете допустить, *принять* – даже пусть вам это и *не нравится* – некоторые неизбежные затруднения и перестать воспринимать их со «священным ужасом».

Разумеется, это у вас *вряд ли* получится на все сто процентов.

У вас, например, столько же шансов стать отличным ученым, сколько и пианистом или писателем. Вы ведь *обычный* человек, которому свойственно ошибаться, а потому вы едва ли сможете достигнуть совершенства.

Если хотите, можете бороться за то, чтобы достигнуть настолько высокого уровня, насколько вам это нужно. Но лучше и не пытайтесь добиться совершенства! Нет, вы, конечно, можете *желать* совершенства, вы можете предпочитать стремиться к нему, но, уж будьте добры, откажитесь от переживаний, когда у вас что-то не получается. Ведь даже *желание* истинного совершенства тщетно. А уж *требование* совершенства – это просто безумие!

Итак, даже досконально изучив эту книгу и скрупулезно выполняя все рекомендации, вы не станете безупречным исследователем – как не станете и абсолютно удовлетворенным и счастливым человеком до конца жизни. Если вы жаждете пожинать плоды подобной химеры, обратитесь лучше к одному из многочисленных культов, которые обещают вечное блаженство. Наука – это не путь в рай. Но она может предложить достаточно реалистичный план рационально-эмоциональной терапии.

Если хотите бороться с несчастьем, призовите на помощь науку. Дайте ей реальный шанс. Работайте над тем, чтобы мыслить рационально, оперируя реальными понятиями, проверяя свои гипотезы о самом себе, о других людях, об окружающем мире. Не будьте наивны. Не позволяйте призрачному журавлю в небе увлечь вас в никуда. Долой простодушное мышление. Расстаньтесь, наконец, с детскими грезами. Отбросьте их прочь!

Да, да, *отбрасывайте!* Снова – и снова – и снова!

И что же – наступит золотой век? Нет. Вы больше никогда не будете страдать? Сомневаюсь. Сможете ли вы свести на нет свою тревогу, депрессию, гнев? Скорее всего, вам это не удастся.

Но я могу пообещать вам следующее: чем более научным, исследовательским, рациональным, реалистичным станет ваше мышление, тем меньше будет ваше эмоциональное напряжение. Оно не исчезнет совсем – мы ведь не нелюди и не сверхлюди. Но оно станет намного слабее. А с годами, по мере того как ваш научный взгляд на мир будет укрепляться и развиваться, невроты тоже будут ослабевать.

Можно ли это гарантировать? Нет, но такой прогноз вполне вероятен.

## РЭТ-упражнение № 2

Вспомните, когда вы в последний раз были чем-то сильно встревожены. Что вас так беспокоило? Встреча с незнакомыми людьми? Положение дел на работе? Отношения с человеком, который вам дорог? Экзамены? Собеседование при поступлении на работу? Предстоящая партия в теннис или в шахматы? Поступление в университет? Угроза страшного диагноза? Несправедливое отношение к вам?

Отметьте, какие конкретно требования успеха или одобрения породили вашу тревогу. Какие «должен» или «обязан» стояли перед вами?

- «Я *должен* произвести на этих людей хорошее впечатление!»
- «Если я *хочу*, чтобы меня ценили на работе, я *должен* это сделать!»
- «Мне нравится этот человек, и я *должен* заслужить его одобрение!»
- «Этот экзамен очень важен. Я *обязан* сдать его на “отлично”!»
- «Это хорошее место, и я *непременно должен* понравиться нанимателю.»
- «Если я выиграю эту партию в теннис (или в шахматы), то докажу всем, что я хороший игрок. А потому я *обязан* выиграть и показать всем, какой я мастер!»
- «Школа, в которую я поступаю, самая хорошая, и я очень хочу туда попасть. Значит, я *обязан* поступить, а иначе это будет просто ужасно!»
- «Если бы у меня была эта страшная болезнь, это было бы слишком ужасно, это было бы невыносимо. Я *должен* знать наверняка, что этой болезни у меня нет!»
- «Я относился к ним хорошо, и, значит, они тоже *обязаны* относиться ко мне так же. Они не должны поступать со мной несправедливо. Это *ужасно*, что они так делают!»

