

18+

Илья Качай • Павел Федоренко

Практическая философия НОВОЙ ЖИЗНИ

Рационально • эмоционально •
• поведенческая терапия



«Я упорно отказываюсь чувствовать себя несчастным
по каким угодно поводам»

А. Эллис



Илья Качай

**Практическая философия
новой жизни. Рационально-
эмоционально-
поведенческая терапия**

«Издательские решения»

Качай И.

Практическая философия новой жизни. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия / И. Качай — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-609965-4

Перед вами руководство по рационально-эмоционально-поведенческой терапии, которая направлена на изменение иррационального мышления, приводящего к нездоровым негативным эмоциям и проблемному поведению. В книге представлены различные когнитивные, эмоциональные и поведенческие упражнения, позволяющие не только избавиться от неуместных реакций, но и выработать новую эффективную философию жизни. Издание также будет полезно психологам, психиатрам, психотерапевтам, философам, социологам и педагогам.

ISBN 978-5-00-609965-4

© Качай И.
© Издательские решения

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	11
БЛАГОДАРНОСТИ	12
ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ЧАСТЬ I. КОГНИТИВНАЯ МОДЕЛЬ	18
ГЛАВА 1. МЫШЛЕНИЕ КАК ИСТОЧНИК ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ	18
Мысли – причина эмоций	18
Разные мысли – разные эмоции	18
Телесные и поведенческие реакции	18
Механизм формирования реакций	19
«Я мыслю, следовательно, чувствую и действую»	19
Человек – автор своих реакций	20
Философский фундамент когнитивной модели	20
Свободный выбор осмысленной позиции	20
Человек в ответе за то, какие эмоции «приручил»	21
«Куда бы вы ни уехали, вы берёте с собой себя»	21
Перекладывание ответственности	22
Человек – творец своей жизни	22
Свободный и ответственный выбор	22
«Страдание – личный выбор каждого»	23
«Глупое поведение неглупого человека»	23
Страдание – это незрительно	23
Искусство «не быть невротиком»	24
Ответственный подход к эмоциям	24
ЧАСТЬ II. ТЕОРИЯ РЭПТ	26
ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ	26
Базовые постулаты РЭПТ	26
Ключевая переменная	26
Основные когнитивные процессы	27
Три инсайта РЭПТ	27
ГЛАВА 3. АЗБУКА ЖИЗНИ	29
«Формула антинесчастья»	29
Модель психологического здоровья	29
Пересмотр иррациональных взглядов	30
ГЛАВА 4. ВТОРИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ	31
Природа вторичных нарушений	31
Взаимоусиление мыслей и эмоций	31
Переживания по поводу переживаний	32
Трёхчастная невротическая сага	33
Вторичные, третичные, четверичные и пятеричные нарушения	33
Первоочерёдность решения вторичных проблем*	34
ГЛАВА 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЫСЛЕЙ, ЭМОЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ	35
Холистическая модель: всё связано со всем	35
Единый жизненный процесс	35

Принцип психологического интеракционизма	35
Треугольник мыслей, эмоций и поведения	36
Мультимодальный подход	36
ГЛАВА 6. ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ И ЦЕННОСТИ	38
Философский базис РЭПТ	38
Цели и ценности РЭПТ	38
Критерии психологического здоровья	39
Гибкий подход к нравственным нормам	39
Относительность моральных ориентиров	40
Гармония личного и общественного	40
Личное счастье – залог счастья других	41
Ответственный гедонизм	41
Правила независимости А. Эллиса	41
ЧАСТЬ III. ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ	43
ГЛАВА 7. КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	43
Специфика когнитивных искажений	43
Избирательная фильтрация (селективное абстрагирование)	43
Поляризация (дихотомическое мышление)	44
Сверхообщение (сверхгенерализация)	44
Преувеличение (гиперболизация)	44
Предсказание негативного будущего	45
Катастрофизация	45
Низкая переносимость фрустрации	45
Глобальная оценка (обесценивание)	45
Чтение мыслей	46
Персонализация	46
Болезненное сравнение (нереалистичное сравнение)	46
Долженствование	46
Перфекционизм	47
Эмоциональная аргументация (эмоциональное обоснование)	47
Магическое мышление	47
Группы когнитивных искажений	48
ГЛАВА 8. РАЦИОНАЛЬНЫЕ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ	49
Увеличение доли рациональных убеждений*	49
Генез иррациональных верований	49
Подкрепление иррациональных верований	49
Рациональные и иррациональные тенденции	50
Рациональные и иррациональные убеждения	50
Три типа убеждений*	51
«Холодное» и «тёплое» мышление*	51
«Горячее» мышление*	51
«Рефлексивный» и «рефлекторный» типы мышления*	52
Последствия рациональных и иррациональных убеждений	52
Двенадцать иррациональных верований	53
Десять невротических наклонностей*	54
Оправдательная рационализация	55
Обесценивающая рационализация	55

Интеллектуализация	55
Избыточная рациональность	56
Неразумное стремление к безэмоциональности	56
Рациональность, доведённая до абсурда	56
Рациональность не значит безэмоциональность	57
Рациональность усиливает приятные эмоции	57
ЧАСТЬ IV. НЕЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ	58
ГЛАВА 9. ЗДОРОВЫЕ И НЕЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ	58
Замена нездоровых эмоций здоровыми	58
Важность здоровых негативных эмоций	58
Нормальные, но нездоровые эмоции	59
Природа нездоровых негативных эмоций	59
Природа здоровых негативных эмоций	59
Здоровые и нездоровые последствия	60
Переход от здоровых к нездоровым эмоциям	61
Качественные отличия здоровых и нездоровых эмоций	61
Замена нездоровых эмоций их здоровыми аналогами	62
Утоление эмоций	62
Подавление эмоций	62
Компенсация эмоций	63
Размысливание эмоций	63
Принятие нездоровых негативных эмоций	63
Причины поддержания нездоровых негативных эмоций*	64
Нездоровые позитивные эмоции	64
Негативные последствия нездоровых позитивных эмоций	65
ГЛАВА 10. РЭПТ-ФОРМУЛА ТРЕВОГИ	66
Структура тревоги	66
Четыре элемента тревожного мышления	66
Когнитивная формула тревоги	66
РЭПТ-формула тревоги	67
Отличия тревоги и волнения	68
ГЛАВА 11. РЭПТ-ФОРМУЛА ГНЕВА	69
Структура гнева	69
РЭПТ-формула гнева	69
Отличия гнева и раздражения	70
ГЛАВА 12. РЭПТ-ФОРМУЛА ОБИДЫ	71
Структура обиды	71
РЭПТ-формула обиды	71
Отличия обиды и досады	72
ГЛАВА 13. РЭПТ-ФОРМУЛА ПОДАВЛЕННОСТИ	73
Структура подавленности	73
Три вектора депрессивного мышления	73
Когнитивная формула депрессии	73
РЭПТ-формула подавленности	74
Отличия подавленности и грусти	76
ГЛАВА 14. РЭПТ-ФОРМУЛА ВИНЫ	77
Структура вины	77
Условия возникновения вины	77
Персонализация и эмоциональная аргументация	77

Стратегия самонаказания	78
Псевдоответственность	78
Четыре элемента вины	79
РЭПТ-формула вины	79
Отличия вины и раскаяния	80
Связь вины и обиды	81
Связь вины и гнева	81
ГЛАВА 15. РЭПТ-ФОРМУЛА СТЫДА	82
Структура стыда	82
Условия возникновения стыда	82
Развенчание «идеального» образа Я	83
Растождествление личности и поступков	83
РЭПТ-формула стыда	83
Отличия стыда и сожаления	84
Связь стыда и гнева	84
Связь стыда и вины	85
Связь стыда и подавленности	85
Связь стыда и тревоги	86
ГЛАВА 16. РЭПТ-ФОРМУЛА РЕВНОСТИ	87
Структура ревности	87
РЭПТ-формула ревности	87
Отличия дисфункциональной и функциональной ревности	89
ГЛАВА 17. РЭПТ-ФОРМУЛА ЗАВИСТИ	90
Структура зависти	90
РЭПТ-формула зависти	90
Отличия дисфункциональной и функциональной зависти	91
ЧАСТЬ V. НАСТОЯЩИЕ	92
ГЛАВА 18. ПРИНЦИП ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	92
Общий и специальный принципы эмоциональной ответственности	92
Эмоциональная ответственность vs. самокритика	92
Искажённое толкование когнитивной модели	93
Ответственность за ущерб, но не за реакции	93
Психотерапевт для самого себя, но не для других	93
ГЛАВА 19. ПРОШЛОЕ VS. НАСТОЯЩЕЕ	95
Настоящие изменения – в настоящем	95
Обсуждение прошлого как стратегия избегания	95
Копать или не копать – вот в чём вопрос	95
Обвинения других людей и обстоятельств	96
Бесполезность раскопок прошлого	96
Прошлое – всего лишь прошлое	97
Психотравма = событие + интерпретация	97
Изменение отношения к прошлым событиям	97
Изменение иррациональных представлений	98
Инсайтов недостаточно для изменений	98
Искажённые трактовки и бегство от свободы	98
«Отбеливание» эмоций и «прокачка» требований	99
Активное решение проблем	99

Кривые зеркала прошлого	99
Лучше годы жизни	100
Новые способы мышления и поведения	100
ЧАСТЬ VI. МОДЕЛЬ	101
ГЛАВА 20. ВВОДНЫЕ КОММЕНТАРИИ	101
«Формула антинесчастья»	101
ГЛАВА 21. «А» – АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ	102
A: Activating event	102
ГЛАВА 22. «В» – ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ВЕРОВАНИЕ	103
B: Beliefs	103
ГЛАВА 23. «С» – СЛЕДСТВИЯ	105
C: Consequences	105
ГЛАВА 24. «D» – ДИСПУТИРОВАНИЕ ВЕРОВАНИЯ	107
D: Disputations	107
ГЛАВА 25. «Е» – РАЦИОНАЛЬНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ	108
E: Effective beliefs (effective new philosophy)	108
ГЛАВА 26. «F» – ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ	109
F: Functional feelings	109
ГЛАВА 27. «G» – ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ И РЕЗУЛЬТАТЫ	110
G: Goals	110
ГЛАВА 28. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ	112
Последовательное решение проблем	112
Механизм возникновения и решения проблем	112
ЧАСТЬ VII. ВИДЫ И СТИЛИ	114
ГЛАВА 29. ВИДЫ ДИСПУТА	114
Основные виды диспута	114
Основные вопросы реалистического диспута	115
Основные вопросы логического диспута	115
Основные вопросы прагматического диспута	115
Альтернативное обоснование	116
Самораскрытие терапевта*	116
Эвристический диспут*	116
Законы формальной логики	116
Категорический силлогизм Аристотеля	117
Ошибка большой посылки	117
Искажённый вывод из посылок	118
ГЛАВА 30. СТИЛИ ДИСПУТА*	119
Основные стили когнитивного диспута*	119
Дидактический стиль*	119
Метафорический стиль*	119
Юмористический стиль*	120
Активный стиль*	121
Виды и стили диспута*	121
Богатый терапевтический арсенал*	121
Пример использования дидактического стиля диспута*	122
Пример использования сократовского стиля диспута*	123
Пример использования метафорического стиля диспута*	123
Пример использования юмористического стиля диспута*	124
ЧАСТЬ VIII. СОКРАТОВСКИЙ	125

ГЛАВА 31. ПРИНЦИПЫ И КОМПОНЕНТЫ СОКРАТОВСКОГО ДИАЛОГА	125
Философия Сократа	125
Диалектический метод Сократа	125
Исторические принципы сократовского диалога	125
Три этапа сократовского диалога*	126
Сократовский диалог в психотерапии*	126
Пять компонентов сократовского диалога*	127
ГЛАВА 32. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ВОПРОШЕНИЕ*	128
Ориентация на открытые вопросы*	128
Самостоятельное обнаружение новых идей*	128
Косвенное влияние и внутренняя мотивация*	128
Клиент – главный эксперт по самому себе*	129
Подлинная и неподлинная забота*	129
Помощь в решении проблем клиента*	130
Герменевтический круг*	130
Индивидуальный и ситуативный подбор вопросов*	131
Молчание – золото*	131
Сократовский шаг*	132
ГЛАВА 33. ИНДУКТИВНЫЕ УМОЗАКЛЮЧЕНИЯ*	133
Использование аналогий*	133
Переход от мнения к знанию*	133
ГЛАВА 34. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ*	134
Оценочные суждения и неосознанное употребление слов*	134
Конец ознакомительного фрагмента.	135

Практическая философия новой жизни Рационально-эмоционально- поведенческая терапия

**Илья Качай
Павел Федоренко**

© Илья Качай, 2023

© Павел Федоренко, 2023

ISBN 978-5-0060-9965-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	5
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
ЧАСТЬ I. КОГНИТИВНАЯ МОДЕЛЬ.....	19
ЧАСТЬ II. ТЕОРИЯ РЭПТ.....	33
ЧАСТЬ III. ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ.....	59
ЧАСТЬ IV. НЕЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ.....	85
ЧАСТЬ V. НАСТОЯЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.....	133
ЧАСТЬ VI. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	149
ЧАСТЬ VII. ВИДЫ И СТИЛИ ДИСПУТА.....	171
ЧАСТЬ VIII. СОКРАТОВСКИЙ ДИАЛОГ.....	189
ЧАСТЬ IX. ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ.....	215
ЧАСТЬ X. КАТАСТРОФИЗАЦИЯ.....	291
ЧАСТЬ XI. НИЗКАЯ ПЕРЕНОСИМОСТЬ ФРУСТРАЦИИ.....	315
ЧАСТЬ XII. ГЛОБАЛЬНАЯ ОЦЕНКА (ОБЕСЦЕНИВАНИЕ).....	345
ЧАСТЬ XIII. ДНЕВНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	405
ЧАСТЬ XIV. КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	465
ЧАСТЬ XV. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	483
ЧАСТЬ XVI. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	501
ЧАСТЬ XVII. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС	533
ЧАСТЬ XVIII. СОВРЕМЕННАЯ РЭПТ.....	575
ЧАСТЬ XIX. НЕВРОТИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ.....	617
ЧАСТЬ XX. БЕЗУСЛОВНОЕ САМОПРИНЯТИЕ И СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ	695
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	717
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	725
БИБЛИОГРАФИЯ.....	729

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не появилась бы на свет, если бы не человек, благодаря которому мы узнали о существовании рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса – доктор философских наук, клинический психолог, РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ, стипендиатка Института Альберта Эллиса, президент Ассоциации специалистов в области Рационально-Эмоциональной Поведенческой Терапии (АРЭПТ) Елена Анатольевна Ромек. В своё время мы с большим удовольствием прошли её обучающие программы по рационально-эмоционально-поведенческой терапии в индивидуальной и групповой консультационной практике, а также по экзистенциальному консультированию методом А. Эллиса. Не менее интересным обучающим опытом было и остаётся участие в супервизиях под руководством Елены Анатольевны. Мы с коллегами часто говорим о том, как сильно нам повезло обучаться рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса именно у Елены Анатольевны, ведь её доскональное знание предмета, острый и цепкий ум, виртуозное владение процедурами выявления и диспутирования иррациональных верований позволило нам не только понять, но и почувствовать (на себе и на своих клиентах) элегантную силу метода А. Эллиса. Настоящая работа опирается, прежде всего, на труды отца-основателя РЭПТ и его соратников и последователей, а также содержит идеи и принципы, которые были почерпнуты нами от Елены Анатольевны и, возможно, по-своему нами осмыслены и проинтерпретированы. Нам хочется выразить огромную признательность Елене Анатольевне Ромек, которую мы считаем своей «мамой» в психотерапии, за её профессионализм, отзывчивость и популяризацию идей и принципов рационально-эмоционально-поведенческой терапии, благодаря которой люди получают возможность существенно (и зачастую кардинально) изменить свою жизнь в лучшую сторону. Спасибо!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга – полноценное практическое руководство по изменению иррационального мышления, создающего нездоровые (чрезмерные, неуместные, невротические) негативные эмоции и ведущего к неадаптивному (проблемному, бесполезному, саморазрушительному) поведению. Методологическим фундаментом данной работы является рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ), основателем которой является Альберт Эллис, которого наряду с Аароном Беком по праву называют отцом-основателем когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии. И хотя рационально-эмоционально-поведенческая терапия А. Эллиса часто находится в тени более популярной когнитивной терапии А. Бека¹, эллисовский метод является таким же эффективным, а в некоторых аспектах даже и более глубоким. Действительно, рационально-эмоционально-поведенческая терапия А. Эллиса в гораздо большей степени, чем любая другая психотерапия, опирается на мощные философские традиции и активно воплощает эти философские принципы на практике. Иными словами, РЭПТ рассматривает философские причины эмоциональных расстройств и позволяет человеку не только избавиться от последних, но и выработать гибкую и глубокую практическую философию новой жизни, позволяющую человеку эффективно реализовывать свои цели и ценности.

На этапе своего становления рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) именовалась рациональной терапией (РТ) вследствие акцента на изменении когниций² (и в противовес психоанализу, который призывает к изучению «бессознательного»). В 1961 году А. Эллис (вместе с Р. Харпером) поменял название своей терапии на рационально-эмоциональную (РЭТ) с целью подчёркивания важности эмоционального аспекта в психотерапии. С 1993 года метод Эллиса обретает своё ставшее традиционным название – рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ), которое, помимо всего прочего, отражает значимость поведенческих интервенций³ как неотъемлемой части психотерапии. Хотя, как подчёркивает сам А. Эллис, уже в 1955 году его метод стал «первой терапией, в которой эмоциональные и поведенческие методы объединились с когнитивными» (Эллис, 2022а). Итак, рационально-эмоционально-поведенческую терапию её основатель определяет следующим образом: «Это первая модель когнитивно-поведенческой терапии, которая фокусируется на мыслях, чувствах и поведении как основных источниках эмоционального дисбаланса и демонстрирует необходимость менять своё отношение для облегчения эмоциональных переживаний и коррекции поведения» (Эллис, 2022b).

При этом, как отмечает Е. А. Ромек, некоторые переводчики, прибегая к транслитерации, некорректно называют метод А. Эллиса «рационально-эмотивно-поведенческой терапией»: «Термин „эмотивный“ существует, но не в психологии или психотерапии, а в языкознании, и обозначает он свойство языка выражать эмоции и переживания человека различными, но всегда специфически языковыми средствами... Перевод же названия метода А. Эллиса как „рационально-эмотивная поведенческая терапия“ не только противоречит правилам перевода терминов, но и дезориентирует, а то и вводит в заблуждение, ведь получается, что наша терапия выражает или вызывает эмоции средствами семантики или лечит свойствами языка, что, конечно же, не имеет никакого отношения к РЭПТ».

¹ Когнитивная терапия часто упоминается как синоним когнитивно-поведенческой терапии, однако в самой когнитивно-поведенческой психотерапии различаются когнитивная терапия (КТ) А. Бека и рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) А. Эллиса как два разных метода в рамках одного направления.

² **Когниции (в широком смысле)** – мысли, представления, убеждения, установки и взгляды человека.

³ **Терапевтические интервенции** – вмешательства, направленные на достижение улучшений.

Итак, эта книга – результат многолетнего изучения и практического применения авторами метода А. Эллиса с тысячами клиентов (самых разных возрастов и профессий), страдавших от различных психологических проблем. В книге подробно описывается природа четырёх ключевых дисфункциональных установок (убеждений) – долженствования⁴, катастрофизации, низкой переносимости фрустрации⁵ и глобальной оценки (обесценивания), – которые лежат в основе большинства эмоциональных и поведенческих проблем и нарушений, а также исследуются альтернативные – реалистичные, логичные и полезные философские позиции, позволяющие преодолевать различные невротические проблемы и не допускать их в дальнейшем. В работе представлено множество когнитивных, эмоциональных и поведенческих техник и упражнений, позволяющих отказаться от иррациональных представлений о себе, других и мире и выработать новую эффективную философию жизни с тем, чтобы улучшить свои эмоциональные и поведенческие реакции и существенно повысить качество жизни. В этой связи А. Эллис и И. Беккер подчёркивают, что цель рационально-эмоционально-поведенческой терапии – «помочь всем людям без исключения, а не только тем, у кого есть серьёзные психологические проблемы и кто нуждается в специализированной психотерапевтической помощи. Ещё важнее не просто помогать тем, у кого уже возникли проблемы, а предотвращать их возникновение» (Эллис, Беккер, 2023).

Важно отметить, что книга содержит множество схем и таблиц, поясняющих и раскрывающих теоретический и практический материал, а также различные протоколы и бланки, которые пригодятся вам для самостоятельной работы со своими иррациональными верованиями. Настоящее издание также будет интересно и полезно как начинающим, так и более опытным специалистам в сфере эмоционального здоровья и социально-гуманитарного образования – практическим и клиническим психологам, врачам-психиатрам и врачам-психотерапевтам, философам и социологам, педагогам и социальным работникам, а также студентам, осваивающим эти профессии. Названия подглавок, адресованных больше специалистам, помечены звёздочкой (*), однако с этими материалами при желании могут ознакомиться и те, кто не является специалистом в области психологического здоровья. Важно подчеркнуть, что эта книга является не учебным пособием, а *практическим* руководством, которое даёт возможность читателю понять философские причины своих эмоциональных проблем и выработать более гибкую жизненную философию, а специалисту – повысить уровень своих знаний и компетенций в психологическом консультировании методом А. Эллиса.