В каждом случае поищите слова, выражающие ваши предпочтения («Я *хотел бы* получить эту работу») и ваши заповеди или требования («Значит, я *должен* получить эту работу. Я просто *не переживу* отказа»).

Проделайте то же самое в отношении недавно пережитой депрессии. Отыщите ее причину и попробуйте настойчиво выделить те *требования*, которые способствовали развитию депрессии. Например:

- «Поскольку я хотел получить эту работу, то *должен был* как следует подготовиться к собеседованию, но я этого не сделал так, как *нужно*, – следовательно, я *идиот*, который *не заслуживает* такой хорошей работы».
- «Я *должен был* больше тренироваться, чтобы выиграть этот теннисный матч, но я не тренировался столько, сколько *должен был бы*, и это доказывает, что я ленивый чурбан, который *никогда ничего* не добьется ни в теннисе, ни в чем бы то ни было другом!»

Вспомните, какие *требования* вызвали ваш гнев, направленный против другого человека, – в связи с тем или иным событием. Например:

- «После того как я буквально лез из кожи, чтобы достать Джону денег, он не вернул мне долг, хотя *обязан был* это сделать. Он просто безответственный тип! Он *не имеет права* так со мной обращаться!»
- «Я могла бы пойти на пляж в субботу, но сидела и глупо ждала воскресенья, а тут пошел дождь. Ведь *должна же* быть в воскресенье хорошая погода! Дождь пошел – это просто *ужасно*. Это *непереносимо*, когда я так хочу на пляж!»

Всякий раз, когда вы чувствуете тревогу, депрессию или гнев, имейте в виду, что, скорее всего, в таких случаях вы не только очень *сильно хотите* чего-то, вы *требуете*, чтобы все происходило только так, а не иначе, *требуете*, чтобы вы обязательно получили то, чего хотите. Итак, ищите слово «должен». И не оставляйте своих попыток до тех пор, пока не найдете. Если

у вас не получается, обратитесь за помощью к друзьям, родственникам или РЭТ-терапевтам. Проявите настойчивость!

## 4. Как выработать исследовательский взгляд на самого себя, на других людей и реальные условия жизни?

Предположим теперь, что мне вполне удалось убедить вас в том, что научно-исследовательские методы помогают преодолеть тревогу и жить более счастливо. Что же дальше? Каким образом вы можете применить эти методы к вашим отношениям с самим собой, с другими людьми, окружающим миром?

Читайте дальше!

Как я уже отмечал в предыдущей главе, наука отличается гибкостью и отсутствием догматизма. Она опирается на факты и на реальность (которые, впрочем, могут постоянно меняться), а также на логическое мышление (не допускающее внутренних противоречий и двух противоположных точек зрения одновременно). Но наука также избегает и категоричного мышления типа «все или ничего» и всегда помнит, что любое явление имеет оборотную сторону, поэтому действительность подчас противоречива.

Так, например, если говорить об отношениях между вами и мной, то нельзя сказать, что я *хороший* или *плохой человек*. Я такой человек, который иногда обходится с вами хорошо, а иногда – плохо. Вместо того чтобы рассматривать события в мире жестко и абсолютно, наука предполагает, что каждое событие, а в особенности человеческие отношения, подчиняется законам вероятности.

Основные правила научно-исследовательского мышления таковы:

1. Мы договариваемся под словом «действительность» понимать то, что происходит в мире, даже если это нам не нравится и даже если мы стараемся это изменить. Мы постоянно наблюдаем и проверяем «факты», чтобы убедиться в том, что они являются истинными или же что они изменились. Этот метод наблюдения за действительностью мы называем эмпирическим методом науки.

2. Мы излагаем научные законы, теории и гипотезы логически и последовательно, избегая противоречий в основополагающих моментах, а также не допуская фальшивых, нереальных «фактов». Если теория не подтверждается фактами и логикой, мы изменяем эту теорию.

3. Наука отличается гибкостью и, соответственно, отсутствием догматизма. Наука скептически относится ко всем идеям, которые утверждают абсолютную, безусловную, гарантированную истинность чего бы то ни было при любых обстоятельствах и на все времена. Наука с готовностью пересматривает свои теории по мере появления новой информации.

4. Наука не рассматривает те теории или воззрения, которые не могут быть проверены, – например, идею о существовании могущественных, невидимых демонов, порождающих все зло этого мира. Наука не утверждает, что сверхъестественные явления не имеют места, но поскольку реальность сверхчеловеческих существ не может быть ни доказана, ни опровергнута, они не включаются в сферу действия научных методов. Наша *вера* в сверхъестественное очень важна и поддается научному исследованию – причем для «сверхъестественных» явлений часто можно найти вполне научные обоснования. Однако маловероятно, что мы сможем найти доказательства реального существования сверхчеловеческих существ или же с уверенностью утверждать, что их не существует.

5. Наука скептически относится к идее о наличии в мировом устройстве воздаяния за хорошие поступки и наказания за плохое поведение. Во Вселенной не существует абсолютного стандарта добра и зла, хорошего или плохого поведения. Предполагается, что определенные группы рассматривают некоторые виды поведения как хорошие и *нередко* (но *далеко не всегда*) вознаграждают тех, кто ведет себя именно так; а другие виды поведения рассматриваются как

плохие, и те, кто придерживается такой линии поведения, *в некоторых случаях* могут быть наказаны (хотя и *не обязательно*).

6. В смысле человеческих отношений и поведения наука не предлагает никаких абсолютных правил. Но если люди формируют определенный стандарт или цель – такую, например, как сохранение жизни или счастливую жизнь в рамках социальной группы, – наука может изучать людей, условия их жизни и поведение. Наука с определенным допущением может вынести суждение о том, выполняются ли поставленные задачи; она может указать, что, вероятно, имеет смысл модифицировать цели или искать новые пути их достижения. В отношении эмоционального здоровья и счастья наука может помочь в достижении целей – правда, лишь тогда, когда эти цели поставлены (что само по себе достаточно трудно!). Но наука не дает никаких гарантий. Наука может только подсказать нам, каким образом мы с той или иной степенью вероятности – но не *наверняка* – можем построить для себя достойную жизнь.

Итак, перед вами основные положения научного метода. Но каким образом, следуя им, можно поддерживать свое эмоциональное здоровье?

Ответ: вы можете взять свои эмоциональные расстройства и те иррациональные убеждения (iBs), которые привели к появлению этих расстройств, и с помощью научных методов вырвать их с корнем.

Для того чтобы показать, как это делается, давайте рассмотрим некоторые типичные иррациональные заповеди и попробуем исследовать их с научной точки зрения.

Иррациональное убеждение: «Я *должен* действовать компетентно, потому что мне это нравится».

Научный анализ:

- *Основано ли данное утверждение на реальности и фактах?* Очевидно, нет. Поскольку я – человек, который обладает некоторой свободой выбора, я не обязан всегда действовать компетентно, я могу в некоторых случаях работать и плохо. Поскольку мне *свойственно ошибаться*, я могу сознательно выбрать путь безупречной компетентности, но у меня нет реальных шансов всегда быть компетентным.

- *Есть ли в этом утверждении логика?* Нет, поскольку в этом противоречивом утверждении от человека требуют, чтобы он был безупречным буквально *всегда*. Но из того факта, что мне *нравится* быть компетентным, логически никак не следует, что я *обязан* всегда быть компетентным.

- *Является ли данное утверждение гибким!* Нет. Оно гласит, что я должен быть компетентным при *любых* обстоятельствах и в любых условиях. О какой гибкости тут можно говорить?

- *Можно ли фальсифицировать данное утверждение!* Да, можно. Я могу доказать, что я не обязан быть верхом совершенства. Вера в то, что я всегда *должен* быть компетентным, подразумевает, что я не человек, а Бог, у которого желание *всегда* быть компетентным должно исполняться потому, что он обладает абсолютной властью – сверхдостаточной для реализации данного желания. Вот в таком случае фальсифицировать эту заповедь было бы невозможно, потому что, если я вдруг поступаю некомпетентно, я всегда могу заявить, что сделал это по какой-то определенной причине, и всегда могу вернуться к полному совершенству. Я всегда могу сказать: «Богу Богово!» – то есть я, как Бог, могу не объяснять мотивы своей некомпетентности.