При создании этой книги авторы использовали большое количество трудов представителей и последователей рационально-эмоционально-поведенческой терапии, таких как У. Бакс, И. Беккер, В. Джонсон, А. Джоши, Р. Диджузеппе, К. Дойл, У. Драйден, Р. Конвей, А. Ландж, К. Макларен, С. Нильсен, М. Нинан, М. Пауэрс, К. Пхадке, Е. А. Ромек, Р. Тафрейт, Д. Фрайер, Р. Харпер, А. Эллис и других. В данном издании можно встретить довольно много цитируемых высказываний этих авторов, поскольку мы стремились к тому, чтобы преподнести основные идеи и принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии в аутентичном формате. Тем не менее, мы также ссылаемся и на других представителей когнитивно-поведенческой терапии (и смежных направлений), но только с той целью, чтобы ещё более наглядно проиллюстрировать философские постулаты и практические принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса. Среди таких авторов – А. Бандура, А. Бартолетти, М. Баско, А. Бек, Дж. Бек, Дж. Беннетт-Леви, Д. Бернс, Г. Браун, В. Брим, А. М. Бурно, А. В. Васильева, Дж. Вольпе, У. Глассер, М. Дюга, Г. Казелли, А. Г. Каменюкин, Т. А. Караваева, Дж. Келли, Д. Кларк, Д. В. Ковпак, Р. Кодд, А. Лазарус, Р. Лихи, М. Маккей, Л. Мак-

⁴ Употребляющиеся в данной книге слова-маркёры установки долженствования («необходимо», «следует», «стоит» и т.д.) важно воспринимать не как синонимы требований, а лишь как элементы вводных и вставных конструкций.

⁵ **Низкая переносимость фрустрации** – убеждённость человека в своей неспособности совладания с дискомфортными состояниями и ситуациями в силу их оценки как «невыносимых».

фарр, Б. Мур, Дж. Мэннинг, Дж. Нардонэ, Дж. Оверхолзер, К. Падески, А. Палмер, Х. Перри, С. В. Полторак, Дж. Райт, Н. Риджуэй, М. Робишо, В. Г. Ромек, Дж. Руджеро, П. Салковскис, Д. Саррачино, С. Сассароли, М. Тейз, Р. Туэйтс, С. Уолтман, П. Фаннинг, А. Фримен, Б. Хархофф, Ф. Чаллакомбе и другие. Авторы бережно отнеслись к научно-практическим разработкам вышеперечисленных представителей современной психотерапии и, конечно же, отразили в работе собственный многолетний терапевтический и практический опыт.

В книге также можно найти отсылки к концепциям, воззрениям и идеям таких ярких именных пластов истории мировой философии, как Сиддхартха Гаутама Шакьямуни (Будда), Кун Фу-цзы (Конфуций), Лао-цзы, Фалес Милетский, Анаксимен, Гераклит, Протагор, Сократ, Платон, Аристотель, Зенон Китионский, Пиррон, Эпикур, Цицерон, Сенека, Плутарх, Эпиктет, Марк Аврелий, Секст Эмпирик, Николай Кузанский, М. Лютер, Ф. Бэкон, Р. Декарт, Б. Спиноза, Г. В. Лейбниц, Б. Паскаль, Ж. О. Ламетри, П. Бейль, Э. Шефтсбери, Ф. Вольтер, И. Кант, Ф. Шеллинг, Л. Фейербах, А. Шопенгауэр, С. Кьеркегор, А. Бергсон, Г. Торо, У. Джеймс, П. Тейяр де Шарден, Н. А. Бердяев, Н. О. Лосский, В. С. Соловьёв, Ф. Ницше, Х. Ортега-и-Гассет, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс, М. Хайдеггер, Э. Фромм, Х.-Г. Гадамер, Э. Кассирер, Б. Рассел, К. Поппер, Х. Плеснер, Р. Рорти, В. Франкл, М. де Унамуно, Г. Марсель, М. Бубер, Э. Мунье, Ж. Лакруа, М. Недонсель, П. Тиллих, А. Коржибски и других.

Важно также отметить, что данная книга создана авторами не ради того, чтобы «блеснуть знаниями» в области рационально-эмоционально-поведенческой терапии, а для того чтобы, прежде всего, самим лучше разобраться в различных тонкостях и нюансах этого метода когнитивно-поведенческой психотерапии. Авторы не претендуют на разработку новаторского подхода в области РЭПТ, однако считают весомым свой вклад в систематизацию и адаптацию большого количества материалов, посвящённых теории и практике рационально-эмоционально-поведенческой терапии (созданных как для клиентов, так и для специалистов). Тем не менее, в книге представлены (разработанные на основе теоретического изучения и практического применения РЭПТ) некоторые авторские концепции, к которым относятся, например, РЭПТ-концептуализация. Ещё одной мотивацией написания этой книги явилось желание синтезировать и комплексно отразить теоретические и практические идеи и принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии, которые различные работы, посвящённые РЭПТ, рассматривают либо кратко, либо только отдельные аспекты этих принципов. Наконец, важной задачей настоящей работы является внесение терминологической ясности при использовании ключевых понятий когнитивно-поведенческой терапии, поскольку понятийная многоголосица, образовавшаяся в силу обилия профессиональной литературы и книг по самопомощи в области КПТ⁶ и РЭПТ, порождает путаницу в таких важнейших понятиях, как, скажем, «эмоции» и «чувства» или «установки», «убеждения» и «верования» – вплоть до обозначения в качестве эмоций каких-то убеждений, когнитивных процессов или даже посторонних абстрактных явлений.

Вне всякого сомнения, никакая книга не сможет заменить работу с квалифицированным психотерапевтом, поскольку грамотный и опытный специалист, скорее всего, поможет вам увидеть и исправить ошибки в мышлении и поведении, которых вы не замечаете, но из-за которых страдаете, и подвести вас к открытиям и осознаниям, активное претворение которых в жизнь позволит вам устранить ограничивающие вашу жизнь трудности. При этом стоит заметить, что нередки и такие случаи, когда вдумчивое и настойчивое претворение в жизнь описанных в книгах по самопомощи техник (при условии, что эти техники эффективны и применяются правильно) приводит к более качественному результату, нежели работа со специа-

⁶ Специфика проведения когнитивной терапии с различными клиентами подробно освещена в работе авторов **«Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое пособие для специалистов»** (Качай И. С., Федоренко П. А. – Екатеринбург: Издательские решения, 2023. – 800 с.)

листом. В любом случае эта книга действительно поможет вам сэкономить ощутимую сумму, если вы прочитаете её до обращения к психотерапевту или будете активно работать по ней одновременно с работой с когнитивно-поведенческим (рационально-эмоционально-поведенческим) терапевтом, потому как представленная здесь информация позволяет глубоко освоить принципы РЭПТ и расширить это понимание за счёт практического воплощения этих принципов в жизни. А при таком подходе позитивные изменения не заставят себя долго ждать.

Вдумчиво читайте книгу и перечитывайте те фрагменты, которые оказались непонятны с первого раза. Не торопитесь. Осваивайте представленный в книге материал последовательно и не переходите к следующим главам, пока не освоите и не закрепите на практике изученные принципы. Только так вы сможете по-настоящему усвоить важные идеи и достичь глубоких и долгосрочных улучшений. Как можно чаще применяйте описанные принципы на практике, чтобы извлечь для себя как можно больше пользы. Чем больше времени и усилий вы затратите на изучение каждой главы и выполнение каждого упражнения, тем больше получите практических инструментов, которые в дальнейшем сможете использовать в работе с самыми разными проблемами. Если вы хотите преодолеть беспокоящие вас эмоциональные проблемы, откажитесь от поисков волшебной таблетки и перестаньте думать, что одного прочтения книги будет достаточно для изменений. Чтобы измениться, вам придётся регулярно выявлять и энергично оспаривать свои иррациональные представления о себе, других и мире, а также вырабатывать и закреплять на практике новую эффективную философию жизни. (К слову сказать, ровно то же самое вас ждёт при работе с РЭПТ-терапевтом). Не верьте на слово, что представленные в данной книге техники эффективны (хотя они действительно эффективны). Проверяйте это на собственном опыте, ведь опытное знание – самое ценное и самое полезное. Одно дело – просто прочитать умную книжку и «головой всё понять», и совсем другое – опробовать предлагаемые методики, что называется, на своей шкуре. Иными словами, используйте важнейший для РЭПТ критический подход к собственным мыслям и в плане тестирования на практике эффективности представленных в книге методик.

Однако когнитивно-поведенческая терапия (и в частности, РЭПТ) является золотым стандартом для преодоления самых разных эмоциональных расстройств. Характеризуя рационально-эмоционально-поведенческую терапию, Е. А. Ромек замечает, что РЭПТ: «1) одна из самых эффективных психотерапий в мире; 2) избавляет от тирании долженствований и невротических чувств; 3) опирается на разум и учит критическому мышлению; 4) во главу угла ставит свободу воли человека и учит пользоваться ею; 5) применяет на практике фундаментальные закономерности науки и философии; 6) иронична и остроумна; 7) и при всём этом – это краткосрочная терапия». Также важно упомянуть, что опрос американских и канадских специалистов в сфере психологического здоровья 1982 года показал, что А. Эллис считается вторым самым влиятельным психотерапевтом в истории (на первом месте – один из основателей клиент-центрированной психотерапии К. Роджерс, а на третьем – З. Фрейд), а в 1993 году А. Эллис занял первое место. По результатам схожего опроса нескольких тысяч психотерапевтов, проводившегося в 2009 году, Эллис занял шестое место в перечне самых влиятельных психотерапевтов мира (на первом месте по-прежнему значился К. Роджерс, а второе место занял А. Бек, который в 2017 году стал четвёртым в списке самых влиятельных врачей XX века по версии одного из авторитетных медицинских сайтов). Сегодня рационально-эмоционально-поведенческая терапия практикуется по всему миру самыми разными специалистами (психологами, философами, психиатрами, психотерапевтами) в различных форматах (индивидуальная, групповая, семейная и др.) и применяется для решения различных психологических проблем, возникающих у людей самых разных возрастов, профессий, конфессий и т. д.

Надеемся, что вы изучите эту книгу с таким же искренним интересом, с каким она была написана. Не откладывайте работу над собой в долгий ящик, но и не пытайтесь изменить всё сразу, ведь именно такой требовательный подход и стал одной из причин ваших текущих эмо-

циональных проблем⁷. Систематически и активно работайте в своём темпе, и тогда у вас получится достичь желаемых изменений. Если вы хотите по-настоящему разобраться во всех тонкостях рационально-эмоционально-поведенческой терапии, вам придётся перечитать эту работу *как минимум* три раза. Уверяем вас, что с каждым новым прочтением книги вы будете открывать для себя всё более глубокие смыслы, особенно если между прочтениями глав и частей этой книги вы будете работать над собой. В качестве своего рода «напутствия» перед началом погружения в удивительный мир рационально-эмоционально-поведенческой терапии приведём высказывание основателя этого подхода А. Эллиса: «Человек способен отказаться становиться несчастным даже в крайне печальных ситуациях – в бедности, под угрозой террора, в болезни или на войне; ... человек способен изменить в свою пользу не только самые трудные ситуации, но и в определённой мере целый мир» (Эллис, 2021). Также обратимся к следующим словам А. Эллиса: «Единственное, что у меня точно есть, – это моя жизнь, моё пространство существования. И я не хочу наполнять его нытьём и стенаниями. Моя цель – жить и чувствовать себя живым. Мне интересно наслаждаться этим даром – жизнью. Я хочу быть счастливым, что бы ни случилось» (Эллис, Харпер, 2021b).

Приятного чтения, интересных открытий и продуктивной работы!

⁷ Этот тезис подробно раскрывается в книге.

ЧАСТЬ I. КОГНИТИВНАЯ МОДЕЛЬ

ГЛАВА 1. МЫШЛЕНИЕ КАК ИСТОЧНИК ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

Мысли – причина эмоций

Большинство людей верят в то, что их эмоции создаются внешними событиями или действиями других людей («Ты меня обидел», «Он меня бесит», «Экзамен меня пугает», «Это из-за тебя я расстроился»). Однако если исходить из такого миропонимания, то можно прийти к выводу, что человек неспособен управлять своей жизнью, поскольку его эмоции определяются лишь тем, что происходит вокруг. Но если опросить сотню человек, которых, скажем, обсчитали в магазине (что они выяснили уже дома), то можно убедиться, что все эти люди будут испытывать разные эмоции. Кто-то разозлится, полагая, что этого не должно было случиться ни в коем случае, кто-то расстроится, посчитав этот инцидент совсем не обязательной потерей денег, кто-то начнёт тревожиться, осмыслив случившееся как плохой знак перед завтрашней финансовой сделкой, а кто-то будет спокоен: «Завтра разберусь с этим, а пока буду отдыхать». Поэтому само по себе событие не вызывает у человека никаких эмоций: перед появлением той или иной эмоции человек всегда что-то думает по поводу ситуации, даже если не замечает этих мыслей, и только потом возникает эмоция.

Разные мысли – разные эмоции

Иными словами, разные люди будут испытывать разные эмоции относительно одного и того же события, поскольку будут по-разному думать о нём. Каждый человек будет по-своему воспринимать, интерпретировать, оценивать это событие и придавать ему собственный уникальный смысл. Да и один и тот же человек на схожие ситуации может реагировать по-разному, поскольку будет по-разному относиться к этим ситуациям в разное время. Таким образом, только мысли и представления человека о событиях вызывают у него те или иные (негативные или позитивные) эмоции. Однако мысли, являющиеся источником эмоций, часто не осознаются человеком, поскольку возникают мгновенно, молниеносно, автоматически (и к тому же далеко не всегда являются реалистичными, логичными и полезными). Но именно такое дисфункциональное и искажённое мышление и создаёт избыточные и неадекватные ситуациям невротические эмоции – тревогу, гнев, обиду, подавленность, вину, стыд, ревность и зависть (все нездоровые негативные эмоции сводятся к этим восьми).

Телесные и поведенческие реакции

Кроме эмоциональных реакций, источником которых является мышление, существует также телесная (физиологическая) и поведенческая реакции, являющиеся следствием эмоций. Так, на любую избыточную негативную эмоцию тело человека откликается различными симптомами: учащением сердцебиения, дрожью рук, повышением давления, одышкой, покраснением лица, головокружением, мышечными спазмами в разных частях тела и т. д. Поведенческая реакция также зависит от эмоций: если человек ощущает тревогу, то его поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер; если он злится, то действия могут быть агрессив-

ными; поведение человека, испытывающего подавленность, скорее всего, станет пассивным (рис. 1).

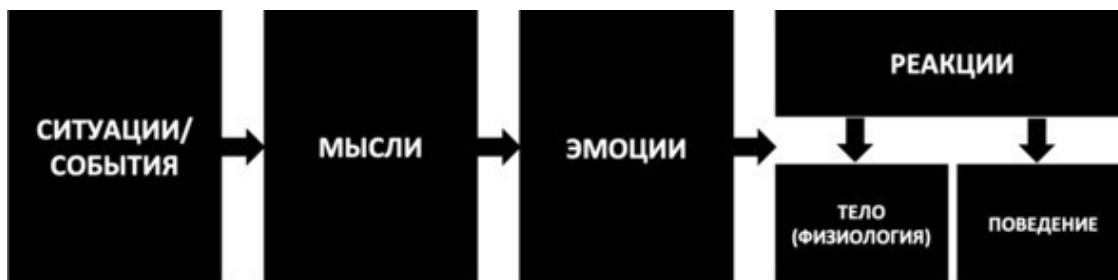


Рис. 1. Механизм формирования реакций (когнитивная модель)

Механизм формирования реакций

Итак, механизм формирования человеческих реакций можно представить следующим образом: случается какое-то **событие**, которое так или иначе **осмысливается** человеком; эти мысли порождают те или иные **эмоции**, на которые человек реагирует двояко – как симптомами со стороны тела (**телесные реакции**), так и определёнными действиями (или бездействием) (**поведенческие реакции**). В схематичном виде механизм формирования реакций (когнитивную модель) можно представить посредством такой формулы: событие → мысли → эмоция → реакции (телесные и поведенческие) (рис. 2). При этом нельзя не отметить, что в зависимости от своего поведения человек получает определённые (благоприятные или неблагоприятные) результаты. Как гласит древняя даосская мудрость, «посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу».



Рис. 2. Механизм формирования реакций (когнитивная модель)

«Я мыслю, следовательно, чувствую и действую»

Таким образом, не внешние события и обстоятельства сами по себе становятся причиной как позитивных, так и негативных эмоций (а также телесных ощущений и действий) человека, а его **отношение к этим событиям**, говоря иначе, его мысли, представления и убеждения по поводу тех или иных ситуаций. В этой связи Е. А. Ромек замечает: «В отличие от других живых существ человек – животное говорящее. А это значит, что все его поведенческие реакции опосредствованы искусственными стимулами, или речью» (Ромек, 2010). Основатель общей семантики А. Коржибски в своей концепции (речь о которой пойдёт позже) наглядно показал, каким образом эмоции человека обуславливаются способом структурирования мыслей за счёт используемого человеком языка. Такая обусловленность эмоций и поведения чело-

века была доказана и Л. С. Выготским, в связи с чем важно отметить, что причиной различных эмоциональных (и поведенческих) нарушений является искажённое, нереалистичное, иррациональное мышление человека. Итак, только сам человек является автором, творцом своих как невротических, так и здоровых реакций, о чём пишет А. Эллис: «Депрессия и плохое настроение не могут завладеть вами без вашего желания. Вы сами (осознанно либо нет) создаёте своё настроение. И это даже хорошо: если вы можете расстроить себя, вы ведь способны сделать и обратное» (Эллис, 2022b). Действительно, Эллис подчёркивает, что «высокоразвитая система языка даёт мозгу человека возможность порождать мысли, размышлять о том, что он думает, и думать о том, как он размышляет о своих мыслях» (Эллис, 2022a).

Человек – автор своих реакций

Итак, человек никогда, ни из-за кого и ни из-за чего не испытывает никаких эмоций: **он сам** злится и обижается на других людей из-за своего искажённого способа мышления, **он сам** тревожится и стыдится потому, что что-то думает о чём-то поведении или каком-то событии, **он сам** является источником своих эмоций вины и подавленности, зависти и ревности. В этой связи А. Эллис замечает: «Другие люди и обстоятельства не могут серьёзно расстроить вас, и только вы сами принимаете решение, стоит или нет страдать по поводу неблагоприятных факторов... или последствий, которые они могут повлечь за собой» (Эллис, 2022b).

Философский фундамент когнитивной модели

Тесная взаимосвязь мышления, эмоций и поведения была известна уже древнегреческим философам-стоикам, утверждавшим, что способ, которым человек интерпретирует свой жизненный опыт, предопределяет то, как он будет себя чувствовать и действовать. Так, Эпиктет замечал: «Не сами по себе вещи, а наши представления о них делают нас счастливыми или несчастными», Марк Аврелий утверждал: «Счастье вашей жизни зависит от качества ваших мыслей», а Протагор постулировал: «Люди не являются жертвами обстоятельств, они сами их творят». Эту же идею можно встретить в «Гамлете» У. Шекспира: «...ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает всё таковым...» Эту важнейшую мысль также высказывали многие другие философы-стоики (например, Сенека и Цицерон) и такие яркие именитые пласты древневосточной философии, как Сиддхартха Гаутама Шакьямуни (Будда), Кун Фу-цзы (Конфуций) и Лао-цзы, последний из которых замечал: «Будьте внимательны к своим мыслям – они начало поступков». Аналогичных взглядов придерживались многие представители классической (Г. В. Лейбниц, И. Кант) и неклассической (Ф. Ницше, К. Ясперс, М. Хайдеггер, П. Тиллих) философии.

Свободный выбор осмысленной позиции

Ф. Ницше писал: «Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем». В своей экзистенциальной философской концепции М. Хайдеггер также наглядно показал, что человек является центром собственной вселенной и обладает свободой выбора своих реакций. Как замечает Е. А. Ромек, «по М. Хайдеггеру, подлинное существование человека, или экзистирование, отличается от неподлинного, автоматического только одним – осознанностью возможности выбирать свой образ жизни» (Ромек, 2014). Известный австрийский психиатр, психолог и философ, основатель логотерапии и бывший узник нацистского концлагеря В. Франкл писал о важности нахождения и осуществления смысла жизни (даже в самых трагичных и кажущихся безвыходными обстоятельствах) в том числе для преодоления многих эмоци-

ональных расстройств. Франкл подчёркивал, что человек свободен занять осмысленную позицию в отношении любого нежелательного и крайне неприятного события, ведь если человек будет знать «зачем», он сможет вынести любое «как» (схожий тезис можно найти у Ницше). В этой связи нельзя не привести высказывание А. Эллиса, которое звучит буквально как жизненное кредо: «Я упорно отказываюсь чувствовать себя несчастным по каким угодно поводам» (Эллис, Дойл, 2021). Эллис также напоминает: «Никогда не забывайте, что вы сами генерируете свои чувства и сами можете управлять ими по собственному усмотрению» (Эллис, 2021).