- *Можно ли доказать справедливость или ложность данного утверждения!* Нет, эта идея относится к тем, которые невозможно доказать или опровергнуть. Я могу вполне законно заявить, что поскольку я такой умный и так много работаю, то я с *большой степенью вероятности* буду поступать компетентно. Но я не могу потребовать, чтобы за мои усилия, мой ум и мое стремление к успеху Вселенная вознаградила меня абсолютной компетентностью. Такого

воздаяния, такого вознаграждения (а вполне возможно, что и непомерной обузы) попросту не существует в мире – а иначе я всегда был *бы* компетентным.

• *Означает ли это утверждение, что если я всегда буду придерживаться его, то во всех случаях буду поступать хорошо и буду получать хорошие результаты!* Конечно нет! Если я всегда буду действовать компетентно, то все равно могу получить неудовлетворительные результаты – ведь есть люди, которые не любят меня, завидуют, вставляют мне палки в колеса только потому, что их раздражает моя безупречность во всех отношениях. Если я буду жестко и неуклонно придерживаться представления о том, что обязан быть всегда компетентным, потому что это мой долг, то вынужден буду признать, что не всегда могу быть таким уж безупречным, и мне ничего другого не останется, как только презирать и ненавидеть себя и весь мир и страдать от тревоги и депрессии. Так что эта идея не работает – разве только каким-то чудодейственным способом мне удастся всегда оставаться компетентным.

Иррациональное убеждение: «Я *должен* нравиться людям, мнением которых дорожу, и если я им не нравлюсь, то это просто *катастрофа!*»

Научный анализ:

• *Является ли данное утверждение реалистическим и основанным на фактах!* Очевидно, нет. Во Вселенной нет такого закона, который бы утверждал, что меня обязаны одобрять те люди, мнение которых я считаю для себя особенно важным. А вот по закону вероятности наверняка найдется несколько человек, которые нравятся мне, но не одобряют меня. В том, что я кому-то не нравлюсь, нет ничего *ужасного* или *катастрофического*. Если кто-то меня не одобряет, то это может повлечь за собой некоторые неудобства для меня (но ничего особенно страшного в этом нет). Если что-то называют «ужасным», то это (1) исключительно плохо, (2) плохо в глобальном смысле или (3) более чем плохо. Если вас не одобряет человек, к которому вы относитесь с большим уважением, то это событие нельзя отнести даже к разряду исключительно плохих. Это просто умеренная неприятность. Нельзя сказать, что это плохо в глобальном смысле, ведь всегда бывает хуже. Нельзя сказать, что это более чем плохо, то есть плохо на 101 процент. Таким образом, данное утверждение совершенно не соответствует действительности.

• *Является ли данное утверждение логичным!* Нет, потому что из того факта, что я считаю мнения каких-то людей очень важными для себя, никак не следует, что эти люди обязаны меня одобрять. И даже если я нахожу, что неодобрение этих людей причиняет мне некоторые неудобства, из этого не следует, что произошла *катастрофа* и вся моя жизнь отныне превратится в *сплошной ужас*. В самом деле, если я кому-то сразу не понравился, это, быть может, мне только на пользу. Ведь я мог сначала произвести на этого человека хорошее впечатление, а потом разочаровать его, и это было бы гораздо хуже.

• *Является ли данное утверждение гибким!* Определенно нет, потому что оно требует, чтобы все люди, мнение которых я нахожу важным для себя, всегда и при любых обстоятельствах одобряли меня, а это совершенно невозможно. Какая уж тут гибкость!

• *Можно ли фальсифицировать данное утверждение!* Можно. Представим, что уважаемые мною люди разочаровались во мне, но жизнь от этого не перестала быть для меня желанной. Ведь согласно данному утверждению я всеведущ! *Требую*, чтобы «важные» люди всегда одобряли меня, я могу заявить, что если они даже меня не одобряют, значит, они *скрывают* свои истинные чувства и мысли, которые мне хорошо известны. А данное утверждение проверить невозможно.