Человек в ответе за то, какие эмоции «приручил»

В свою очередь, Его Святейшество Далай-лама XIV замечает: «Для того чтобы стать счастливым, нужно изменить собственное мироощущение и относиться к жизни по-другому. При таком подходе... ключ к счастью оказывается в наших собственных руках» (Далай-лама XIV, Катлер, 1998). Неспроста Р. Диджузеппе подчёркивает, что человек в ответе за свои эмоциональные нарушения, являющиеся следствием того, *что* он сам говорит себе, посему «нарушенные эмоции не навязываются нам, не появляются в нас магическим образом, не вызываются внешними событиями, а есть результат наших активных действий» (Диджузеппе и др., 2021). Стало быть, только сам человек, добровольно взяв на себя ответственность за собственные невротические эмоции и неадаптивные действия, может изменить, улучшить эти реакции посредством постепенного формирования более рационального, реалистичного, логичного, полезного и гибкого мышления (и тем самым свободно выбирать, какие эмоции ему чувствовать и какие действия совершать). В этой связи показательно высказывание одного из инициаторов Реформации и основоположника протестантизма М. Лютера: «Мы не можем запретить дурным мыслям иногда приходить к нам в голову, но мы должны не позволять им гнездиться в нашем мозгу».

«Куда бы вы ни уехали, вы берёте с собой себя»

Но от негативных эмоциональных и поведенческих последствий своего искажённого, иррационального мышления большинство людей пытаются избавиться путём изменения внешних событий и обстоятельств: они уходят с работы, заканчивают отношения, меняют место жительства или вовсе начинают употреблять алкоголь или даже наркотические вещества. Конечно, изменение внешних условий жизни в некоторых случаях полезно и даже необходимо (скажем, если человек работает на нелюбимой и низкооплачиваемой работе или живёт с агрессивным или равнодушным партнёром). Однако нередко ситуации, когда изменение внешних обстоятельств невозможно, а если и возможно, то решиться на такие перемены человеку крайне сложно (опять же в силу наличия иррациональных установок и убеждений, которые никуда не денутся, даже если человек переедет в другую страну). Действительно, трудясь на новом месте работы или живя с другим партнёром, человек по-прежнему будет наступать на старые грабли собственных дисфункциональных мыслей и иррациональных верований, которые будут создавать его чрезмерные эмоциональные, дискомфортные телесные и неадаптивные поведенческие реакции. Итак, невротические эмоции, продиктованные искажёнными мыслями человека по поводу внешних событий и других людей, не решают проблему, а, напротив, приводят к разнообразным физическим симптомам и принятию не самых удачных решений, которые часто «отбеливаются» людьми за счёт перекладывания ответственности на «тяжёлые времена» или «трудные обстоятельства», которые (якобы!) и стали источниками их избыточных невротических эмоций и неконструктивных действий.

Перекладывание ответственности

Как пишет А. Эллис, «гораздо удобнее винить во всех своих неприятностях других людей: „Я злюсь из-за тебя“; „Мой партнёр расстроил меня!“; „Погода меня угнетает“; „Эта ситуация заставляет меня нервничать“», поскольку «сложно взять на себя ответственность за неприятные ситуации, в которые мы попадаем» (Эллис, 2022b). Действительно, большинство людей полагают, что их негативные эмоциональные реакции являются следствием прямого влияния внешних событий и действий других людей и что ответственность за их страдания несёт что-то или кто-то вовне, в то время как они стали жертвами прошлых или текущих событий. Однако такие обвинения других людей и обстоятельств в собственном эмоциональном стрессе ведут лишь к усилению «чувства» беспомощности и усугублению стресса. Более того, как отмечают А. Эллис и А. Ландж, стратегия поиска виновных в собственных эмоциональных и поведенческих нарушениях, применяемая людьми, отнимает у них 80% времени, и всего лишь 20% времени они тратят на то, чтобы подумать о том, как можно решить возникшую проблему: «Те же, кто ведёт себя правильно, тратят 80% времени, раздумывая, что делать, и совсем не думают о том, кто виноват. Оставшиеся 20% приходится на то, чтобы установить, кто ответствен за проблему и её разрешение» (Эллис, Ландж, 2021).

Человек – творец своей жизни

Итак, человек сам является кузнецом своего счастья и несчастья, творцом своей жизни и единственным автором сценария, режиссёром и продюссером своих эмоциональных и поведенческих реакций, поскольку несёт ответственность за то, как он мыслит, чувствует и действует. Неспроста античный философ Протагор замечал, что человек является мерой всех вещей: существующих – в том, что они существуют, и несуществующих – в том, что они не существуют. Будто продолжая его мысль, русский религиозный философ Н. А. Бердяев писал о том, что человек несёт ответственность не только за свершённое, но и за несвершённое. Обобщая высказывания мудрецов, следует заключить, что человек является творцом как всего происходящего, так и всего не происходящего в его жизни. В свою очередь, испанский мыслитель Х. Ортега-и-Гассет утверждал, что избавиться от жизненных проблем можно путём свободного выбора своего возможного бытия, ведь человек ежесекундно творит свою жизнь как проект своего будущего существования. Схожим образом рассуждал французский философ Ж.-П. Сартр, полагавший, что человек обречён на свободу, которая проявляется в ответственном выборе поступков, ведь человек сам творит себя, свободно выбирая пути своего существования.

Свободный и ответственный выбор

Сартр замечал, что успехи и провалы являются результатом свободного выбора самого человека, а поэтому перекладывание ответственности за те или иные события на других людей или обстоятельства недопустимо. В качестве единственного способа избежать поступков, за которые нужно отвечать, философ утверждал сознательное бегство в эмоции, порождающее реакции, не соответствующие ситуации, – страх, обморок и истерику. Эти реакции, с точки зрения Сартра, являются способом самообмана человека для избегания ответственности. Таким образом, свобода – это обратная сторона ответственности, отсутствие которой порождает зависимость человека от других. Как замечает врач-психотерапевт Д. В. Ковпак, «свободу никто не может дать – её можно только взять. И если мы не отвечаем за своё поведение, то априори не можем быть свободными, поскольку возникает необходимость зависеть

от другого – того, кто нужен для того, чтобы решать наши проблемы за нас, как когда-то делали родители» (Ковпак, Качай, 2020).

«Страдание – личный выбор каждого»

Известный японский писатель Х. Мураками замечает: «Боль неизбежна. Страдание – личный выбор каждого». Действительно, часто человек продолжает выбирать страдания, поскольку не хочет брать на себя ответственность как за свой текущий выбор страданий, так и за возможные будущие изменения. И несмотря на то что человеку, находящемуся в тревожном или депрессивном состоянии, может казаться, что его эмоции и симптомы взялись словно из ниоткуда, на самом деле он приложил колоссальные усилия для того, чтобы рано или поздно у него возникли те эмоциональные, физиологические и поведенческие симптомы, на которые он жалуется. Поэтому любое эмоциональное расстройство – это не то, что случилось с человеком, не то, что с ним сделали другие люди или внешние обстоятельства, а **то, что он сам выбрал и к чему сам пришёл**. (Тот же Сартр замечал: «Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам сделал из того, что сделали из меня»). Однако для решения проблем человек часто выбирает неадаптивные способы мышления и поведения, но он сам их выбирает и **сам выбирает то, от чего страдает и на что жалуется**. Но при этом человек содержит в себе ключи для преодоления своих трудностей и ответы на все свои вопросы. Таким образом, как отмечают А. Эллис и К. Макларен, «человек – творческая личность, которая не просто подвержена волнениям в результате воздействия каких-то внешних факторов, но в значительной степени сама создаёт и сохраняет какие-то нарушения в своём мышлении, чувствах и действиях» (Эллис, Макларен, 2008).

«Глупое поведение неглупого человека»

Неспроста А. Эллис характеризовал невроз как глупое поведение неглупого человека, когда человек либо не осознаёт степени саморазрушительности своего поведения, либо осознаёт, но продолжает придерживаться такой поведенческой линии в силу различных иррациональных верований. Как пишут А. Эллис и Р. Харпер, эти «неглупые люди... не знают, как выбраться из деструктивных эмоций, или знают, но прилагают к этому не слишком много усилий» (Эллис, Харпер, 2021b). При этом стоит отдельно отметить, что вышедшее из научного обихода понятие «невроз» является синонимом более актуального в психотерапевтической практике термина «эмоциональное (аффективное) расстройство». Под самым эмоциональным расстройством понимается не просто ухудшение настроения или наличие у человека тех или иных невротических эмоций или дисфункциональных моделей поведения, а устойчивое дискомфортное эмоциональное состояние, которое заставляет человека выстраивать свою жизнь вокруг этого состояния и не позволяет ему реализовывать свои цели, желания, потребности и интересы. В этой связи уместно привести ещё одно определение невроза, данное П. Тиллихом: «Невроз – это способ избежать не-существования, избегая существования».

Страдание – это неэтично

Вместе с тем нельзя не отметить идею А. Эллиса о том, что эмоциональные страдания и расстройства не только необязательны, но и неэтичны, ведь, потворствуя своим невротическим реакциям, человек действует против себя и поступает в отношении себя несправедливо, особенно учитывая те временные, физические, душевные, моральные и прочие понапрасну сжигаемые ресурсы, которые можно было бы потратить на выстраивание счастливой жизни. Как замечают А. Эллис и Р. Харпер, «любое глубокое и длительное несчастье, не вызванное

физической болью или лишениями, незаконно и неэтично» (Эллис, Харпер, 2021a). Независимо от того, какие избыточные негативные эмоции доминируют в жизни человека, их источником являются искажённые мысли и иррациональные верования. Но в повседневной жизни люди часто практически в религиозном смысле верят в то, что их искажённые мысли и иррациональные верования объективно отражают реальность, и принимают эти безумные идеи за правду. Однако любой человек может научиться осознавать и менять свои дисфункциональные привычки мышления с тем, чтобы **свободно выбирать** свои эмоциональные реакции. В одной и той же ситуации человек может ощущать и тревогу, и радость, и подавленность, и воодушевление, и сильный гнев, и лёгкое раздражение. Иными словами, каждый человек может применить научный метод к исследованию собственного мышления и проверить на прочность выдвигаемые им гипотезы о себе, других и мире и отказаться от них, если они нереалистичны, нелогичны и бесполезны, к чему призывали представители философии науки и, в частности, Б. Рассел и К. Поппер.

Искусство «не быть невротиком»

Конечно, события и поведение других людей оказывают на человека **некоторое** влияние, но только от человека зависит, как он будет на них реагировать и какие эмоции испытывать. И раз человек сам создаёт свои избыточные невротические реакции, значит только он сам может выбрать другой путь: не испытывать таковых – стоит только попробовать! В конце концов, человек контролирует только свои мысли, эмоции и действия, но никак не мысли, эмоции и действия окружающих и не события объективной реальности. Меняя мышление, человек может изменить все остальные компоненты своей жизни (эмоциональный, физиологический и поведенческий) и добиться более позитивных результатов. Иными словами, изменение мышления позволяет уменьшать частоту, длительность и интенсивность негативных эмоций, а значит и выраженность телесных симптомов, а также отказываться от неадаптивных моделей поведения. В этой связи целью психотерапии является помощь человеку в выборе более адаптивных, полезных и эффективных способов мышления и поведения для улучшения качества жизни вместо устаревших и неработающих программ мышления и поведения, которые человек выбирал прежде и которые он продолжает использовать, вместо того чтобы измениться. Как замечает Д. В. Ковпак, психотерапевт выполняет роль проводника и катализатора желаемых человеком изменений в жизни, поддерживая человека в осознанном выборе, системном формировании и тренировке функциональных привычек мышления и поведения, но при этом не привязывая его к себе раздачей советов и выдачей готовых решений. В этом отношении нельзя снова не вспомнить М. Хайдеггера, выделявшего неподлинную и подлинную заботу: если в первом случае мы лишь принимаем проблемы человека на себя, то во втором – помогаем ему выбрать себя и принять ответственность за свою жизнь, не сажая на иглу советов, которые он часто и жаждет услышать.

Ответственный подход к эмоциям

В своё время американский психиатр У. Глассер разработал терапию реальностью (на основе теории выбора), которая отвергает понятия тревоги и депрессии как существительных и определяет эмоции и поведение человека с помощью отглагольных форм. Такой подход акцентирует внимание человека на том, что он сам создаёт свои избыточные реакции, а не является их жертвой. Ниже приводятся высказывания, иллюстрирующие разницу между обыденным и ответственным подходами человека к своим эмоциям (таб. 1).

ОБЫДЕННЫЙ ПОДХОД	ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДХОД
«У меня тревога»	«Я тревожусь»
«Меня обидели»	«Я предпочитаю испытывать обиду»
«Я подавлен»	«Я подавляю себя»
«Ты меня разочаровал»	«Я решил разочароваться»
«У меня депрессия»	«Я выбираю депрессировать»
«Из меня сделали виноватого»	«Я выбираю виноватиться»
«Ты меня разозлил»	«Я занимаюсь гневлением»
«У меня болит голова»	«Я занимаюсь головоболением»
«Меня замучили навязчивости»	«Я выбираю навязывание»
«У меня есть фобии»	«Я занимаюсь фобированием»

Таб. 1. Отличия обыденного и ответственного подхода к эмоциям

ЧАСТЬ II. ТЕОРИЯ РЭПТ

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ

Базовые постулаты РЭПТ

Принципиально важно озвучить три базовых положения когнитивно-поведенческой психотерапии в предельно ёмком и концентрированном виде:

- мысли влияют на эмоции и поведение человека;
- человек может отслеживать свои мысли и имеет возможность работать над их изменением;
- желаемое изменение в поведении и эмоциях может быть достигнуто путём изменения мышления.

В более развёрнутом виде сформулирован квартет базовых постулатов рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса, наглядно отражающих суть когнитивно-поведенческого подхода в целом:

- сферы мышления, эмоций и поведения взаимосвязаны, и поскольку изменения в одной из них отражаются на двух других, важно воздействовать на мышление с целью изменения эмоций и поведения;
- в основе патологического нарушения эмоций лежат так называемые иррациональные верования (дисфункциональные убеждения, или дисфункциональные установки);
- сформировавшиеся иррациональные верования представляют собой самоподдерживающиеся автономные структуры, но механизмы, которые поддерживают их в настоящем, отличаются от механизмов, вызвавших их возникновение и развитие, поэтому важно фокусироваться больше на анализе настоящего, чем на изучении прошлого;
- иррациональные верования могут быть идентифицированы и изменены, что, собственно, и является главной целью психотерапии.

Ключевая переменная

Таким образом, ключевой переменной, под углом зрения основателей, представителей и последователей когнитивно-поведенческой психотерапии, является **мышление**, обуславливающее эмоциональные, телесные и поведенческие реакции человека. Иными словами, реакции возникают не из-за непосредственного воздействия стимула, как считалось ранее в поведенческой терапии (**S→R**). Однако уже И. П. Павлов подчёркивал, что люди гораздо более сложны, чем животные, поскольку поведение человека обуславливается также и второй сигнальной системой, иными словами, мышлением. Как пишет Е. А. Ромек, человеческое «поведение управляется извне, посредством знаков, или искусственных стимулов, которые первоначально используются другими людьми (родителями, воспитателями и т.п.), а затем интериоризируются. Будучи усвоенными, искусственные стимулы становятся внутренними средствами регуляции мышления, чувств, всей системы поведения индивида» (Ромек, 2005). Между стимулом и реакциями важное значение имеет организм (**S→O→R**), а именно **отношение** человека к тому или иному активирующему событию (**A – activating event**) в виде его мыслей и убеждений (**B – beliefs**), порождающих эмоциональные, телесные и поведенческие последствия (**C – consequences**). Модель **A-B-C** является разработкой А. Эллиса и представляет собой методологический базис рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Таким образом, «человека реагирующего» ($S \rightarrow R$), рассматривающегося в поведенческом подходе, сменил «человек думающий», представленный в когнитивной модели ($S \rightarrow O \rightarrow R$, или $A \rightarrow B \rightarrow C$) (рис. 3).

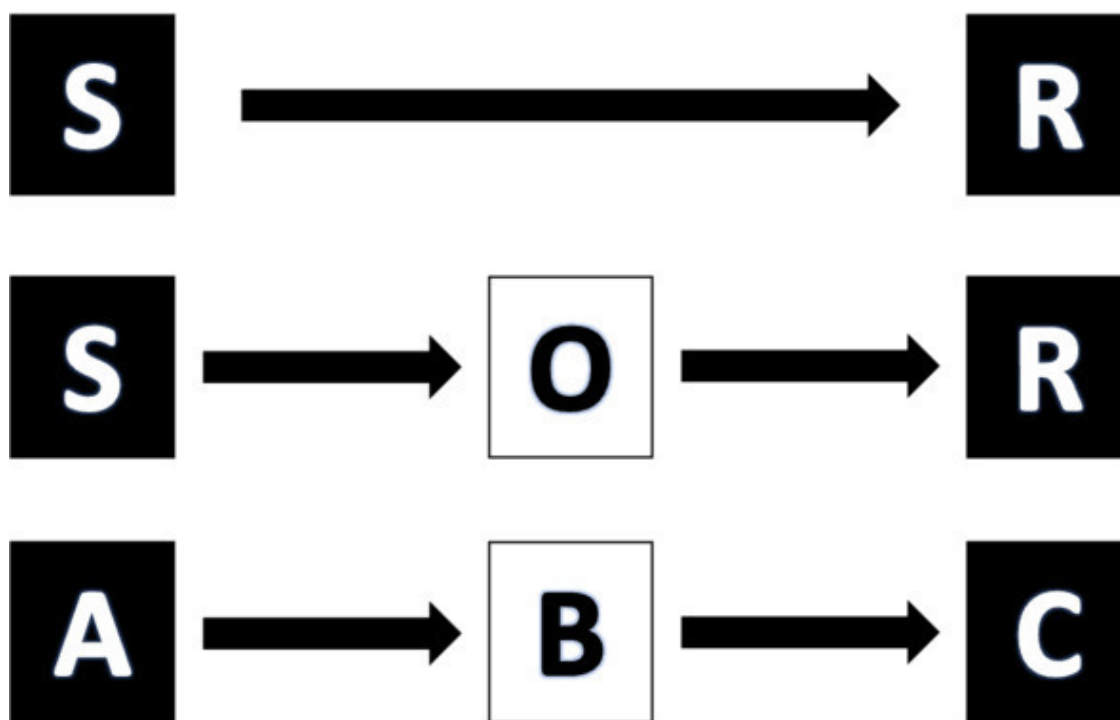


Рис. 3. Ключевая переменная

Основные когнитивные процессы

Понимаемая предельно широко, ключевая переменная в виде мыслей и убеждений (**В**) также включает в себя представления, ожидания, оценки, отношения, значения, суждения, мнения, установки, идеи, смыслы и взгляды человека (рациональные и иррациональные) по поводу активирующего события (**А**), ведущие к эмоциональным, телесным и поведенческим следствиям (**С**) (здоровым или невротическим). Среди всех когнитивных процессов (**В**) можно выделить три основных:

- **интерпретация** – придание субъективного значения внешним событиям;
- **атрибуция** – оценка наиболее вероятных причин произошедших в прошлом событий;
- **антиципация** – ожидание как оценка вероятности осуществления тех или иных событий в ближайшем или далёком будущем.

Три инсайта РЭПТ

В этой связи крайне важно привести сформулированные А. Эллисом три основных инсайта рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Инсайт №1. События способствуют эмоциональным и поведенческим реакциям, но то, как человек думает о событиях, определяет, что он чувствует и как он себя ведёт в контексте этих событий: *«Я осознаю свои мысли, которыми сам себя расстраиваю».*

Инсайт №2. Иррациональные верования сформированы в прошлом, но в настоящем человек самостоятельно подкрепляет их путём постоянного повторения и многократного воспроизведения этих иррациональных верований, которые и являются причиной эмоциональных нарушений: *«Я осознаю, что сам подпитываю эти мысли в настоящее время».*

Инсайт №3. Одних инсайтов недостаточно для изменений: улучшений можно достичь только посредством регулярной и настойчивой работы по изменению иррациональных верований и формирования гибких и реалистичных рациональных утверждений: *«Я могу изменить эти мысли путём упорной работы с ними».*

ГЛАВА 3. АЗБУКА ЖИЗНИ

«Формула антинесчастья»

Итак, А. Эллис, опираясь в том числе на работы различных философов, представил механизм формирования дисфункциональных реакций с помощью наглядной формулы А-В-С: **активирующее событие (А)** активирует **иррациональное верование (В)**, которое приводит к эмоциональным, физиологическим⁸ и поведенческим **следствиям (С)**. Эллис также подчёркивал, что формула **А-В-С (activating event – beliefs – consequences)**, объясняющая способ восприятия человеком действительности и проявляющая источник его эмоциональных и поведенческих нарушений, проста для понимания, как азбука, и в этой связи доступна для освоения каждому человеку. Продолжение этой буквенной формулы отображает не менее понятные шаги для преодоления дисфункциональных реакций и улучшения качества жизни: **D (disputations)** – диспутирование (оспаривание) иррационального верования (которое приводит к дисфункциональным эмоциональным, телесным и поведенческим реакциям); **E (effective beliefs)** – рациональное утверждение (и – шире – новая эффективная философия), формулирующееся в результате оспаривания иррационального верования; **F (functional feelings)** – функциональные реакции (являющиеся следствием рационального утверждения); **G (goals)** – значимые для человека цели, ценности и желаемые результаты (достигающиеся на основе рационального утверждения и функциональных реакций) (рис. 4).