• *Можно ли доказать истинность или ложность данного утверждения!* Нет, я не могу доказать, что если я буду все делать хорошо, то существует некий вселенский закон, согласно которому те люди, мнением которых о себе я дорожу, *обязаны* или *должны* одобрять меня. Понятие заслуги в данном случае – тоже иррационально.

• *Означает ли это утверждение то, что если я буду придерживаться его, то у меня обязательно все будет хорошо?* Нет, оно означает обратное. Независимо от того, сколько усилий я затрачу, чтобы привлечь людей на свою сторону, я могу легко потерпеть неудачу – и если я при этом буду считать, что люди *должны* одобрять меня, то меня ожидает тяжелая депрессия. Придерживаясь идеи о том, что «важные» для меня люди *должны* меня всегда одобрять, я не смогу работать так, чтобы заслужить их одобрение, и стану ненавидеть их, себя и весь мир за то, что лишен, по моему мнению, принадлежащего мне по праву.

Иррациональное убеждение: «Люди обязаны относиться ко мне заботливо и справедливо, а если они этого не делают, то они жалкие, ничтожные личности, которые заслуживают самого сурового порицания и наказания».

Научный анализ:

• *Является ли данное утверждение реалистическим и основанным на фактах!* Нет, не является. Оно требует, чтобы всегда и при любых обстоятельствах люди относились ко мне с заботой и вниманием. Очевидно, это происходит не очень часто, и факты нашей жизни красноречиво свидетельствуют об этом. Не факт также и то, что эти люди являются жалкими, ничтожными личностями, – потому что тогда они должны были бы быть абсолютно жалкими и ничтожными, неспособными на совершение каких-либо хороших или хотя бы нейтральных поступков, обреченными на ничтожество навсегда. Но кажется, таких *абсолютно* ничтожных людей в природе не существует. Это убеждение также подразумевает, что те, кто относится ко мне плохо, *всегда* заслуживают сурового наказания и что это осуждение и наказание *должно быть* каким-то образом организовано и выполнено. На практике такого не случается.

• *Является ли данное утверждение логическим!* Нет, потому что оно подразумевает, что поскольку люди время от времени относятся ко мне невнимательно или несправедливо, то они – жалкие и ничтожные и заслуживают осуждения и наказания. Если бы даже мне удалось доказать, что, по обычным человеческим меркам, какие-то люди относятся ко мне плохо, я никогда не смогу доказать, что *по этой причине* они являются жалкими и ничтожными личностями и *потому* заслуживают осуждения и наказания. Такое умозаключение не следует из какого-либо эмпирического наблюдения за теми людьми, которые ко мне плохо относятся.

• *Является ли данное утверждение гибким!* Нет, потому что оно подразумевает, что в каждом отдельном случае *все* люди, которые отнеслись ко мне плохо, являются жалкими и ничтожными и *все* заслуживают наказания. Все, без исключений!

• *Возможно ли фальсифицировать данное утверждение?* Частично. Не подвергая сомнению утверждения о том, что люди, которые плохо относятся ко мне, являются жалкими и ничтожными личностями, можно показать, что иногда они совершают хорошие или нейтральные поступки. Мое представление об осуждении и наказании невозможно опровергнуть. Если даже никто в мире не поддерживает моего мнения и не верит, что это правда, я всегда смогу заявить, что все люди в мире ошибаются самым прискорбным образом, что мое представление о воздаянии является неоспоримо правильным, что наказание для тех, кто плохо ко мне относится, несомненно, существует, даже если на самом деле ничего подобного нет. Если люди, причинившие мне вред, до сих пор не понесли наказания, я смогу объяснить это какими-то особыми причинами, по которым наказание откладывается на будущее или даже переносится в следующую жизнь.

• *Можно ли доказать справедливость или ложность данного утверждения!* Нет. Даже если люди относятся ко мне несправедливо и невнимательно и даже если после этого они несут какое-то наказание, я все равно не смогу доказать, что (1) они были наказаны *именно за то*, что плохо относились ко мне, (2) что некая космическая сила или высшее существо *обрекает* их на это наказание и (3) что, следовательно, эти люди (или другие, им подобные) *всегда* будут нести заслуженное наказание за то, что отнеслись ко мне (или к кому-то еще) несправедливо.

Достаточно трудно доказать даже то, что поступки этих людей по отношению ко мне были *действительно* «плохими» – потому что в некотором смысле они вполне могут рассматриваться как «хорошие» и потому что не все однозначно сочтут их плохими. Концепция воздаяния за грехи подразумевает, что определенные поступки безусловно, при всех обстоятельствах являются греховными. А это доказать невозможно.

• *Означает ли данное утверждение, что если я буду придерживаться его, то у меня все будет хорошо?* Ни в коем случае! Если я твердо уверен в том, что люди обязаны относиться ко мне внимательно и справедливо, что они – жалкие и ничтожные, если не делают этого, и что они за это будут непременно и сурово наказаны, то я с большой степенью вероятности могу ожидать следующих прискорбных результатов: (1) я преисполнюсь злобой и мстительностью, расшатывающими мою нервную систему и пагубно влияющими на весь организм; (2) я буду одержим мыслями о тех людях, которые, по моему мнению, оскорбили меня, и потрачу на эти размышления чрезвычайно много времени и душевных сил; (3) попытаюсь противостоять несправедливости, я буду действовать так яростно и лихорадочно, что не смогу никого убедить или остановить. Действительно, в таком случае меня начнут воспринимать как человека нервного, излишне взвинченного, а потому несправедливого и необъективного, а потому будут сознательно и намеренно противиться любой попытке заставить их признать свою неправоту. Они даже могут отомстить мне в дальнейшем. (4) Я же, в свою очередь, буду неспособен понять, почему люди относятся ко мне «плохо». Я стану несправедливо и одержимо обвинять их в тех поступках, которые они никогда не совершали, и это помешает мне по-дружески и спокойно обсудить спорные вопросы и прийти к разумному компромиссу.

Внедрив практику научного анализа иррациональных представлений, как показано в приведенных выше примерах, со временем вы увидите, насколько они нереалистичны, исключительно нелогичны, негибки, недоказуемы, основаны на ложных предпосылках вселенского воздаяния. Если вы будете продолжать придерживаться столь нереалистических и нелогичных убеждений, то можете нанести серьезный ущерб своим собственным интересам.

Такой анализ иррациональных убеждений является одним из основополагающих методов РЭТ. Если вы будете продолжать применять его, то сможете воспользоваться одним из самых мощных противоядий от несчастья, которое когда-либо было изобретено: исследовательским мышлением. Наука не даст вам абсолютных гарантий, что вы сумеете категорически отказаться быть несчастным. Но она способна вам в этом помочь!

## РЭТ-упражнение № 3

Как только вы почувствуете, что серьезно расстроены (встревожены, подавлены, разгневаны, ненавидите или жалеете себя), или увидите, что ведете себя глупо или вопреки собственным интересам (не делаете того, что хорошо было бы сделать, или, напротив, держитесь за то, что следовало бы бросить), – предположите, что вы просто мыслите ненаучно. Обратите внимание на те характерные способы, с помощью которых вы (а также ваши родственники и знакомые) отрицаете правила научного мышления.

*Нереалистическое мышление, отрицающее реально существующие жизненные факты.*

Примеры:

- «Если я отношусь к людям хорошо, то они тоже должны любить меня и относиться ко мне хорошо».
- «Если я не сдам этого экзамена, я никогда не смогу закончить школу и в итоге стану никому не нужным человеком».

*Нелогичные и противоречивые убеждения.* Примеры:

- «Поскольку я очень хочу, чтобы ты любил меня, ты должен любить меня».
- «Если я провалюсь на собеседовании, то это значит, что я ни на что не годен и никогда не получу хорошей работы».
- «Люди должны относиться ко мне хорошо, даже если я сам недобр и несправедлив к ним».

*Убеждения, которые невозможно доказать или опровергнуть.* Примеры:

- «Я обречен на вечные муки в аду, так как я причинил людям зло».
- «Я – особенный человек, и я всегда буду лучшим, за что бы ни взялся».
- «Я обладаю волшебным даром заставлять людей делать то, что мне нужно».
- «Я остро чувствую, что ты меня ненавидишь, – значит, ты действительно меня ненавидишь».