Рис. 4. Азбука РЭПТ А. Эллиса

Модель психологического здоровья

Необходимо отметить, что формула А-В-С является **диагностической**, поскольку отражает механизм формирования дисфункциональных реакций, в то время как её продолжение (D-E-F-G) представляет собой **терапевтические шаги** для устранения избыточных реакций и улучшения качества жизни. Итак, согласно представленной модели, человек имеет опреде-

⁸ В рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса среди дисфункциональных реакций основное внимание уделяется эмоциональным и поведенческим следствиям, в то время как в когнитивной терапии А. Бека учитываются также и физиологические (телесные) проявления (помимо эмоций и действий). При описании следствий (С) в настоящей работе подразумевается вся триада этих реакций, хотя иногда обозначается только эмоциональная и поведенческая реакции (в духе РЭПТ).

лѐнные **цели (и ценности) (G)**, на пути осуществления которых встречаются препятствия в виде **активирующих событий (A)**. Однако человек свободен выбирать, как **относиться (B)** к этим событиям (A), что и обуславливает его здоровую или нездоровую **эмоциональную и поведенческую реакции (C)**. Если рациональное мышление приводит человека к функциональным эмоциям и адаптивным действиям, то иррациональные представления создают нездоровые реакции. В этой связи главным препятствием на пути реализации жизненных **целей человека (G)** являются не сами по себе неблагоприятные **активирующие события (A)**, а **иррациональные верования (B)**, порождающие **неадаптивные реакции (C)**, избавиться от которых возможно за счёт **диспутирования иррациональных верований (D)** и формирования альтернативных **рациональных утверждений и (шире) новой эффективной философии (E)**, которая создаёт **здоровые эмоциональные и поведенческие реакции (F)** и способствует достижению значимых для человека **целей, осуществлению ценностей, исполнению желаний, реализации интересов и удовлетворению потребностей (G)**.

Пересмотр иррациональных взглядов

Итак, человек обладает весьма ограниченными возможностями контролировать внешние активирующие события (A), однако может управлять своим отношением (B) к этим обстоятельствам и тем самым выбирать и регулировать свои эмоциональные и поведенческие реакции (C). Эллис пишет: «Когда важные для вас цели оказываются недостижимыми, вы можете решить для себя, испытывать ли здоровые или нездоровые чувства по этому поводу... Вы можете выбирать и варианты поведения – адекватные или саморазрушающие» (Эллис, 2022b). В случае осознанного, свободного и ответственного выбора здоровых эмоций и действий человек сможет в большей степени контролировать неблагоприятные события, лучше решать возникающие проблемы и даже предотвращать их появление и возвращение. Таким образом, пересмотр (D) иррациональных взглядов (B) по поводу неблагоприятных условий жизни (A) и формирование более гибкого и рационального отношения (E) к этим обстоятельствам (A) способствуют функциональным реакциям (F), которые, в свою очередь, увеличивают вероятность достижения значимых для человека **целей (G)** как внутри конкретного события, так и в жизни в целом.

ГЛАВА 4. ВТОРИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Природа вторичных нарушений

Однако по поводу эмоций (С), являющихся следствием мыслей (В) о каком-либо событии (А), у людей нередко возникают вторичные мысли (В'), приводящие к вторичным эмоциям (С'). В этом случае вторичным событием (А') выступает изначальная эмоция (С). Например, тревога (С), возникшая из-за катастрофических мыслей (В) во время полёта на самолёте (А), может трактоваться человеком как признак сумасшествия (В'), что приведёт к вторичной эмоции стыда или усилению изначальной тревоги (С'). В этом примере вторичным событием (А') является изначальная эмоция тревоги (С). Естественно, что вторичные мысли (В'), приводящие к вторичным эмоциям (С'), могут возникать не только по поводу эмоциональных, но и по поводу телесных и поведенческих реакций (С=А'). Например, учащённое сердцебиение (С=А'), являющееся телесным проявлением тревоги, может интерпретироваться человеком как предвестник сердечного приступа (В'), что приведёт к усилению тревоги и вызову бригады скорой помощи (С'). Или, скажем, повышение голоса на родную сестру (С=А'), выступающее поведенческим следствием гнева, может осмысливаться человеком как недопустимое и аморальное (В'), что вызовет вину, которая повлечёт за собой извинения перед сестрой (С') (рис. 5).

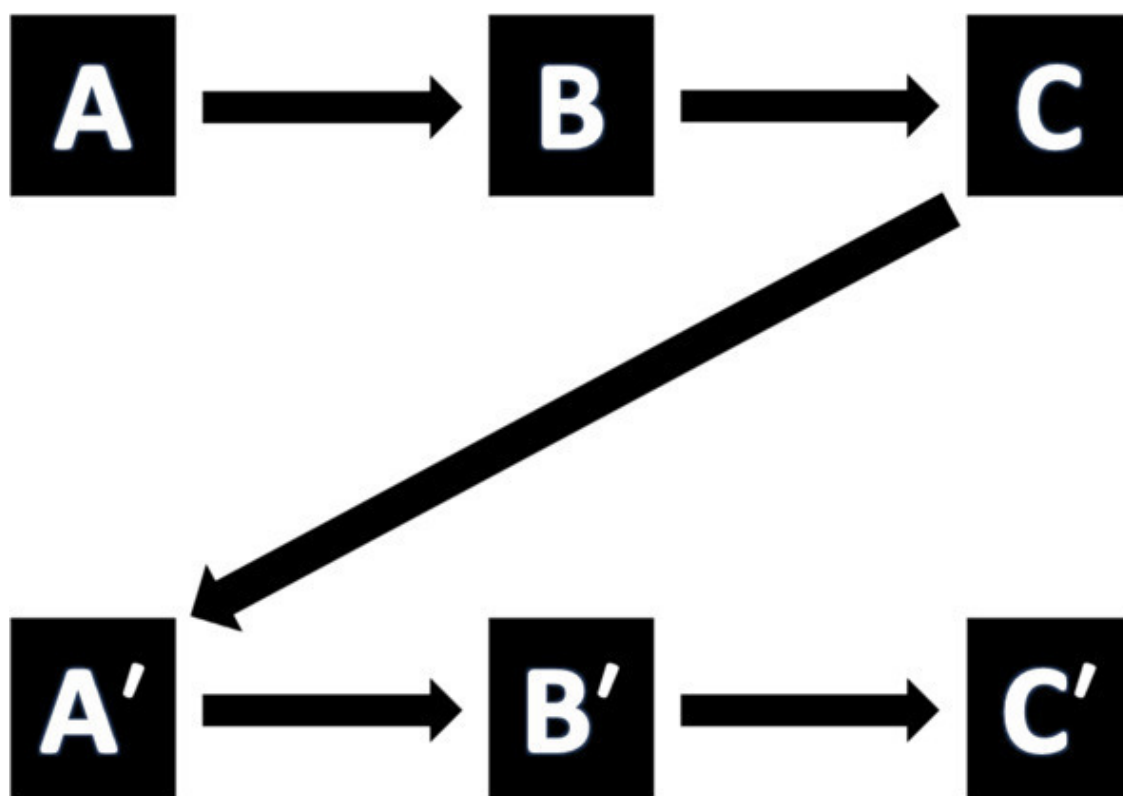


Рис. 5. Схема вторичных нарушений

Взаимоусиление мыслей и эмоций

Необходимо также заметить, что эмоции (С), вызываемые мыслями (В), могут усиливать веру в исходные мысли (В) и отчасти способствовать возникновению новых мыслей (В

⁴). В свою очередь, появившиеся новые мысли (**В'**) могут усиливать изначальную эмоцию (**С**) и приводить к вторичной эмоциональной реакции (**С'**) и т. д. Например, эмоция тревоги (**С**), вызываемая мыслью «Я завалю экзамен» (**В**), усиливает веру в исходную мысль (**В**) за счёт так называемой эмоциональной аргументации («Если я тревожусь об экзамене, значит вероятность провала выше») и отчасти обуславливает возникновение вторичной мысли – «Я ни на что не способен» (**В'**). А вторичная мысль «Я ни на что не способен» (**В'**) обострит изначальную тревогу (**С**) и породит вторичную эмоцию подавленности (**С'**) и т. д. Помимо этого, у человека могут возникать как мысли о мыслях (вторичные мысли) (**В'**), так и эмоции по поводу эмоций (так называемые мета-эмоции) (**С'**). В последнем случае человек может, например, тревожиться из-за тревоги и испытывать вину по поводу гнева, что часто ведёт к более серьёзным проблемам, чем изначальные негативные эмоции (рис. 6). Таким образом, взаимовлияние мыслей, эмоций и поведения продолжается постоянно, о чём, в частности пишет А. Эллис: «Мысли ведут к появлению всё новых и новых мыслей, чувства порождают новые чувства, за одним действием тянется другое» (Эллис, 2021).

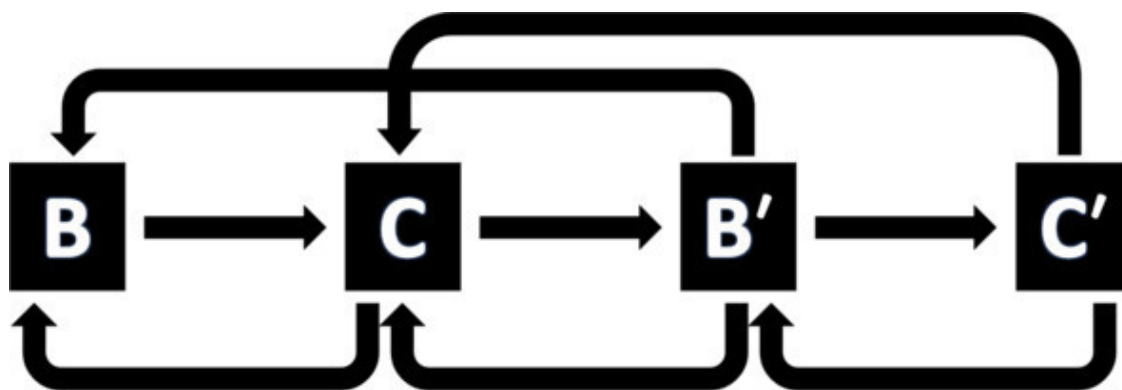


Рис. 6. Взаимовлияние мыслей и эмоций

Переживания по поводу переживаний

Переживания по поводу переживаний (тревога из-за тревоги, подавленность по поводу подавленности, стыд вследствие стыда, вина из-за переживания, гнев в связи с наличием самокритичных мыслей и т.п.) приводят к дополнительным проблемам и усложняют жизнь человека. Но вторичные переживания создаются самим человеком, когда он начинает **требовать** отсутствия исходных нежелательных эмоций, симптомов, действий или мыслей («Я не должен тревожиться!», «У меня не должно быть этой подавленности!», «Я не должен стыдиться!», «Я не должен был пережить!», «Я не должен критиковать себя!» и т.д.). Таким образом, человек является автором и творцом как первичных, так и вторичных (и даже третичных) нездоровых эмоций, а значит, может самостоятельно справиться с ними. (Обычно лучше всего начинать со вторичных и третичных нарушений и только потом переходить к решению основной эмоциональной проблемы). Вот пример цепочки первичных, вторичных и третичных нарушений: сначала человек предъявляет к себе требование «Я должен сдать экзамен!», из-за чего начинает испытывать тревогу; затем начинает требовать отсутствия тревоги («Я не должен тревожиться!») и теперь тревожится из-за тревоги (вторично); после этого начинает тревожиться (третично) о том, что его тревога (первичная) и тревога из-за тревоги (вторичная) могут негативно сказаться на результатах экзамена («Я не должен облажаться на экзамене из-за своей тревоги!»).

Трёхчастная невротическая сага

Схожая трёхчастная сага разворачивается в таком примере: человек предъявляет к себе требование «Я должен выполнить работу идеально!», из-за которого чувствует тревогу; с целью временной «анестезии» тревоги он переключается на просмотр сериала, после чего чувствует себя виноватым вследствие своего вторичного требования «Я не должен был отвлекаться на сериал!»; эмоция вины настолько дискомфортна, что человек решает заглушить её бутылочкой пива, и в результате ощущает ещё и подавленность («Я не должен был пить! Я безвольный тюфяк!»). Человек может блуждать в этом порочном круге изо дня в день, с каждым днём чувствуя себе всё хуже. Ещё один пример. Муж злится на жену, потому что говорит себе: «Она должна была отвести вещи в химчистку!» Из-за гнева он повышает голос на жену и сразу получает ответную агрессивную реакцию. Отойдя от вспышки ярости, муж начинает критиковать себя за агрессию и испытывает вину перед супругой: «Я не должен был на неё кричать!» (вторичные требования). Не желая ощущать дискомфортную вину, муж в третий раз закидывает невод требований в море своих эмоций: «Я не должен испытывать этой дурацкой эмоции!», из-за чего его злость снова усиливается. На приведённой схеме отражены вторичные и третичные нарушения из последнего примера (рис. 7).

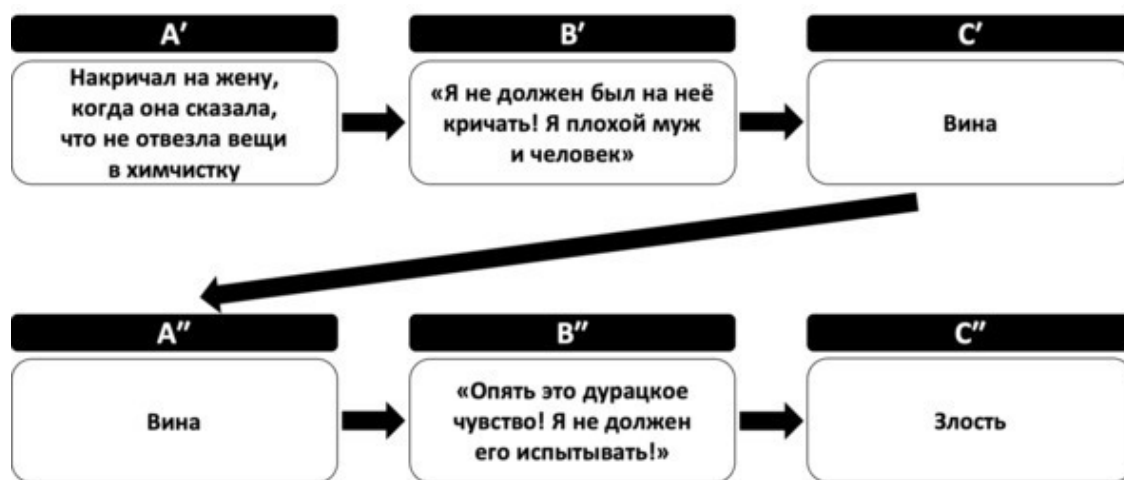


Рис. 7. Вторичные и третичные нарушения

Вторичные, третичные, четверичные и пятеричные нарушения

Ниже приводится пример цепочки событий, дисфункциональное отношение к которым приводит к возникновению вторичных, третичных, четверичных и даже пятеричных нарушений.

A. Проснулась утром.

B. «Я должна выполнить все запланированные на сегодня дела, а иначе я безответственный человек!»

C. Тревога; головная боль; начинаю суетиться.

C=A2. Почувствовала головную боль.

B2. «У меня не должно быть головной боли, ведь она помешает мне выполнить все дела, которые я запланировала, и тогда я буду безответственной!»

C2. Усиление тревоги; появление гнева; усиление головной боли.

C2=A3. Почувствовала усиление головной боли и тревоги.

B3. «Я не должна так паршиво себя чувствовать! Я не вынесу этих симптомов!»

C3. Отменяю все дела и ложусь на диван.

C3=A4. Лежу на диване.

B4. «Я должна была выполнить все дела сегодня! То, что я не смогла их выполнить, просто ужасно! Я безответственный и ни на что не годный человек!»

C4. Подавленность, стыд.

C4=A5. Чувствую подавленность, лёжа на диване.

B5. «Если завтра утром всё повторится (чего не должно быть!), это будет просто ужасно!»

C5. Возникновение тревоги; усиление подавленности; усиление головной боли.

Описывая проблему вторичных (третичных и т.д.) нарушений, А. Эллис замечает: «Из-за своих... требований мы сначала становимся тревожными, впадаем в депрессию или выходим из себя, потом приходим в ужас от этих неприятных состояний и начинаем настойчиво требовать, чтобы их ни при каких обстоятельствах не было в нашей жизни. Всё это приводит к тому, что мы накручиваем сами себя и становимся ещё более раздражительными, подавленными или агрессивными. Двойной удар!» (Эллис, 2022а).

Первоочердность решения вторичных проблем*

Если говорить о психотерапевтическом процессе, то следует учитывать, что, как правило, предпочтительно начинать работу над проблемой со вторичных нарушений, особенно в тех случаях, если вторичные эмоции мешают человеку фокусироваться на исходной проблеме. Помимо этого, клиент может так и не подойти к обсуждению действительно волнующих его проблем и фокусироваться на поверхностных темах по причине того, что испытывает вторичный стыд по поводу каких-то своих мыслей, эмоций или действий. Посему терапевту следует спросить клиента о том, как он относится к тому, что испытывает ту или иную избыточную невротическую эмоцию. Неспроста С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис замечают: «Если клиенты имеют устойчивые абсолютистские убеждения относительно своих эмоций, вторичный дистресс может стать своего рода негативным синергетическим водоворотом, нарастающей лавиной дистресса» (Нильсен и др., 2023). В этой связи У. Драйден и М. Нинан отмечают: «Чаше всего у клиентов есть множество проблем, каждая из которых, возможно, осложняется наличием... вторичной эмоциональной проблемы... Основная задача психотерапевта состоит в том, чтобы выбрать наиболее подходящую и актуальную проблему клиента и работать над ней». (Драйден, Нинан, 2023).

ГЛАВА 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЫСЛЕЙ, ЭМОЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ

Холистическая модель: всё связано со всем

Как уже отмечалось ранее, мысли, эмоции, телесные реакции и поведение тесно связаны между собой и образуют единую систему (рис. 8). Поэтому изменения в одной из вышеперассмотренных сфер могут существенным образом повлиять на изменения во всех остальных сферах. Однако ключевым элементом, на который человек может оказывать непосредственное влияние, является мышление.

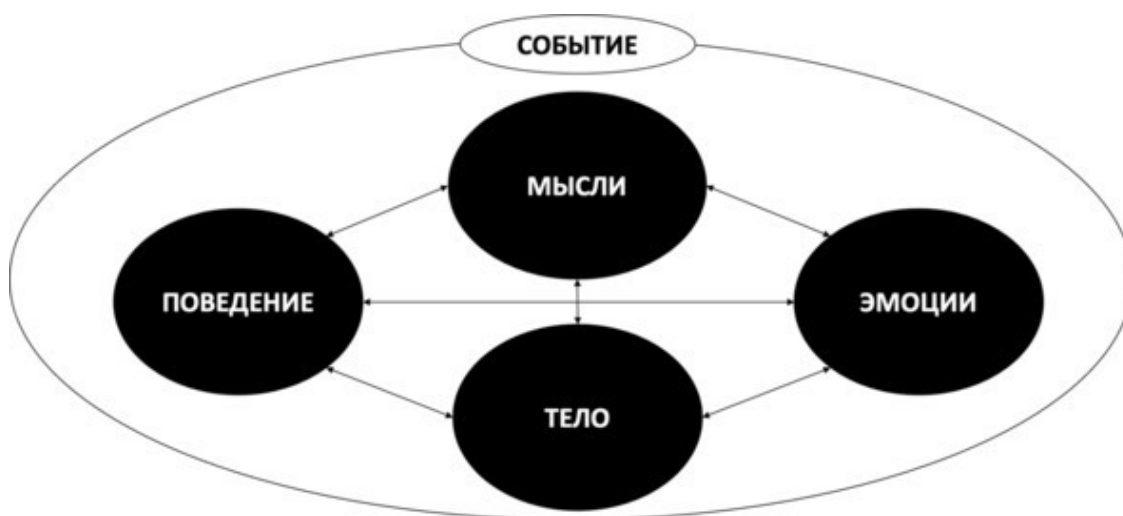


Рис. 8. Холистическая крест-круг модель формирования и поддержания реакций

Единый жизненный процесс

Таким образом, процессы **чувственного восприятия** (осознание, зрение, обоняние, слух, вкус), **эмоционирования** (позитивные и негативные, здоровые и нездоровые эмоции), **поведения** (совершение различных действий) и **мышления** (оценка, интерпретация, предвосхищение, умозаключения и т.д.) неотделимы друг от друга, поскольку происходят одновременно и сливаются в единый жизненный процесс. Так, читая за завтраком эту книгу, вы видите буквы, осязаете страницы, чувствуете запах книги (или запах кофе), слышите звук переворачивания страниц, чувствуете вкус того же кофе, думаете что-то по поводу книги, испытываете в связи с чтением определённые эмоции и выполняете какие-то действия (перелистываете страницы, пьёте кофе, двигаете головой пр.). Посему более точным было бы сказать не «Я читаю книгу за завтраком», а «Я воспринимаю-думаю-эмоционирую-действую в ситуации чтения книги за завтраком».