*Вера в воздаяние по заслугам.* Примеры:

- «Я – хороший человек, а потому заслуживаю успеха, и судьба должна распорядиться так, чтобы у меня в жизни все было хорошо».
- «Я не сделал того, что должен был сделать, а потому обречен на страдания и неудачи на всю оставшуюся жизнь».

*Предположение, что ваша сильная вера (и те чувства, которые она за собой влечет) даст вам благо, комфорт и счастье.* Примеры:

- «Ты поступил по отношению ко мне плохо, хотя не должен был этого делать. Я сержусь на тебя, и это заставит тебя вести себя лучше».
- «Если я подвергну себя суровому осуждению за то, что поступил плохо, в следующий раз я так не сделаю».

Когда вы обнаруживаете у себя какое-то иррациональное убеждение, которое порождает эмоциональные проблемы и заставляет вас действовать вопреки собственным интересам, используйте научный метод для того, чтобы оспорить эти убеждения. Спросите себя:

- Является ли это утверждение реалистическим? Не противоречит ли оно фактам реальной жизни?

- Является ли это утверждение логическим? Не противоречит ли оно само себе или другим моим убеждениям?
- Могу ли я доказать его справедливость? Могу ли опровергнуть его? Есть ли какой-то смысл в моей приверженности этому утверждению, если его нельзя ни доказать, ни опровергнуть?
- Означает ли это утверждение, что во Вселенной царствует закон воздаяния? Если я поступаю хорошо, означает ли это, что я заслуживаю хорошей жизни? Если я поступаю плохо, означает ли это, что я заслуживаю жалкого существования?
- Если я буду неуклонно придерживаться этой веры (и испытывать те чувства, и совершать те поступки, которые она за собой влечет), то будет ли у меня все хорошо, получу ли я то, что хочу, будет ли моя жизнь счастливее? Или эта приверженность сделает меня менее счастливым?

Проявляйте настойчивость в использовании научных методов исследования иррациональных убеждений до тех пор, пока не сможете отказаться от них и жить более наполненной и счастливой жизнью.

## 5. Почему не так просто решить проблему, когда дело касается эмоций?

Поможет ли проницательный взгляд на эмоциональную проблему преодолеть ее? Поможет – если только это не будет обычный или психоаналитический подход. Обычный подход вряд ли принесет пользу. Он утверждает, что знание о том, что конкретно вас беспокоит, само по себе способно ослабить невроз. Ерунда! Это поможет вам разве что *помешаться* еще больше.

Предположим, например, что ваши родители требуют, чтобы вы непременно заработали миллион долларов, а иначе вы – лентяй и тупица. Допустим, вы заработали меньше и остро чувствуете, что «поэтому» вы – совершенно никчемный человек. Ваше «проницательное знание» о «происхождении» этой ненависти к себе способно разве что вызвать отвращение к вашим родителям. Или еще более острую ненависть к себе за то, что вы их вообще слушали. Или мысли о том, что они все-таки были правы, а вы – недоумок, потому что не смогли последовать их мудрым поучениям. Привычный подход, даже если он совершенно верен, не может автоматически *сделать* ваше состояние лучше, хотя – при условии правильного *использования* – он все-таки может в чем-то помочь. Но он может и просто – слишком просто – вас подвести! Ибо если даже вы переняли мнение своих родителей, что вы – лентяй и тупица, все-таки следует задать себе несколько вопросов: *Почему* вы согласились с таким мнением? Что вы делаете *сейчас*, чтобы поддерживать и даже усугублять это мнение? Как вы думаете, если бы ваши родители учили вас воспринимать себя таким, какой вы есть, вы *все равно* возложили бы на себя императивное требование заработать миллион под страхом признать себя никчемным человеком или нет?

Другими словами, привычный подход является довольно сомнительным и вряд ли может сказать вам, какие факторы *на самом деле* вызвали ваше расстройство. Не подскажет он вам и того, как *преодолеть* такое состояние.