Принцип психологического интеракционизма

Возвращаясь к взаимосвязи мыслей, эмоций и действий, важно заметить: когда человек о чём-то думает, он вместе с тем (и вследствие этого), чувствует те или иные эмоции и совершает определённые действия; когда он чувствует какую-либо эмоцию, он одновременно думает и действует; наконец, когда человек что-то делает, он параллельно думает и чувствует.

Например, если женщина считает себя непривлекательной, то, скорее всего, испытывает тревогу в ситуациях общения и ведёт себя неуверенно. Ощущая тревогу, женщина будет заикливаться на своей «непривлекательности» и вести себя по-прежнему застенчиво. Наконец, неуверенное поведение будет поддерживать тревогу женщины и подкреплять её представления о собственной «непривлекательности». В этом и состоит принцип психологического интеракционизма, постулирующий тесную и неразрывную взаимосвязь и, более того, взаимовлияние мыслей, эмоций и действий, которые, тем не менее, представляют собой отдельные аспекты человеческого опыта, над которыми в процессе психотерапии зачастую работа осуществляется по-отдельности.

Треугольник мыслей, эмоций и поведения

Итак, мысли влияют на эмоции, эмоции влияют на поведение, однако при этом эмоции и поведение влияют на мысли и воздействуют друг на друга. Как замечает А. Эллис, «мы чувствуем то, как думаем и поступаем; действуем так, как чувствуем и думаем; и думаем так, как чувствуем и поступаем» (Эллис, 2022а). Взаимосвязь и взаимовлияние мыслей, эмоций и поведения можно представить в виде треугольника (рис. 9).

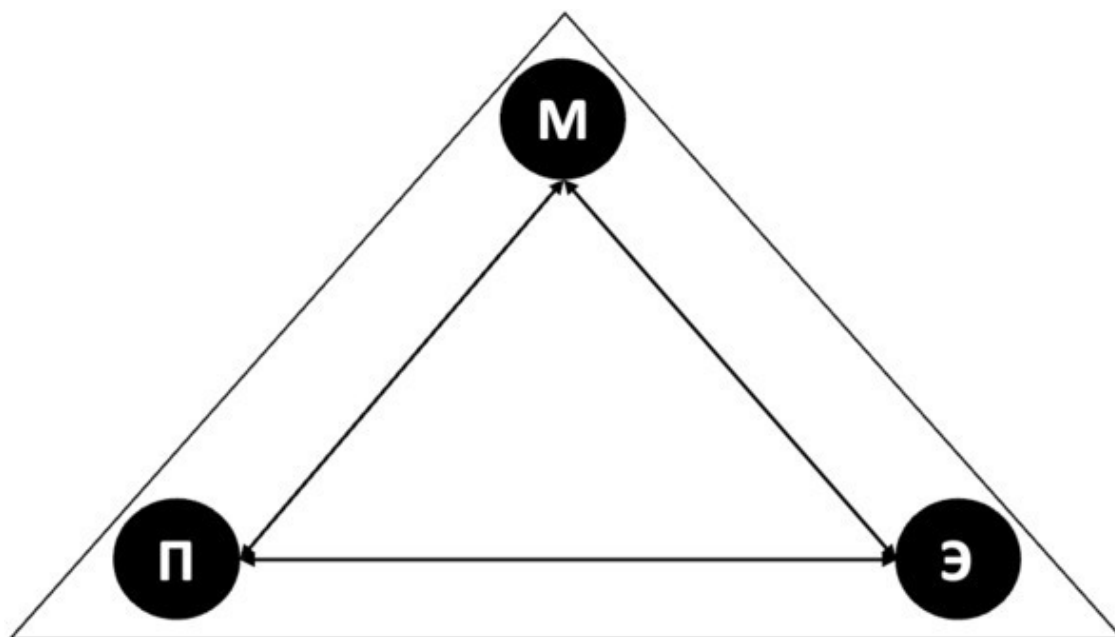


Рис. 9. Треугольник мыслей, эмоций и поведения

Мультимодальный подход

Таким образом, поскольку почти любой человеческий опыт представляет собой своего рода триединство мышления, эмоционалирования и поведения, то и улучшение качества жизни востребует обращения ко всем этим модальностям человеческого существования и использования когнитивных, аффективных и поведенческих терапевтических методов. Но ключевой мишенью для изменения невротических эмоций и неадаптивного поведения является **иррациональное мышление**, меняя которое на более реалистичное, логичное и полезное, можно улучшить нарушенные эмоции и действия. Вместе с тем, как замечают А. Эллис и И. Беккер, «можно эффективно изменить своё мышление, постоянно меняя свои эмоции и поведение» (Эллис, Беккер, 2023). Итак, замечая и осознавая избыточные негативные эмоции или неадаптивные действия (С), связанные с теми или иными событиями (А), человек способен

путём модификации своего дисфункционального мышления (**В**) существенно улучшить свои эмоциональные и поведенческие реакции и качество жизни в целом и, более того, преобразовывать систему разных **А**, **В** и **С** своей жизни. Действительно, как пишут А. Эллис и К. Макларен, «подобным же образом, хотя РЭПТ придаёт особое значение влиянию „А“ и „В“ на „С“, „А“ влияет на „В“ и „С“, „В“ – на „А“ и „С“, а „С“ – на „А“ и „В“» (Эллис, Макларен, 2008). Итак, рационально-эмоционально-поведенческая терапия представляет собой мультимодальный подход, учитывающий неразрывную (в том числе обратную) связь когнитивной, эмоциональной и поведенческой (а также ситуационной) сфер. Как замечает А. Лазарус, «мультимодальная модель предлагает комплексный подход, который даёт возможность акцентировать внимание на основных проблемах, требующих решения. Отделяя ощущения от эмоций, различая представления и когниции, исследуя индивидуальное и межличностное поведение и отмечая биологическую составляющую, мультимодальная ориентация является наиболее перспективной» (Лазарус, 2022).

ГЛАВА 6. ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ И ЦЕННОСТИ

Философский базис РЭПТ

Как уже замечалось, рационально-эмоционально-поведенческая терапия А. Эллиса в гораздо большей степени, чем любая другая психотерапия, опирается на мощные философские традиции и активно воплощает эти философские принципы на практике. Философская теория самой РЭПТ включает в себя следующие структурные компоненты:

- **эпистемология (теория научного познания)**, применяющаяся для исследования доказательств как иррациональных, так и рациональных суждений;
- **диалектика (искусство логического мышления)**, используемая для диспутирования (оспаривания) иррациональных верований;
- **аксиология (учение о ценностях)**, постулирующая выживание и получение удовольствия в качестве двух главных ценностей жизни (обусловленных в том числе биологически);
- **этика (учение о морали, нравственности)**, основанная на важности совершения действий, ориентированных не столько на то, чтобы следовать общепринятым моральным нормам или религиозным заповедям, сколько на то, чтобы не причинять вреда другим людям (и себе).

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия исследует философские причины эмоциональных расстройств и позволяет человеку не только избавиться от последних, но и выработать гибкую и глубокую практическую философию жизни, позволяющую эффективно реализовывать свои цели и ценности. Самого РЭПТ-терапевта А. Эллис определяет «как авторитетного (но не авторитарного!) и вдохновляющего учителя, который старается научить своих клиентов тому, как быть своим собственным терапевтом после окончания формальных сеансов» (Эллис, 2002). Активно-директивный подход рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Джоши и К. Пхадке описывают так: «РЭПТ-терапевт активно направляет клиента, чтобы тот смог выявить иррациональную философскую основу своего психологического расстройства, и обучает его, как изучить, бросить вызов и заменить иррациональную философию рациональной. Это открытый образовательный процесс» (Джоши, Пхадке, 2021).

Цели и ценности РЭПТ

Итак, главными ценностями человеческой жизни РЭПТ постулирует сохранение жизни и получение удовольствия, поскольку, как замечает А. Эллис, «основные цели и задачи человека направлены на то, чтобы, во-первых, оставаться живым и здоровым, а во-вторых, получать удовольствие от жизни (то есть испытывать радость чаще, чем боль или чувство неудовлетворённости)» (Эллис, 2022а). Говоря о второй ценности, А. Эллис и Р. Харпер отмечают, что человек стремится быть «удовлетворённым (1) самим собой, (2) своими отношениями с другими, (3) своей продуктивностью и достижениями, (4) своей оригинальностью и креативностью, (5) своей физической, эмоциональной и ментальной деятельностью» (Эллис, Харпер, 2021b). Тем не менее, как подчёркивают С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис, РЭПТ – «это терапия выбора, предоставляющая людям самостоятельность, волю и решение в построении и реконструкции своих целей и ценностей» (Нильсен и др., 2023).

Критерии психологического здоровья

В процессе своей активной и насыщенной научной и психотерапевтической деятельности Эллис разработал двенадцать критериев психологического здоровья, одновременно являющихся целями человека на пути к самоактуализации.

- **личные интересы** – постановка собственных интересов немного выше, чем интересов других людей, и умеренное жертвование собой ради близких в случае необходимости;
- **социальные интересы** – стремление к нравственному поведению и уважению интересов других людей для поддержания жизнеспособности и морального облика общества;
- **саморегуляция** – принятие ответственности за собственную жизнь вместо требований от других людей избыточной поддержки, ведущей к зависимости от чужой воли;
- **ответственность**⁹ – принятие ответственности за собственные реакции вне обвинений других людей и мира в своих страданиях, а также стремление к активному решению проблем¹⁰;
- **гибкость**¹¹ – использование гибкого мышления вместо следования ригидным паттернам и жёстким и неизменным правилам, а также опора на научное мировоззрение;
- **реалистичность ожиданий** – понимание невозможности получения всего желаемого (или избегания всего нежелательного), а также отсутствие стремления достигать недостижимого;
- **высокая толерантность к фрустрации**¹² – способность принимать и проживать дискомфорт, связанный с достижением долгосрочных целей или с обстоятельствами, которые невозможно изменить;
- **принятие неопределённости**¹³ – принятие неопределённости реальности вместо требований стопроцентных гарантий, а также восприятие происходящего как интересного путешествия;
- **принятие разумного риска** – способность осознанно идти на разумный и обоснованный риск с целью реализации своих целей и ценностей и улучшения качества жизни;
- **творческие интересы** – наличие хотя бы одного значимого творческого увлечения и существенная вовлечённость в межличностные отношения;
- **безусловное принятие других**¹⁴ – стремление к признанию чужих ошибок, недостатков и плохих поступков и отсутствие осуждения других людей как личностей в связи с их промахами и недостатками;
- **безусловное самопринятие**¹⁵ – конкретная оценка мыслей, эмоций и действий вместо оценки собственной «ценности» по внешним критериям (наличию достижений, одобрения, любовных отношений и т.д.).

Гибкий подход к нравственным нормам

Этика РЭПТ созвучна с «золотым правилом» конфуцианства («Не делай другим того, чего не пожелаешь себе») и одной из формулировок категорического императива И. Канта («Относись к другим людям так же, как бы ты хотел, чтобы они относились к тебе»), но далека

⁹ Общий и специальные принципы эмоциональной ответственности будут подробно рассмотрены в главе 18.

¹⁰ Алгоритм решения проблем будет отдельно представлен в главе 81.

¹¹ Отличия жёстких (иррациональных) и гибких (рациональных) установок исследуются в частях IX, X, XI и XII.

¹² Высокой переносимости фрустрации посвящена глава 49.

¹³ Природа безусловного принятия мира будет рассмотрена в главе 55.

¹⁴ Природа безусловного принятия других будет рассмотрена в главе 54.

¹⁵ Природа безусловного самопринятия будет рассмотрена в главе 53, а способы его развития – в главе 99.

от догматичной религиозности, являющейся, с точки зрения А. Эллиса, причиной многих эмоциональных расстройств. Более того, многие атеисты часто более нравственны, чем некоторые верующие и религиозные люди, на что, в частности, указывали виднейшие философы Просвещения. Так, П. Бейль полагал, что добродетельные атеисты более нравственны, чем христиане, некоторые из которых добродетельны только из корысти, а Э. Шефтсбери подчёркивал, что довольно часто можно встретить аморальных верующих и добродетельных атеистов. Ф. Вольтер, признавая как атеизм, так и религиозный фанатизм одинаково опасными для существования общества, подчёркивал, что атеист в своём заблуждении сохраняет разум, в то время как религиозный фанатик одержим безумием (Качай, 2017). Итак, установление единых нравственных норм и следование им, безусловно, является важным и полезным, однако догматичная приверженность правилам и догматам (как светским, так и религиозным) может порождать множество проблем.

Относительность моральных ориентиров

В этой связи А. Эллис пишет: «Оговорив такие нормы заранее, нужно с осторожностью их придерживаться, чтобы определять, при каких условиях и в какое время они приносят больше пользы, чем вреда» (Эллис, 2022а). Действительно, бескомпромиссная дихотомия¹⁶ добра и зла, выстраиваемая по принципу «или-или», часто может ограничивать человека, поскольку, как замечают С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис, «вещи и процессы существуют по принципу „и то, и другое“», в связи с чем «почти каждое действие или состояние человека имеет свои преимущества и недостатки» (Нильсен и др., 2023). Необходимо также упомянуть о том, что, как подчёркивает А. Эллис, нередко «„правильность“ поведения в значительной степени измеряется общественными нормами, определяемыми небольшой группой людей, которые стоят у руля и очень заинтересованы в том, чтобы своё положение сохранить» (Эллис, 2022а).

Гармония личного и общественного

Таким образом, этические принципы в РЭПТ утверждаются не ради слепого следования абсолютистским моральным и религиозным правилам, а ради собственного блага человека, поскольку, поступая аморально, человек потворствует развитию аморального социума, от которого он сам может пострадать, в то время как содействие сохранению ценностей общества важно для безопасности самого человека. В этой связи А. Эллис и Р. Харпер замечают: «Если вас будут волновать только личные интересы, для достижения которых вы пойдёте по головам, то рано или поздно найдётся тот, кто пройдёт по вашей», а также подчёркивают, что «рациональная мораль находится на стыке ваших интересов и интересов социума» (Эллис, Харпер, 2021b). Посему одной из целей человека на пути к самоактуализации может стать постулируемая в РЭПТ гармония личных и социальных интересов, стремление к которой позволяет человеку реализовывать свои цели, при этом не уходя в крайности эгоцентризма или бездумного альтруизма и не посягая на права других людей. Итак, стараясь удерживать баланс между личными интересами и предпочтениями (с одной стороны) и стремлением не навредить окружающим (с другой стороны), важно не впадать в крайности эгоцентризма и самопожертвования, равно как и в перфекционизм, нещадно критикуя себя всякий раз, когда не удалось удержать эту «золотую середину».

¹⁶ Термин «дихотомия» переводится с греческого языка как «деление пополам».

Личное счастье – залог счастья других

По этому поводу А. Эллис и Р. Харпер высказываются следующим образом: «Неважно, что вы сделаете. Если вы поступите так, как действительно хотите, то у кого-то из группы будет меньше свободы, и ему это не понравится. А если делать только так, как удобно другим, это ограничит ваши возможности и вам будет неприятно». Посему собственные интересы лучше ставить немного выше интересов других людей и умеренно жертвовать собой ради близких в случае необходимости, поскольку если вы будете жить только для других, то лишите себя возможности саморазвития и станете несчастным, а будучи несчастным, не сможете содействовать счастью других. Более того, начав с реализации своих интересов и решения собственных проблем, а также стремясь, в первую очередь, изменить самого себя, человек, как ни парадоксально, будет в большей степени способствовать изменению окружающего мира. Ещё Серафим Саровский говорил: «Спасись сам и вокруг тебя спасутся тысячи». Итак, как пишут А. Эллис и И. Беккер, «можно стремиться к личному счастью и при этом стараться сделать мир вокруг немного лучше, чем он был до вас, – это вовсе не взаимоисключающие цели» (Эллис, Беккер, 2023).

Ответственный гедонизм

Постулируя сохранение жизни и получение удовольствия в качестве основных ценностей человеческой жизни, Эллис также утверждает принцип ответственного гедонизма, заключающийся в умеренном отношении к удовольствиям, злоупотребление которыми может обернуться угрозой для другой базовой ценности – выживания. Вот как об этом иронично пишут А. Эллис и Р. Харпер: «„Живи сегодня. Завтра ты можешь умереть“, – идеальная философия для тех, кто собрался умереть завтра» (Эллис, Харпер, 2021b). Действительно, немедленное получение краткосрочных удовольствий может привести к долгосрочным (или не очень долгосрочным) страданиям, однако и жизнь завтрашним днём может быть чревата необоснованным отказом от множества текущих удовольствий. Так или иначе, рационально-эмоционально-поведенческая терапия, являющаяся в том числе экзистенциально-гуманистической психотерапией, помогает людям развивать и поддерживать рациональное мышление с целью выстраивания счастливой жизни. В этой связи А. Эллиса можно полноправно назвать одним из основоположников экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапии (наряду с К. Роджерсом).

Правила независимости А. Эллиса

Яркой иллюстрацией философской доктрины РЭПТ могут служить правила независимости А. Эллиса, цитируемые ниже по предисловию, которое ко многим изданным на русском языке книгам Эллиса написала Е. А. Ромек (Эллис, 2021; Эллис, 2022b; Эллис, Дойл, 2021; Эллис, Ландж, 2021; Эллис, Тафрейт, 2021; Эллис, Харпер, 2021a; Эллис, Харпер, 2021b):

Первое правило. «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».

Второе правило. «Если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и себя самого соответствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром».

Третье правило. «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 „всё не так, как должно быть“)! Мир меняют дела, а не требования».

Четвёртое правило. «В любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твоё (от тебя не зависит)».

ЧАСТЬ III. ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

ГЛАВА 7. КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Специфика когнитивных искажений

Существуют несколько наиболее часто встречающихся когнитивных искажений, которые способствуют возникновению различных нездоровых негативных эмоций – тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины, стыда, зависти, и ревности. При этом не следует трактовать термин «искажение» как свидетельство «плохости» или «дефектности». Искажения присутствуют в мышлении всех людей на планете, и для того чтобы более адекватно воспринимать реальность и не вступать с ней в конфронтацию, важно обращать внимание на эти ошибки мышления и учиться их исправлять. Следует подчеркнуть, что, как замечает Д. В. Ковпак, клинической формой когнитивных искажений являются **убеждения**, представляющие собой своего рода универсалии¹⁷, ведь убеждения имеются у всех людей на планете. Эти дисфункциональные убеждения как клинические формы когнитивных искажений являются, образно говоря, фабриками по производству автоматических мыслей¹⁸. Говоря иначе, автоматические мысли могут произрастать, скажем, из убеждения (=когнитивного искажения) катастрофизации («В этот раз я точно умру от тревоги!»), низкой переносимости фрустрации («Я не выдержу визита к стоматологу!»), сверхобобщения («У меня никогда ничего не получается!») и других. Таким образом, нездоровые негативные эмоции (и их телесные и поведенческие проявления) возникают не из-за самой реальности, а из-за ошибочных суждений человека о реальности. Дисфункциональные убеждения (когнитивные искажения) заслоняют от человека реальность, словно покрывало Майя, и ведут к ошибкам, заблуждениям, иллюзиям, которые человек может осознать и найти способ взглянуть на вещи иначе – более реалистично и рационально. Ниже изложены основные (клинические значимые) когнитивные искажения (дисфункциональные убеждения) и обозначены их слова-маркёры.

Избирательная фильтрация (селективное абстрагирование)

Избирательная фильтрация – выборочная и предвзятая фокусировка сугубо на негативных сторонах событий и явлений вкупе с игнорированием или обесцениванием их положительных и нейтральных аспектов за счёт приписывания личных достижений случайному стечению обстоятельств.

Примеры:

- «Сегодня со мной происходили только одни неприятности».
- «Начальник говорит о моей работе только в негативном ключе».
- «В моём успехе нет ничего особенного: рано или поздно успеха достигают все люди».
- «Вся неделя была плохой из-за проклятых головных болей».

¹⁷ **Универсалии** – общие для многих субъектов или объектов свойства и характеристики.

¹⁸ **Автоматические мысли** – спонтанно и молниеносно возникающие в конкретных ситуациях отрывочные и обрывочные слова, образы, картинки, представления, воспоминания или фантазии, которые человек может практически не осознавать, но которые часто являются искажёнными или дисфункциональными, а поэтому приводят к нездоровым негативным эмоциям, телесным симптомам и проблемному поведению.

Ключевые слова: «плохо», «отвратительно», «страшно», «только», «ничего особенного», «так и должно быть», «это просто везение», «да, но...».

Поляризация (дихотомическое мышление)

Поляризация – чёрно-белое видение мира, при котором события, люди и поступки рассматриваются сквозь призму абсолютизации крайностей и без учёта компромиссов, полутонов и неопределённости – хороший или плохой, идеальный или никчёмный, прекрасный или ужасный.

Примеры:

- «Если я снова почувствую тревогу, значит вся работа над собой была напрасной».
- «С этими людьми у меня должны быть отличные отношения, а иначе всё бесполезно».
- «Либо я сразу стану успешным, либо всю жизнь буду неудачником».
- «Если я до сих не справился с этой задачей, значит я абсолютно беспомощен».

Ключевые слова: «или...», «или...», «либо...», «либо...», «всё или ничего», «всегда или никогда», «друг или враг», «хорош или плох», «прав или неправ», «идеальный или ничтожный», «за или против», «пан или пропал».

Сверхобобщение (сверхгенерализация)

Сверхобобщение – формулирование неоправданных, обобщающих и категоричных выводов и правил на основе единожды произошедшего случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на все схожие ситуации.

Примеры:

- «Вечно я всё порчу!»
- «Эти люди никогда ничего не могут сделать нормально».
- «У меня никогда и ни с кем не получится построить нормальные отношения».
- «Меня снова накрыла паника в ресторане, значит у меня ничего не получается».

Ключевые слова: «все», «никто», «всё», «ничто», «никогда», «всегда», «вечно», «постоянно».

Преувеличение (гиперболизация)

Преувеличение¹⁹ – чрезмерное раздувание действительной значимости проблем и неаргументированное масштабирование сложностей.

Примеры:

- «Это задание невероятно сложное, и я ни за что с ним не справлюсь».
- «У меня настолько запущенный случай, что мне ничего не поможет».
- «Мой прыщ на лбу достиг колоссальных размеров, его видно из космоса».
- «Мой конфликт с начальником невероятно серьёзный».

Ключевые слова: «огромный», «гигантский», «непомерный», «колоссальный», «неимоверный», «невероятный», «абсолютный».

¹⁹ Некоторые специалисты в области КПТ в качестве когнитивного искажения также выделяют противоположное убеждение – преуменьшение, однако в контексте данной «классификации» это когнитивное искажение не рассматривается отдельно, поскольку частично пересекается (содержательно) с избирательной фильтрацией (в аспекте обесценивания положительного и нейтрального опыта).

Предсказание негативного будущего

Предсказание негативного будущего – предсказывание сугубо негативных вариантов развития событий и исключительно неблагоприятного исхода ситуаций без учёта фактов, предшествующего опыта и более вероятных сценариев.

Примеры:

- «А что если я провалю собеседование и весь день буду чувствовать себя ужасно?»
- «Она не захочет со мной разговаривать, потому что я буду сильно волноваться».
- «На экзамене мне обязательно попадётся билет, который я не знаю».
- «У меня точно не получится сдать на права, я опять всё испорчу».

Ключевые слова: «а что если...», «а вдруг...», «а может быть...», «да, но...».

Катастрофизация

Катастрофизация – резкое и беспочвенное преувеличение негативного характера прошлых, настоящих или будущих событий и их возведение в ранг неотвратимой катастрофы с необратимыми последствиями.

Примеры:

- «А что если я заболею, не смогу работать и в итоге стану бродягой? Это кошмар!»
- «Ужасно, если я не получу желаемую работу!»
- «В этот раз я точно умру от тревоги! Она приведёт к инсульту!»
- «Этот самолёт обязательно разобьётся, и мы все умрём!»

Ключевые слова: «катастрофа», «конец света», «ужасно», «кошмарно», «жутко», «чудовищно», «фатально», «непоправимо».

Низкая переносимость фрустрации

Низкая переносимость фрустрации – вера в невозможность совладания с неприятными состояниями и ситуациями (в том числе дискомфортом и неопределённостью) по причине недооценки имеющихся ресурсов и навыков и обесценивания прошлого опыта, а также нежелание проживать краткосрочный дискомфорт ради достижения долгосрочной цели.

Примеры:

- «Я должен поесть прямо сейчас, или это будет невыносимо!»
- «Если мне завтра откажут, я точно этого не переживу!»
- «Я не вынесу, если моя тревога усилится!»
- «Все ответы мне нужно знать прямо сейчас, поскольку неопределённость невыносима».

Ключевые слова: «невыносимо», «невозможно», «не вынесу», «не переживу», «не смогу», «не справлюсь», «это выше моих сил», «только не это», «только не сейчас», «терпеть не могу», «с меня хватит», «это слишком», «не могу поверить», «невероятно».

Глобальная оценка (обесценивание)

Глобальная оценка (обесценивание) – навешивание негативных ярлыков на себя, других людей и мир в целом и отождествление отдельных качеств или поступков человека с характеристикой всей его личности.

Примеры:

- «Я ни на что не годен».
- «Я никчёмный, а иначе как объяснить её критику в мой адрес?»

- «Если он так поступает, значит он – полное ничтожество».
- «Все её друзья – полные идиоты».

Ключевые слова: «плохой», «никчёмный», «глупый», «неудачник», «беспомощный».

Чтение мыслей

Чтение мыслей – безосновательные, поспешные предположения о том, что думают о вас (или чувствуют) другие люди (или, напротив, уверенность в том, что другие люди могут и должны знать ваши мысли и чувства).

Примеры:

- «Она думает, что я нелепо выгляжу, и считает меня скучным».
- «Если у меня случится паника, все будут думать, что я какой-то ненормальный».
- «У него сложилось впечатление, что я бестолковая».
- «Она должна понимать, что сейчас я хочу отдохнуть».

Ключевые слова: «он думает», «она считает», «он должен знать», «они должны понимать».

Персонализация

Персонализация – безосновательная убеждённость в том, что поведение других людей является их непосредственной реакцией именно на вас, а также необоснованное принятие на себя избыточной ответственности за чувства и действия окружающих или за рядовые события (в том числе негативные) без учёта ответственности других людей и факторов.

Примеры:

- «Эти девушки смеются и смотрят на меня, значит, со мной что-то не так».
- «Мой муж сегодня не в духе – это я его разозлила».
- «Наши отношения закончились по моей вине, я опять разрушил своё счастье».
- «Он намеренно так поступил со мной, чтобы вывести меня из себя».

Ключевые слова: «я», «меня», «мной», «мне», «обо мне».

Болезненное сравнение (нереалистичное сравнение)

Болезненное сравнение – частое сравнивание себя с другими людьми на основе нереалистичных и завышенных стандартов.

Примеры:

- «Я не такой везучий, как моя сестра».
- «Он во всём гораздо лучше меня».
- «Мне никогда не достичь такого успеха, какого достиг мой отец».
- «Он гораздо успешнее, чем я! Посмотрите на его шикарный автомобиль!»

Ключевые слова: «лучше», «хуже», «успешнее», «сильнее», «достойнее».

Долженствование

Долженствование – предъявление требований к себе, другим людям и миру в целом без учёта альтернатив и принятия реальности такой, какая она есть, а также безосновательная вера в то, что нечто должно (не должно) происходить автоматически – всегда, везде и при любых условиях, – что провоцирует самокритику, обвинения других людей и мира, сожаления о прошлом, неудовлетворённость текущим опытом и переживания о будущем по причине перекладывания ответственности на «идеального» себя, других людей и обстоятельства.

Примеры:

- «Я должен произвести на всех очень хорошее впечатление».
- «В моей жизни не должно быть негативных событий».
- «Он не должен был так говорить, ведь он мой брат!»
- «Дождя сегодня не должно быть! Это не входило в мои планы!»

Ключевые слова: «должен» («не должен»), «обязан», «следует», «необходимо», «надо».

Перфекционизм

Перфекционизм – выдвижение требований достижения совершенства в отношении себя и других людей, ведущее к прокрастинации (отказу от выполнения важных дел, их откладыванию на неопределённый срок или отвлечению на второстепенные задачи).

Примеры:

- «Я должен написать эту книгу без единой ошибки».
- «Она должна выполнять свою работу безупречно».
- «Я всегда должен чувствовать себя идеально».
- «В квартире должна стоять идеальная тишина».

Ключевые слова: «совершенно», «идеально», «безупречно», «максимально», «на все сто», «или..., или...».

Эмоциональная аргументация (эмоциональное обоснование)

Эмоциональная аргументация – возведение какого-либо предположения в ранг истины только из-за веры в собственные чувства на фоне игнорирования неоспоримых фактов и доказательств обратного.

Примеры:

- «Я ощущаю тревогу, значит должно случиться нечто ужасное».
- «Я знаю, что здорова, но тревога заставляет меня думать о болезни».
- «Я сделал что-то ужасное, иначе бы я не ощущал вину».
- «У меня депрессия, значит моё устройство на эту работу было ошибкой».

Ключевые слова: «чувствую», «ощущаю», «испытываю», «переживаю», «представляю».

Магическое мышление

Магическое мышление – вера в способность негативно или позитивно воздействовать на самого себя, других людей, отдельные события и мир в целом определёнными мыслями и действиями, что обуславливается стремлением к избыточному контролю, игнорированием или нарушением объективных причинно-следственных связей и законов логики, ошибкой слияния мыслей и реальности и так называемым подтверждением антецедента («после того – значит из-за того»).

Примеры:

- «Если я буду думать о чём-то плохом, то оно точно произойдёт».
- «Если я не сделаю ритуал определённым образом, то случится какое-то несчастье».
- «Если я буду крепко вжиматься в сидение, то самолёт не разобьётся».
- «Мир должен быть справедливым, а люди должны всегда относиться ко мне хорошо».

Ключевые слова: «а что если...», «а вдруг...», «а может быть...», «да, но...», «если...», «то...», «я», «меня», «мной», «мне», «обо мне», «должен», «обязан», «следует», «необходимо».

Группы когнитивных искажений

Вышеописанные когнитивные искажения (дисфункциональные убеждения) можно разбить на группы, исходя из их принадлежности к тем или иным ошибкам человеческого мышления:

- **ошибки прогнозирования**: предсказание негативного будущего; катастрофизация; низкая переносимость фрустрации.
- **ошибки свехобобщения**: поляризация; свехобобщение; преувеличение; глобальная оценка.
- **ошибки восприятия**: избирательная фильтрация; чтение мыслей; персонализация; болезненное сравнение; эмоциональная аргументация.
- **иллюзии контроля**: магическое мышление.
- **императивные²⁰ и оценочные убеждения**: долженствование (перфекционизм), а также производные оценочные убеждения²¹ – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и глобальная оценка.

²⁰ **Императив** – общезначимое предписание (требование, обязательство, повеление, надлежание, закон).

²¹ Под углом зрения РЭПТ долженствование как императивное убеждение является источником трёх ключевых оценочных убеждений (катастрофизации, низкой переносимости фрустрации и глобальной оценки) – это подробно будет рассмотрено далее.

ГЛАВА 8. РАЦИОНАЛЬНЫЕ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Увеличение доли рациональных убеждений*

Согласно теории РЭПТ люди могут одновременно разделять как рациональные, так и иррациональные убеждения или же испытывать сомнения по поводу того, какие убеждения являются более корректными. В частности, на сеансах психотерапии люди могут заявлять о том, что полностью разделяют то или иное рациональное утверждение, но при столкновении с триггерными ситуациями в реальной жизни (между сессиями) целиком полагаться на иррациональное верование. Важнейшей целью рационально-эмоционально-поведенческой терапии является помощь людям в идентификации и изменении иррациональных верований и увеличении доли рациональных утверждений (за счёт снижения доли иррациональных верований). Эта задача реализуется посредством диспутирования (оспаривания) иррациональных верований и практической отработки альтернативных рациональных утверждений (и – шире – новой эффективной философии). Однако стоит понимать, что вследствие диспутирования иррациональных верований и их замены на альтернативные рациональные утверждения человек не будет всегда мыслить абсолютно рационально, поскольку естественная склонность к иррациональному мышлению (впрочем, как и к рациональному) присуща каждому человеку от рождения.

Генез иррациональных верований

Тенденцией к иррациональному мышлению обладают все люди (независимо от того, к какой культуре они принадлежат), в пользу чего свидетельствует повсеместная распространённость иррациональных убеждений. Иными словами, дисфункциональные убеждения, или когнитивные искажения, имеются у всех людей на планете и посему являются своего рода универсалиями. В частности, люди перенимают и усваивают иррациональные верования под влиянием значимых взрослых, семейных предубеждений, культурных предписаний и социальных стереотипов, которые подкрепляют и поддерживают искажённое мышление. Уже английский философ Нового времени Ф. Бэкон замечал, что развитию науки и истинному познанию мешают человеческие предрассудки, которые мыслитель называл идолами познания. Среди них Ф. Бэкон, в частности, выделял *идолы пещеры* (заблуждения, возникающие вследствие воспитания и образования) и *идолы театра* (заблуждения как результат слепой веры в авторитет различных философских учений, напоминающих театральные представления). Одним из самых вредных идолов познания Бэкон полагал *идолы площади* – свойственное довольно многим людям неправильное, некорректное употребление слов, что порождает бесчисленные споры. В этой связи другой новоевропейский философ Р. Декарт замечал, что если уточнить значение некоторых слов, можно избавить всё человечество от половины заблуждений. Так или иначе, как пишут А. Эллис и Р. Харпер, «мы рождаемся и взрослеем, обрастая иррациональными убеждениями, которые со временем воспринимаются как данные „от природы“» (Эллис, Харпер, 2021b).

Подкрепление иррациональных верований

Но несмотря на значимую роль социальной среды в генезе иррациональных верований, человек не слепо копирует их извне, а самостоятельно создаёт и развивает их и усиливает врож-

дённую склонность к иррациональному мышлению за счёт постоянного повторения этих иррациональных верований. Как отмечают Эллис и Харпер, «иррациональные убеждения укрепляются в сознании, потому что вы снова и снова их себе внушаете... Если бы вредные убеждения... не получали постоянной „подпитки“, вполне возможно, что со временем они исчезли бы сами по себе» (Эллис, Харпер, 2021b). Вот как об этом пишет А. Эллис: «Вы рождены с определённым уровнем... доверчивости к тем заповедям, которые прививаются вам родителями и всей культурой. Но... у вас есть собственный дар к изобретению правил и законов, которых, согласно вашим убеждениям, вы (и другие тоже!) должны строго и неуклонно придерживаться» (Эллис, 2021). Со временем человек начинает буквально в религиозном смысле верить в свои верования и быть фанатичным адептом внутренней секты предубеждений и проповедником культа догматичного мышления. Но, как пишут А. Эллис и И. Беккер, иррациональное мышление «мешает добиваться поставленных целей, жить в соответствии с собственными ценностями, в отличие от обычной религиозности» (Эллис, Беккер, 2023).

Рациональные и иррациональные тенденции

Таким образом, многократное воспроизведение иррациональных верований приводит к тому, что они со временем становятся базовыми когнитивными структурами, ядерными верованиями, глубинными схемами, мировоззренческими основоположениями, или, как сказал бы Дж. Келли, дисфункциональными личностными конструктами. Но человек также обладает врождёнными и приобретёнными способностями осознавать свои иррациональные верования (и неадаптивное поведение), изменять даже самые укоренившиеся верования на более рациональные и формировать гибкую жизненную философию, отражающуюся и проявляющуюся в более конструктивном поведении. Действительно, человек может как руками и ногами цепляться за устаревшую жизненную философию, которая уже давно перестала себя оправдывать, так и сделать свободный и ответственный выбор в пользу отказа от бессмысленной и беспощадной веры в свои иррациональные верования (благодаря способностям думать о том, как он думает, а также думать о том, как он думает о том, как он думает). Как замечает Эллис, «мы достаточно разумны для того, чтобы сохранить свою жизнь и своё счастье, и одновременно достаточно безумны, чтобы быть нерациональными, нелогичными и непоследовательными. И вся история человечества демонстрирует это с потрясающей очевидностью!» (Эллис, 2021).

Рациональные и иррациональные убеждения

Рациональное мышление – это мышление, которое позволяет человеку реализовывать две главные ценности жизни – выживание и получение удовольствия, а также достигать значимых для него целей, способствующих увеличению счастья и уменьшению несчастья (причём как личного, так и общественного). Как замечают А. Эллис и К. Макларен, «быть рациональным – значит эффективно достигать личных и групповых целей, однако эффективность и рационализм не одно и то же, поскольку кто-то может столь же эффективно действовать неразумно как по отношению к себе, так и к группе в целом» (Эллис, Макларен, 2008). Итак, если рациональные убеждения приводят к здоровым (уместным, оправданным) эмоциям и адаптивному поведению, то иррациональные убеждения способствуют возникновению нездоровых (избыточных, невротических) эмоций и проблемному поведению. Однако, как замечает Е. А. Ромек, «люди верят, часто искренне, что их иррациональные убеждения реалистичны, и они обязательно получают то, что хотят, тогда как в некоторых существенных отношениях их идеи нереалистичны („Моя дочь не должна лгать мне!!!“, но в реальности она – иногда, по крайней мере, лжёт, так же как любой другой человек на планете Земля)». Специфические характеристики

рациональных и иррациональных убеждений (с точки зрения РЭПТ) обобщены в следующей таблице (таб. 2):

РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ	ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ
гибкие, неэкстремальные, уравновешенные	жёсткие, экстремальные, догматичные
реалистичные, т.е. основаны на реальности и подтверждаются эмпирически (опытным путём)	нереалистичные, т.е. не соответствуют реальности, игнорируют факты и не могут быть доказаны
логичные (согласованные)	нелогичные (противоречивые)
способствуют достижению долгосрочных целей и задач	саботируют достижение долгосрочных целей и задач

Таб. 2. Отличия рациональных и иррациональных убеждений

Три типа убеждений*

Согласно рационально-эмоционально-поведенческой терапии все человеческие убеждения можно разделить на три основных группы:

– **дескриптивные (безоценочные, описательные)** – «холодные» когниции, которые констатируют факты, являются описанием реальности и не содержат в себе оценок, а поэтому не вызывают эмоций (или вызывают очень слабые эмоции): «Начальник хмурится».

– **оценочные рациональные** – «тёплые» когниции, которые выражают оценочное отношение человека к происходящему, но соответствуют реальности, а поэтому порождают эмоции умеренной силы: «Начальник хмурится и может на меня накричать. Я хотел бы, чтобы начальник перестал морщить лоб, потому что мне это не нравится».

– **оценочные иррациональные** – «горячие» когниции, которые выражают оценочное отношение человека к происходящему и, не соответствуя реальности, приводят к появлению нездоровых негативных эмоций: «Начальник не должен хмуриться, а если он на меня накричит, то это будет ужасно, невыносимо и будет говорить о том, что я ничтожество».

«Холодное» и «тёплое» мышление*

Таким образом, к рациональным убеждениям относятся *дескриптивные (безоценочные) убеждения*, включающие в себя «холодные» когниции (описания), а также *оценочные рациональные убеждения*, содержащие «тёплые» когниции (пожелания, предпочтения, стремления, вероятности и антипатии). Если примером «холодного» мышления является высказывание: «Завтра меня ждёт экзамен по философии», то примером «тёплых» когниций может быть такое суждение: «Мне бы хотелось хорошо сдать этот экзамен, и у меня есть для этого ресурсы и возможности, которые я буду использовать при подготовке». Оба этих типа убеждений приводят к здоровым эмоциям и адаптивным действиям и, следовательно, помогают человеку получить больше желаемого и меньше нежелательного.

«Горячее» мышление*

Как нетрудно догадаться, к иррациональным убеждениям относятся *оценочные иррациональные*, содержащие в себе «горячие» когниции (императивные долженствования и оценоч-

ные убеждения²²). Примером «горячего» мышления является такое верование: «Я во что бы то ни стало должен сдать этот экзамен, а если я его завалю, то это будет ужасно! Я этого просто не переживу! Это докажет, что я ни на что не способный неудачник!» Такой тип убеждений приводит к нездоровым эмоциям и неадаптивному поведению, а поэтому мешает человеку получить больше желаемого и меньше нежелательного. Таким образом, иррациональные убеждения иррациональны хотя бы потому, что они препятствуют реализации значимых для человека целей и ценностей.

«Рефлексивный» и «рефлекторный» типы мышления*

Можно сказать, что если рациональные убеждения («холодные» и «тёплые» когниции) отражают менее рефлекторный и более рефлексивный способ восприятия реальности, то иррациональные убеждения («горячие» когниции) представляют собой, соответственно, более рефлекторный (менее рефлексивный) способ восприятия. Необходимо также отметить, что в некоторые иррациональные убеждения человек верит полностью, постоянно, очень сильно и придерживается их в большинстве ситуаций, а к некоторым неразумным представлениям относится более критически, придерживается их иногда, не очень ярко и только в некоторых (конкретных) ситуациях. В силу того что, как выразился Эллис, «горячие мысли имеют разную степень нагрева» (Эллис, 2021), эти иррациональные верования, скорее всего, потребуют большего количества времени для того, чтобы их оспорить, изменить и отказаться от них. В схематичном виде вышеописанные типы убеждений представлены ниже (рис. 10).