Психоаналитический подход еще хуже, поскольку он основывается на множестве различных и противоречивых догадок – а все они не могут оказаться истинными. Например, если вы полагаете, что непременно *должны* заработать миллион долларов, чтобы признать себя состоявшимся человеком, то различные психоаналитики будут уверять вас, что такое убеждение основано на следующих положениях:

1. Ваша матушка чересчур часто ставила вам клизмы в детстве, и теперь у вас наступило состояние «анальной фиксации», которое выражается в одержимости деньгами.

2. Вы подсознательно отождествляете мешок денег со своими гениталиями, и, следовательно, ваша одержимость деньгами на самом деле означает ваше стремление к беспорядочным сексуальным связям.

3. Ваш отец был жесток по отношению к вам, и теперь вы стремитесь завоевать его любовь, для чего и требуется заработать миллион долларов.

4. Вы ненавидите своего отца и стремитесь посрамить его, сделав больше денег, чем он.

5. У вас слишком маленький пенис или грудь, и вы стремитесь сделать побольше денег, чтобы хоть как-то компенсировать этот недостаток.

6. Ваше подсознание рассматривает деньги как власть, и вы стремитесь сделать побольше денег, чтобы обрести власть.

7. Ваш прапрадедушка был нищим, и теперь вы стремитесь смыть позор со своего рода, став миллионером.

И так далее и тому подобное.

Все эти психоаналитические интерпретации – и тысячи им подобных – возможны, но ни одна из них не внушает доверия. И даже если какое-то из этих положений действительно является правильным, то, скажите, как это знание поможет вам *избавиться* от навязчивой идеи делать деньги?

Если, например, вы действительно думаете, что завоевать любовь отца можно единственно возможным способом – сделав миллион долларов, то каким образом это знание поможет вам избавиться от ужасных требований? Для того чтобы что-то изменить, вы все равно должны *оспорить* саму идею о том, что только наличие мешка денег говорит о достоинствах человека, и действовать *вопреки* ей. А психоанализ в этом вам не поможет – он побуждает вас (да и самих аналитиков) выискивать все новые и новые потрясающие «истинные» интерпретации.

Когда дело касается человеческих эмоций, привычный и психоаналитический подходы оказываются либо недостаточными, либо избыточными. Они нередко блокируют научно-исследовательское мышление и не дают возможности активно действовать и что-либо изменить. Означает ли это, что РЭТ отвергает проницательность? Вовсе нет! РЭТ использует и учит применять несколько видов необычных подходов, которые помогут вам понять свои эмоциональные проблемы и покажут, что надо *сделать* для того, чтобы вырвать эти проблемы с корнем.

В терминах РЭТ под проницательным пониманием сути проблемы в первую очередь подразумевается способность осознать, кто вы на самом деле. В первую очередь вы – человек, у которого *есть* определенные пристрастия и антипатии и который *стремится* получить побольше того, что ему нравится, и поменьше того, что ему не нравится. И РЭТ помогает исследовать пристрастия и антипатии, а также те способы, с помощью которых можно получить то, что нравится, и избежать того, что не нравится.

Таким образом, РЭТ помогает не только понять, кто вы, но и *изменить* вредные мысли, действия и чувства. РЭТ признает ваши желания, потребности, предпочтения, цели и ценности и помогает в их достижении. Но РЭТ также учит отличать *предпочтения* от навязчивых *утверждений* – и таким образом защищает от саботирования собственных целей. РЭТ дает вам возможность увидеть то, что вы действительно делаете, а не то, что вы (и ваши пресловутые родители!) делали раньше.

Аннабелла, моя пациентка, которая усиленно взращивала свой максимализм, полагая, что это поможет ей стать блестящей писательницей и превосходной матерью, переживала трудный период, связанный с прочтением книги доктора Дэвида Бернса «*Хорошее самочувствие*». Ей не давал покоя совет доктора Бернса: отбросить все идеальные цели и браться только за реальные, средние задачи. «По крайней мере, это позволит, – писал Бернс, – избежать разочарований и подавленного состояния».

«Но ведь если я не буду ставить перед собой высокие цели, я никогда не смогу достигнуть и половины того, что в моих силах! – взволнованно воскликнула она. – Разве не *так?*»

## **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.