Рис. 10. Рациональные и иррациональные убеждения

Последствия рациональных и иррациональных убеждений

Итак, если иррациональные убеждения (главными из которых являются **долженствование, катастрофизация, низкая переносимость фрустрации** и **глобальная оценка**) порождают нездоровые негативные эмоции (тревогу, гнев, обиду, подавленность, вину, стыд, дисфункциональную ревность и дисфункциональную зависть) и проблемное поведение (избегающее, пассивное, агрессивное, антисоциальное, саморазрушающее и пр.), то рациональные убеждения – **пожелание** (альтернатива долженствования), **фактичность, когнитивный континуум, перспективность** (альтернативы катастрофизации), **высокая переносимость**

²² Тремя ключевыми оценочными убеждениями в РЭПТ считаются катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и глобальная оценка (обесценивание) (себя, других и мира). Основой этих оценочных убеждений является императивное убеждение – долженствование (требования человека к себе, другим и миру).

фрустрации (альтернатива низкой переносимости фрустрации), а также **конкретная оценка** и **безусловное принятие** (альтернативы глобальной оценки) – ведут к здоровым негативным эмоциям (волнению, раздражению, досаде, грусти, раскаянию, сожалению, функциональной ревности и функциональной зависти) и адаптивному поведению (совладающему, активному, уверенному, социальному, самоподдерживающему и т.д.) (рис. 11).



Рис. 11. Последствия рациональных и иррациональных убеждений

Двенадцать иррациональных верований

В 1956 году А. Эллис выявил двенадцать типичных иррациональных верований, которые способствуют возникновению и поддержанию различных эмоциональных расстройств и невротических проблем. Ниже эти распространённые невротические верования представлены в адаптированном виде и отнесены к тем или иным когнитивно-поведенческим паттернам («схемам»):

1. Зависимость от достижений (требования от себя быть лучшим):

«Я должен любой ценой добиваться успеха и иметь достижения во всех важных для меня делах, делать всё идеально и быть компетентным (не должен допускать ошибок, промахов и неудач), а иначе это будет ужасно, невыносимо и указывать на то, что я – неполноценный, неадекватный, посредственность» (*страх ошибок, промахов и неудач*).

2. Зависимость от одобрения и любви (требования от себя быть хорошим для других и для партнёра):

«Я должен любыми способами добиваться одобрения и любви значимых для меня людей (а они должны одобрять, принимать и не должны критиковать меня), а если они критикуют или отвергают меня, то это ужасно, невыносимо и говорит о том, что я – никчёмный человек, недостойный уважения и любви» (*страх неодобрения, критики, отвержения*).

3. Требования от других (признания, уважения, одобрения, любви, справедливости):

«Люди должны вести себя разумно, уважительно и справедливо, давать мне то, что я от них хочу, уважать, одобрять и любить меня, а если они ведут себя иначе, то это ужасно, а сами эти люди – отвратительные, подлые и мерзкие и заслуживают презрения, осуждения и наказания».

4. Требования от мира (содействия в реализации личных целей):

«Обстоятельства должны складываться таким образом, каким мне хочется, а если дела пойдут не так, как я того заслуживаю (меня не будут любить и одобрять, я не достигну успеха или провалюсь, со мной обойдутся несправедливо), то это будет ужасно и я этого не вынесу».

5. Требования от мира (комфорта, справедливости, безопасности):

«В мире (в моей жизни) не должно существовать плохих людей, неприятностей, трудностей и несправедливости, а если мне придётся со всем этим столкнуться, то я этого не вынесу и никогда не смогу быть счастливым».

6. Вера в неизбежность страданий (обвинения других людей и обстоятельств):

«В трудных жизненных обстоятельствах я должен расстраиваться, страдать и трактовать происходящее как ужас и катастрофу, поскольку причиной моих страданий являются эти неблагоприятные события, а я не могу контролировать свои эмоции и поведение».

7. Вера в «полезность» беспокойства (беспокойство как стратегия «предотвращения» катастроф):

«Если что-то является или может быть опасным, я должен постоянно беспокоиться об этом, воображая худшие варианты развития событий, и тогда дела обернутся лучше».

8. Обвинения прошлого (вера во влияние травм прошлого на текущие проблемы):

«Мои текущие эмоции и действия определяются плохими событиями моего прошлого, которые продолжают постоянно оказывать тотальное влияние на мою жизнь».

9. Избегание ответственности (избегание рисков, трудностей и решения проблем):

«Я не должен рисковать и брать на себя ответственность (и должен избегать трудных жизненных ситуаций и решения проблем), а иначе не смогу быть счастливым и жить полноценно».

10. Необходимость идеального решения:

«Для любой проблемы должно существовать идеальное, правильное решение, которое я должен обнаружить как можно быстрее, а если мне не удастся его найти, это ужасно».

11. Необходимость быстрого поощрения:

«Я должен получать немедленное поощрение за любые свои старания, а если этого не происходит, я должен чувствовать себя несчастным».

12. Выученная беспомощность:

«Я полностью завишу от окружающих и без их помощи не справлюсь и не смогу сам управлять своей жизнью».

Десять невротических наклонностей*

В своё время одна из представительниц неопрейдизма К. Хорни выявила десять невротических наклонностей (или потребностей), которые лежат в основе различных эмоциональных проблем и расстройств²³:

- невротическая потребность **в одобрении и любви**, связанная со страхом самовыражения и страхом агрессивного отношения со стороны других;
- невротическая потребность **в наличии партнёра**, который будет нести ответственность за человека, связанная со страхом отвержения;
- невротическая потребность **в ограничении своих потребностей**, связанная со страхом выражать свои желания;
- невротическая потребность **во власти**, связанная со страхом неконтролируемых ситуаций и «ощущения» беспомощности;
- невротическая потребность **в эксплуатации других**, связанная со страхом быть обманутым другими людьми;
- невротическая потребность **в общественном признании**, связанная со страхом утраты особого статуса в обществе;

²³ А. Эллис развил концепцию «тирании долженствований» К. Хорни, о чём речь пойдёт позже.

- невротическая потребность **в восхищении**, связанная со страхом быть униженным;
- невротическая потребность **в достижениях**, связанная со страхом неудачи;
- невротическая потребность **в автономности**, связанная со страхом быть зависимым от других;
- невротическая потребность **в совершенстве**, связанная со страхом ошибок и критики.

Оправдательная рационализация

Таким образом, важнейшей целью рационально-эмоционально-поведенческой терапии является выявление и диспутирование (оспаривание) иррациональных верований, а также формирование альтернативных рациональных утверждений. Однако важно понимать, что рациональное мышление, характеристики которого были подробно представлены выше, **не тождественно рационализации**, суть которой состоит в том, что человек (чаще всего не очень осознанно, но иногда намеренно) приписывает своим неконструктивным действиям или сомнительным стремлениям якобы рациональные или приемлемые объяснения, которые выступают оправданиями такого поведения. Например, человек может убеждать себя в следующем: «Я не пошёл на день рождения подруги, потому что я никого там не знаю», хотя истинным мотивом избегания человеком праздника является следующее иррациональное верование: «Если бы я пришёл на день рождения подруги, то мне пришлось бы знакомиться с её друзьями, и тогда они увидели бы, что я плохой собеседник, странный человек, и это было бы просто ужасно!»

Обесценивающая рационализация

Кроме такой оправдательной рационализации можно выделить ещё один вариант рационализации, которую можно условно назвать обесценивающей. Она сводится к осознанному (или не очень осознанному) отрицанию или преуменьшению значимости происходящего (в том числе – нередко – достаточно серьёзных проблем). Подобного рода обесценивающая рационализация выражается в попытках человека псевдорационального псевдоуспокоения: «Это не так важно», «Не очень-то и хотелось», «Меня это не интересует», «Велика потеря!», «Кому какая разница!», «Ну и что?» и т. п. Однако попытки человека «не придавать большого значения», «не обращать внимания» и «не принимать всё близко к сердцу» не только не способствуют достижению желаемого, не только не решают накапливающихся проблем, но и являются благодатной почвой для оправдательной рационализации (рассмотренной выше), а также обвинений других людей и внешних событий в собственноручно созданных проблемах (не говоря уже о том, что такая позиция человека нередко привлекает к нему манипуляторов). В этой связи А. Эллис и А. Ландж замечают: «Вы не сможете долго не замечать или отрицать существование проблемы. Хотя вы стараетесь уклониться от неё, она всё же никуда не исчезает и, будьте уверены, вскоре возникнет опять!» (Эллис, Ландж, 2021).

Интеллектуализация

Ещё одним вариантом псевдорационального мышления является интеллектуализация, которая часто проявляется в чрезмерной разговорчивости и состояниях «потока сознания». Например, на сеансе психотерапии человек может много говорить и не давать терапевту вклиниться в свой интенсивный монолог в силу того, что многословие для такого человека может являться, как замечает Д. В. Ковпак, неосознаваемым способом оправдать свою дисфункциональную систему убеждений и скрывать неприятные проблемы. В частности, на вопрос психотерапевта о проявившихся в конкретной проблемной ситуации мыслях и верованиях человек

вместо их названия может отвечать интеллектуализирующими утверждениями: «Это вопрос искренних отношений», «Это про страх разлуки», «Это про неприятие» и т. п. Как пишут А. Эллис и Р. Харпер, интеллектуализация как приоритизация роли разума над эмоциями часто «выливается в такое напряжённое обдумывание проблем, что человек начинает избегать любых размышлений о них», ведь «в таких обстоятельствах становится проще игнорировать свои проблемы, чем пытаться их решить» (Эллис, Харпер, 2021b).

Избыточная рациональность

Также важно понимать, что рациональное мышление не является самоцелью, а является всего лишь предпочтительным способом рассуждений, опирающимся на факты, логику и прагматику и способствующим устранению нездоровых негативных эмоций и проблемного поведения и, в целом, улучшению качества жизни. Иными словами, рациональное мышление помогает человеку испытывать здоровые эмоции, действовать в соответствии с личными и социальными интересами и стремиться к тому, чтобы получать больше желаемого и меньше нежелательного. Но если воспринимать рациональность как самоцель и делать из неё культ, то такая рациональность станет избыточной, догматичной и начнёт противоречить самой себе и создавать проблемы. Действительно, попытки устранить любые негативные эмоции и стать полностью и абсолютно рациональным человеком контрпродуктивны, поскольку сильные отрицательные эмоции могут способствовать выживанию человека в определённых обстоятельствах. Например, вполне разумно и даже полезно испытывать гнев при отражении физического насилия или сильный страх при виде быстро приближающейся стаи агрессивно настроенных собак.

Неразумное стремление к безэмоциональности

Интенсивные негативные эмоции иногда помогают человеку преодолевать препятствия, создавать произведения искусства и, в целом, делают жизнь более разнообразной. Как пишут А. Эллис и И. Беккер, без здоровых негативных эмоций «мы бы, во-первых, не захотели жить, а во-вторых – не захотели бы быть счастливыми» (Эллис, Беккер, 2023). В этом отношении Р. Лихи подчёркивает, что «смысл не в стремлении чувствовать себя только хорошо и никак иначе – а в способности чувствовать всё» (Лихи, 2021a). Иными словами, чтобы жить насыщенной и полноценной жизнью, важно испытывать всю палитру эмоций (и позитивных, и нейтральных, и негативных) и освободить место в том числе и для разочарований, а не стремиться жить только позитивными переживаниями или отсутствием любых негативных эмоций. А. Джоши и К. Пхадке также призывают к более сбалансированному подходу: «Стремитесь жить счастливой и творческой жизнью, но имейте в виду, что никто на земле не живёт в блаженстве и счастье» (Джоши, Пхадке, 2021). Таким образом, рациональное мышление помогает людям устранить нездоровые негативные эмоции, в то время как избыточная рациональность только потворствует этим избыточным невротическим эмоциональным реакциям.

Рациональность, доведённая до абсурда

Более того, избыточная рациональность превращает насыщенную жизнь в механическое и бесчувственное существование, в то время как здоровая рациональность делает жизнь яркой и наполненной самыми разными оправданными и уместными эмоциями. Рациональность, доведённая до крайности и до абсурда, зачастую приводит к ступору, что наглядно демонстрирует известный пример с сороконожкой, которая задумалась о том, как она так ловко

передвигает всеми сорока ножками, и в итоге перестала ходить. Утрированная логика и иррациональное понимание рациональности лежат в основе обсессивно-компульсивного расстройства. Так, разумное стремление к чистоте, доведённое до крайности, создаёт гиперконтроль, выражающийся в компульсивных ритуализированных действиях, таких как чрезмерное мытьё рук определённым способом или определённое количество раз. Нельзя также не отметить, что многие увлечения человека, несмотря на их «безумность» и «иррациональность», позволяют человеку получать много радости и удовольствия.

Рациональность не значит безэмоциональность

Итак, если избыточная рациональность приводит к избыточным невротическим эмоциям и действиям, то стремление к здоровой рациональности не сделает человека безэмоциональным и бесчувственным, как считают некоторые люди. Как замечают А. Эллис и Р. Харпер, такие люди думают так потому, что переняли от других людей представление (опять же иррациональное!), «будто бы мы по-настоящему живём, только когда нас захлёстывают эмоции. Большинство литературных произведений тоже подспудно транслирует представление о том, что истинную полноту жизни придаёт лишь чередование глубокой депрессии, маниакальной радости и снова безнадёжности» (Эллис, Харпер, 2021b). Как уже неоднократно подчёркивалось, рациональное мышление устраняет избыточные невротические эмоции и способствует формированию здоровых негативных эмоций при наступлении нежелательных событий и неблагоприятных обстоятельств. Чем более гибко и рационально мыслит человек, тем реже он испытывает нездоровые негативные эмоции. И наоборот: чем больше в суждениях человека ригидности и иррациональности, тем чаще он будет доводить себя до избыточных невротических реакций.

Рациональность усиливает приятные эмоции

Более того, рациональное мышление усиливает **здоровые позитивные эмоции**, поскольку расчищает для них пространство, ранее занимаемое невротическими переживаниями, и позволяет человеку находиться в большем контакте со своими эмоциями, равно как и с самим собой. Иными словами, рациональное мышление позволяет человеку чаще придерживаться «эмоциональной золотой середины» между полной безэмоциональностью и сильными аффективными вспышками, а также между нездоровыми негативными и нездоровыми позитивными эмоциями²⁴. Итак, рациональность не исключает эмоции, а эмоции не устраняют способность мыслить рационально, поэтому, как подчёркивает У. Драйден, термин «рациональный» в названии «рационально-эмоционально-поведенческая терапия» «означает, среди прочего, переживание здоровых эмоций, то есть эмоций, которые помогают и стимулируют... в стремлении преследовать... конструктивные цели и задачи» (Драйден, Нинан, 2023). Неспроста А. Джоши и К. Пхадке отмечают, что Эллис «придерживался значения слова „рациональный“, которое приведено в словаре: „основанный или полученный путём рассуждений; разумный; практический; основанный на обоснованных суждениях“» (Джоши, Пхадке, 2021).

²⁴ Природа нездоровых негативных и нездоровых позитивных эмоций рассматривается в следующей главе.

ЧАСТЬ IV. НЕЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ

ГЛАВА 9. ЗДОРОВЫЕ И НЕЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ

Замена нездоровых эмоций здоровыми

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия является единственным методом и подходом в психотерапии, который проводит **качественное различие** между здоровыми негативными (оправданными, уместными, адекватными) и нездоровыми негативными (чрезмерными, неуместными, невротическими) эмоциями. Целью рационально-эмоционально-поведенческой терапии является замена нездоровых (дисфункциональных и неадаптивных) негативных эмоций, контролирующих человека, на здоровые (функциональные и адаптивные) негативные эмоции, которые человек сам способен контролировать (таб. 3). Иными словами, РЭПТ стремится устранить избыточные негативные эмоции, но сохранить адекватные неблагоприятным ситуациям негативные эмоции, которые обеспечиваются рациональными утверждениями (новой эффективной философией). Как пишут А. Эллис и А. Ландж, цель заключается в том, чтобы научиться совладать с чрезмерными негативными эмоциями, «не допустить их развития, избавиться от них на стадии возникновения и не дать им овладеть нами в будущем» (Эллис, Ландж, 2021).

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ
тревога	волнение
гнев	раздражение
обида	досада
подавленность	грусть
вина	раскаяние
стыд	сожаление
дисфункциональная ревность	функциональная ревность
дисфункциональная («чёрная») зависть	функциональная («белая») зависть

Таб. 3. Качественные отличия дисфункциональных и функциональных эмоций

Важность здоровых негативных эмоций

Проводимое в РЭПТ качественное (а не количественное, как в когнитивной терапии А. Бека) различие между функциональными и дисфункциональными отрицательными эмоциями подчёркивает важность негативных эмоций в жизни человека, поскольку они сообщают о наличии неудовлетворённых желаний и целей или актуальной проблемы, на которую стоит обратить внимание. Кроме этого, здоровые негативные эмоции помогают человеку адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам или даже изменить их, а также позволяют получать и максимизировать желаемое и избегать и минимизировать желательное. Как замечают А. Эллис и И. Беккер, здоровые негативные эмоции «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» (Эллис, Беккер, 2023).

Нормальные, но нездоровые эмоции

В то же время нездоровые негативные эмоции являются нездоровыми потому, что не способствуют достижению важных для человека целей и ценностей, удовлетворению его потребностей и реализации его интересов. При этом важно понимать, что нездоровые негативные эмоции являются **нормальными**, поскольку они довольно часто встречаются, но их нельзя назвать здоровыми, ведь они препятствуют реализации значимых целей и ценностей. Однако испытывать здоровые негативные эмоциональные реакции, когда обстоятельства жизни складываются нелучшим образом, вполне естественно. В этой связи Эллис замечает, что «горечь утраты, которая не может не возникнуть при потере родственника или друга, гораздо лучше депрессии, но её вряд ли можно назвать приятной или „хорошей“» (Эллис, 2022а). Ненормальным было бы при таких обстоятельствах испытывать позитивные эмоции или вовсе ничего не испытывать. Впрочем, как уже отмечалось выше, даже нездоровые негативные эмоции можно назвать нормальными, однако эти эмоции не являются здоровыми, и любой человек может их «оздоровить».

Природа нездоровых негативных эмоций

Если здоровые негативные эмоции (**F**), возникающие при наступлении неблагоприятных обстоятельств (**A**) и вызываемые рациональными утверждениями (**E**), способствуют достижению целей и реализации ценностей (**G**), то нездоровые негативные эмоции (**C**), проявляющиеся в нежелательных ситуациях (**A**) и создающиеся иррациональными верованиями (**B**) препятствуют осуществлению тех же целей и ценностей (**G**). К нездоровым негативным эмоциям относятся **тревога, гнев, обида, подавленность, вина, стыд, дисфункциональная ревность и дисфункциональная зависть**. Эти эмоции обуславливаются иррациональными верованиями, возникающими в конкретных ситуациях и отражающими дисфункциональные установки **долженствования, катастрофизации, низкой переносимости фрустрации и глобальной оценки (обесценивания) (себя, других и/или мира)**. Иными словами, при появлении неблагоприятных и нежелательных событий (**A**), которые блокируют реализацию важных для человека целей и ценностей (**G**), он может **требовать, долженствовать, настаивать (B)** на отсутствии этих препятствий и тем самым создавать у себя нездоровые негативные эмоции (**C**), ведущие к проблемному поведению (**C**), что лишь мешает ему реализовать эти цели и ценности (**G**).

Природа здоровых негативных эмоций

Здоровыми аналогами вышеназванных невротических эмоций являются, соответственно, **волнение, раздражение, досада, грусть, раскаяние, сожаление, функциональная ревность и функциональная зависть**. Эти здоровые негативные эмоции создаются рациональными утверждениями, возникающими в конкретных ситуациях и отражающими функциональные установки **пожелания, фактичности (когнитивного континуума и перспективности), высокой переносимости фрустрации, а также конкретной оценки (и безусловного притяжения – себя, других и мира)**. Иными словами, при наступлении неблагоприятных и нежелательных событий (**A**), которые блокируют реализацию значимых для человека целей и ценностей (**G**), он может **хотеть, желать, предпочитать (E)** отсутствия этих препятствий и тем самым выбирать здоровые негативные эмоции (**F**), ведущие к адаптивному поведению (**F**), что позволит ему продолжать достигать реализации этих целей и ценностей (**G**) разными способами. Таким образом, как отмечают А. Джоши и К. Пхадке,

«нездоровые негативные эмоции – это не просто более интенсивные варианты здоровых негативных эмоций» (Джоши, Пхадке, 2021), поскольку нездоровые негативные эмоции – это следствие иррациональных верований (прежде всего, долженствований), в то время как здоровые негативные эмоции – это результат рациональных утверждений (в том числе гибких пожеланий). В этой связи здоровые негативные эмоции возникают как ответ на неудовлетворённые **желания**, в то время как нездоровые негативные эмоции являются следствием жёстких и категоричных **требований** в отношении этих фрустрированных желаний (рис. 12).



Рис. 12. Последствия рациональных и иррациональных убеждений

Здоровые и нездоровые последствия

Таким образом, при появлении неблагоприятных обстоятельств в точке **А** любой человек может выбирать гибкое рациональное или жёсткое иррациональное отношение к этим событиям в точке **В** (Е), в зависимости от которого будет приводить себя, соответственно, к здоровым или нездоровым эмоциональным и поведенческим следствиям в точке **С** (F). Ниже в схематичном виде представлены примеры нездоровых (рис. 13) и здоровых следствий (рис. 14).

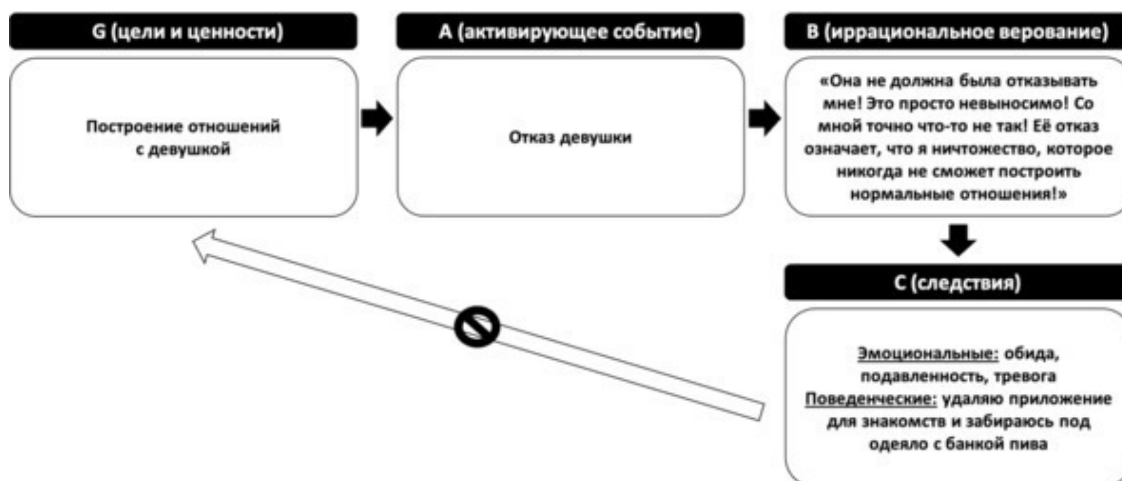


Рис. 13. Нездоровые последствия иррациональных убеждений

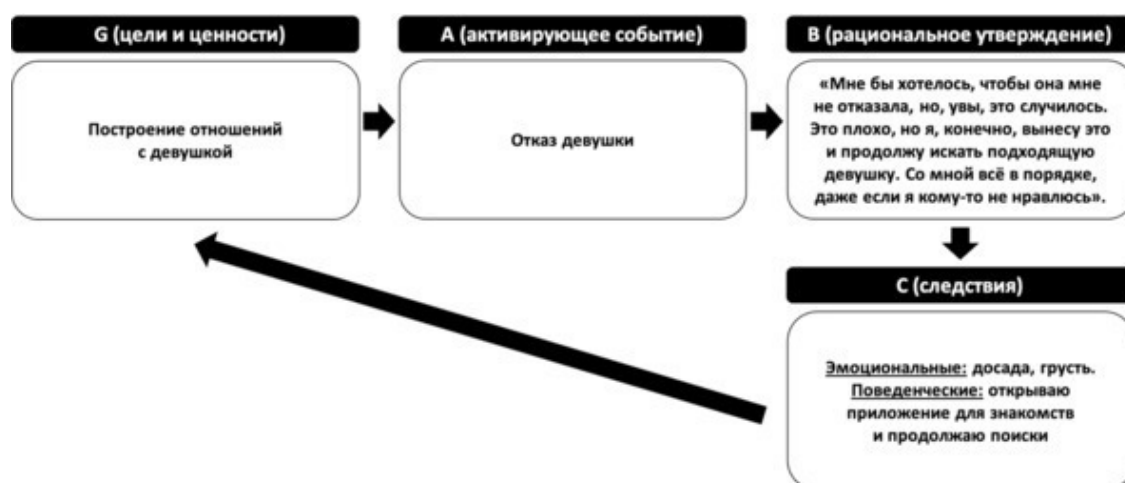


Рис. 14. Здоровые последствия рациональных убеждений

Переход от здоровых к нездоровым эмоциям

Таким образом, переход от здоровых негативных к нездоровым негативным эмоциям происходит тогда, когда человек превращает свои **гибкие пожелания** в **жёсткие требования** или, как пишет Эллис, начинает «воспринимать свои потребности как абсолютную необходимость» (Эллис, 2021), **настаивая** на том, что происходящего не должно быть (или что всё должно происходить по-другому). Иными словами, при возникновении неблагоприятного события человек автоматически делает выбор в пользу иррационального верования, которое «затмевает» рациональные позиции, что и приводит к быстрому превращению здоровых и адекватных негативных эмоций в нездоровые и неадекватные. Как замечают А. Эллис и Р. Тафрейт, «если ваши рациональные убеждения сильнее иррациональных и перевешивают их, то обычно вы не очень расстраиваетесь... в момент С, а если иррациональные убеждения сильнее, то в момент С вы очень расстроены» (Эллис, Тафрейт, 2021). Так, если человек **хочет**, чтобы его принимали окружающие, **но не настаивает** на этом, то будет испытывать здоровые негативные эмоции (например, волнение и досаду), если **желаемого** принятия со стороны других людей не происходит. При этом здоровые негативные эмоции мотивируют человека к совершению тех или иных действий, направленных на попытки улучшить взаимоотношения с другими. Однако если человек **не просто хочет, а требует**, чтобы другие люди его принимали, то как ему не тревожиться и не обижаться, когда другие не дают ему то, что «**должны**»? В таком случае поведение человека станет неадаптивным: например, он будет пытаться всем угодить или вести себя агрессивно.

Качественные отличия здоровых и нездоровых эмоций

Таким образом, вырабатывая и тренируя привычки рационального мышления, человек получает возможность не просто снижать уровень чрезмерных негативных эмоций (что характерно для когнитивной терапии А. Бека), а **выбирать** здоровые негативные эмоции, которые, с одной стороны, не ведут к неадаптивному поведению, а с другой – не блокируют способность адаптивного поведения для достижения человеком целей или мотивированного преодоления трудностей. Эллис таким образом описывает разницу между нездоровой тревогой и здоровым волнением: «Озабоченность, осторожность, предусмотрительность помогут вам сохранять бдительность и оставаться в безопасности; в то время как неоправданная тревога, паника, страх сделают вас беззащитными» (Эллис, 2021). Отличия гнева и раздражения автор РЭПТ объясняет так: «Если к вам относятся несправедливо, вы вполне законно испытываете... недоволь-

ство и решимость принять меры к изменению ситуации. Но можно выбрать и неуместные чувства гнева... – и тогда будете только ныть, страдать и бездействовать» (Эллис, 2021).

Замена нездоровых эмоций их здоровыми аналогами

Однако не стоит впадать в иллюзию, что если человек оспорит свои иррациональные верования, то больше никогда не будет испытывать никаких негативных эмоций. Никто не сможет полностью «очиститься» от тревоги, которая является (в том числе) следствием инстинкта самосохранения и помогает человеку (в форме волнения) мобилизовываться, например, перед экзаменом или свиданием. Однако каждому человеку под силу преодолеть ту тревогу (и остальные нездоровые негативные эмоции), которая становится чрезмерной и снижает качество его повседневной жизни. Иными словами, задача состоит в том, чтобы сделать нездоровые негативные эмоции менее частыми, длительными и интенсивными (по А. Беку) и заменять их здоровыми аналогами (по А. Эллису), которые не будут создавать сильного физиологического отклика и не будут приводить к дисфункциональному поведению. Негативные эмоции бессмысленно отрицать или оспаривать, поскольку они сообщают об имеющейся у человека неудовлетворённости (в отличие от породивших их иррациональных верований, от которых лучше отказаться путём их оспаривания).

Утоление эмоций

Большинство людей использует три не самых лучших способа борьбы с эмоциями. Первый из них – это утоление, когда человек стремится нивелировать ту или иную негативную эмоцию за счёт совершения действий, которые вытекают из характера этой эмоции. Например, если человек злится, он кричит. Однако чаще всего этот способ ведёт к антисоциальному поведению, которое порождает множество негативных последствий, начиная от ссоры и заканчивая уголовным преследованием. Даже если до этого и не доходит, то в желании, как бы выразился Д. В. Ковпак, «мануально прокомментировать» и «сломать ноги обидчику, чтобы он не смог отчалить», мало приятного. При других эмоциях поведение может быть иным. Так, если человек испытывает тревогу или стыд, то, скорее всего, воспользуется избегающей моделью поведения, если чувствует вину, то попытается устранить её за счёт оправданий, а при обиде – постарается вызвать эмоцию вины у «обидчика». Однако при утолении эмоций последние управляют человеком и часто лишают его даже возможности самореализации, поскольку в этом случае человек, например, откажется от приглянувшейся ему работы или испортит отношения с близкими.

Подавление эмоций

Второй способ борьбы с негативными эмоциями – это их подавление. В этом случае человек сдерживает и блокирует, например, обиду или вину, которые начинают «разъедать» его изнутри. Речь, конечно, не идёт об онкологических заболеваниях вследствие таких эмоций (это распространённый миф, который не имеет абсолютно никак научных доказательств). Тем не менее, телесные проявления эмоций, которые никто не отменял и не отменит, могут давать о себе знать, ведь при подавлении эмоций человек никак не выражает их внешне. Это можно сравнить с постоянно газующей машиной, стоящей на ручнике: рано или поздно, как говорится, запахнет жареным. Поэтому подавление эмоций нередко ведёт к психосоматическим проявлениям. При этом у людей, которые используют этот способ борьбы с эмоциями, как правило, сильно развито стремление соответствовать ожиданиям других людей и быть хорошими. Они словно не могут позволить себе тот же гнев, поскольку боятся критики и осуж-

дения со стороны окружающих. Иными словами, человек может испытывать негативные эмоции (скажем, гнев или обиду), но не выражать их открыто, а избегать и подавлять эти эмоции (в силу боязни расстроить окружающих).

Компенсация эмоций

Ещё одним непродуктивным средством избавления от негативных эмоций является их компенсация другими способами, когда человек опять же не даёт им выхода, но возмещает порождённое эмоцией напряжение, например, с помощью компульсивного переедания (как выразился бы Д. В. Ковпак, «захомячивания» стресса) промискуитета (беспорядочных половых связей), алкоголя (как популярного бытового жидкого транквилизатора, способствующего плавному переходу из пятницы в понедельник), лёгких (и не очень лёгких) наркотиков, йоги (в том числе в компании весьма «йогнутых» людей), медитаций (применяемых лишь для «снятия стресса») и прочих вариантов здорового (и не очень здорового) образа жизни. Те же телесные симптомы, являющиеся следствием нездоровых негативных эмоций, могут «стягивать» на себя внимание человека, отвлекая его от решения актуальных и насущных жизненных проблем. Так или иначе, печальные последствия компенсации негативных эмоций очевидны: ожирение, венерические заболевания, зависимости и т. д.

Размысливание эмоций

Однако есть четвёртый способ – оспаривание иррациональных верований, являющихся причиной нездоровых негативных эмоций в конкретных ситуациях. Говоря иначе, человек начинает понимать, что, поскольку его эмоция избыточна и неадекватна ситуации, то и мысли, которыми она была вызвана, являются искажёнными или дисфункциональными. Изменение этих иррациональных верований способствует сокращению частоты, длительности и интенсивности негативных эмоций и, более того, замене этих эмоций их здоровыми аналогами²⁵. Поэтому работа с мышлением – самый здоровый и надёжный способ преодоления эмоционального стресса.

Принятие нездоровых негативных эмоций

Стоит отметить, что рационально-эмоционально-поведенческая терапия помогает человеку не только избавляться от нездоровых негативных эмоций и выбирать здоровые реакции, но и учит его **принимать** невротические эмоции, равно как и себя самого, испытывающего эти избыточные эмоции. Как пишут Р. Диджузеппе, К. Дойл, У. Драйден и У. Бакс, «может показаться парадоксом, но половина цели терапии состоит в изменении дисфункциональных отрицательных эмоций, а другая половина – в принятии себя с такими эмоциями» (Диджузеппе и др., 2021). При этом, как замечают С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис, «в первом случае РЭПТ пытается помочь клиентам обрести чувство самоэффективности в отношении изменения себя. А во втором они будут принимать человеческую склонность ошибаться» (Нильсен и др., 2023). Принятие нездоровых негативных эмоций позволяет избежать бессмысленной борьбы с ними, которая приводит лишь к усилению этих эмоций и, более того, к появлению вторичных невротических эмоций. Помимо этого, как подчёркивает А. Эллис, если человек лишит себя от опыта принятия и проживания негативных эмоций, то не станет работать над тем, чтобы предотвратить их в будущем и искать различные источники получения удоволь-

²⁵ Если когнитивная терапия А. Бека стремится к количественным изменениям (снижению уровня негативных эмоций), то РЭПТ А. Эллиса ориентирована на качественные перемены (замену нездоровых негативных эмоций их здоровыми аналогами).

ствия. Осознанное принятие нездоровых негативных эмоций возможно на основе рациональных утверждений, примером которых может быть следующее: «Беспокойство и депрессия... весьма дискомфортны, но они не ужасны и их присутствие во мне не делает меня глупцом. Если я воспринимаю их как неприятности, а не как ужас, то я смогу жить с ними более эффективно и иметь гораздо больше шансов свести их к минимуму» (Нильсен и др., 2023). Отличия принятия и непринятия нездоровых негативных эмоций продемонстрированы в нижеследующей таблице (таб. 4) (Качай, 2021а):

ПРИНЯТИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ	НЕПРИНЯТИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ
осознанное проживание эмоции	попытки избавиться от эмоции
безучастное наблюдение за эмоциями	попытки отвлечься от эмоции
позволение эмоциям «прогореть»	попытки поскорее «убрать» эмоцию
признание факта наличия эмоции	отрицание эмоции и поиски её причин
желание отсутствия эмоции	требование отсутствия эмоции
разрешение себе испытывать эмоцию	запрет на испытывание эмоции
продолжение дел во время эмоции	попытки спрятаться от эмоции

Таб. 4. Отличия принятия и непринятия нездоровых негативных эмоций

Причины поддержания нездоровых негативных эмоций*

У. Драйден и М. Нинан (Драйден, Нинан, 2023) выделяют ряд причин, по которым человек может часто испытывать различные избыточные негативные эмоции (эти факторы приводятся ниже в адаптированном виде):

- человек не осознаёт, что его невротические эмоции вызваны долженствованиями и тремя производными от них убеждениями, и обвиняет события в своих реакциях;
- человек не осознаёт, что понимание того, что его невротические эмоции вызваны этими убеждениями, не приводит к позитивным изменениям;
- человек не работает над изменением своих иррациональных верований и выработкой новой эффективной философии или работает нерегулярно и поверхностно;
- человек продолжает действовать, исходя из своих иррациональных верований, и тем самым подкрепляет эти неразумные представления;
- человек приводит себя к вторичным невротическим эмоциям по поводу первичных избыточных негативных реакций и удерживает себя во вторичных нарушениях;
- человек не обладает хорошо развитыми навыками (навыками общения, уверенного поведения, решения проблем и т.п.);
- человек получает вторичные выгоды от пребывания в эмоциональном расстройстве или верит в «полезность» определённых избыточных негативных эмоций;
- человек постоянно находится в обстоятельствах, способствующих поддержанию его дисфункциональных привычек мышления и поведения, последние из которых и являются причиной его проблем.

Нездоровые позитивные эмоции

Если здоровые негативные эмоции вызваны рациональными утверждениями, которые, главным образом, исходят из философии пожелания (в отношении неблагоприятных событий) и содержат в себе «тёплые» или даже «холодные» когниции, то здоровые позитивные эмоции вызваны соответствующими позитивными утверждениями: «Как хорошо, что сегодня я встал пораньше! Ещё только одиннадцать утра, а я столько всего успел сделать! Круто!» Однако если человек испытывает **нездоровые позитивные эмоции**, значит за ними

стоят не менее нездоровые позитивные мысли, отражающие, например, те же установки долженствования и глобальной оценки: «Как хорошо, что сегодня я встал пораньше! Я так и должен был сделать – иначе и быть не могло! Ещё только одиннадцать утра, а я столько всего успел сделать! Это значит только одно: я – выдающийся человек, и никому не достичь таких высот, какие могу покорить я! Люди будут говорить обо мне, что я великолепен. И правильно, ведь так и должно быть! Они должны восхищаться моими достижениями!» В последнем примере происходит отождествление успехов и достижений человека с самим человеком, что и обуславливает избыточные позитивные эмоции, которые, тем не менее, не будут продолжаться долго и возникать часто, ведь человек будет тревожиться о том, что в следующий раз он может потерпеть неудачу в каком-то деле. А если так случится (а так рано или поздно случится), то ему придётся низко пасть в собственных глазах с головокружительной высоты собственных нереалистичных требований и глобальных оценок.

Негативные последствия нездоровых позитивных эмоций

Итак, гиперболизированные и абсолютистские позитивные оценки человеком себя («Я – выдающийся человек!») зачастую приводят к нереалистичным умозаключениям («Вся моя жизнь будет прекрасной» (сверхобобщение), «Моя жизнь должна быть такой, ведь я этого заслуживаю!» (долженствование) и др.), что рано или поздно, но неизбежно обернётся невротическими реакциями, ведь мир не подчиняется ожиданиям человека. К другим опасностям избыточных невротических позитивных эмоций, обусловленных иррациональными верованиями в стиле долженствования и глобальной оценки, А. Эллис относит следующие:

- подкрепление нереалистичных требований постоянных успехов и отсутствия ошибок;
- иллюзия автоматического «идеального» выполнения дел в силу собственного «совершенства»;
- тревога по поводу возможных неудач и негативных оценок со стороны других людей;
- восприятие любого промаха или отклонения от «идеала» как «катастрофы» и «ужаса»;
- перфекционизм при выполнении дел, приводящий к психофизическому истощению;
- избыточная фокусировка на успешных делах и игнорирование других сфер жизни;
- заикленность на собственной личности, ведущая к потере контакта с окружающими;
- высокомерное и заносчивое поведение по отношению к другим людям и др.

ГЛАВА 10. РЭПТ-ФОРМУЛА ТРЕВОГИ

Структура тревоги

Тревога – эмоция, возникающая вследствие катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если...?», «А вдруг...?», «А может быть...?» и т. д. Тревога является следствием предсказаний в мыслях опасности и угрозы, нежелательных и неконтролируемых негативных событий, «ужасных» и «невыносимых» состояний и т. п. Тревога возникает из-за **преувеличения степени вероятности** и **серьёзности** потенциальной угрозы, а также вследствие **недооценки способностей совладания** с опасностью и **признаков безопасности** той или иной ситуации или какого-то физического состояния. В этой связи когнитивной основой тревоги является предположение, что **должно случиться нечто «ужасное»**. Следует заметить, что тревога возникает тогда, когда мышление человека оторвано от реальности и погружено в «опасное» будущее. Но несмотря на то что будущего не существует, тревожащийся человек испытывает эту эмоцию здесь и сейчас, при этом полноценно не находясь в настоящем моменте времени. Более того, человек, испытывающий тревогу, воображает не только априори несуществующее будущее, но и то, которое в большинстве случаев так никогда и не наступает.

Четыре элемента тревожного мышления

В самом тревожном мышлении можно выделить четыре элемента, которые и обуславливают возникновение тревоги: **1) преувеличение вероятности опасности; 2) преувеличение серьёзности опасности; 3) недооценка способностей совладания; 4) недооценка степени безопасности.** (Кларк, Бек, 2020). В схематичном виде элементы тревожного мышления наглядно представлены ниже (рис. 15):



Рис. 15. Четыре элемента тревожного мышления

Когнитивная формула тревоги

Таким образом, во время эпизодов тревоги человек избыточно концентрируется на мыслях об опасности (**преувеличивает риски**) и своей неспособности справиться с тревожащей ситуацией (**недооценивает ресурсы**) (рис. 16).



Рис. 16. Когнитивная формула тревоги

РЭПТ-формула тревоги

С точки зрения РЭПТ источником любой нездоровой негативной эмоции является **долженствование**, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). В случае с тревогой её когнитивный фундамент в схематичном формате выглядит следующим образом (рис. 17):



Рис. 17. РЭПТ-формула тревоги

Отличия тревоги и волнения

ЭМОЦИЯ	ТРЕВОГА	ВОЛНЕНИЕ
ТЕМА	опасность или угроза	
МЫШЛЕНИЕ	переоценка степени вероятности и серьёзности опасности	концентрация на реальной степени вероятности и серьёзности опасности
	недооценка собственных способностей совладания с угрозой	концентрация на способностях совладания и путях решения проблем
	недооценка степени безопасности, смягчающих факторов и доступной помощи	концентрация на безопасных и смягчающих признаках и аспектах ситуации
	отслеживание потенциальных угроз	отсутствие фиксации на несуществующих угрозах
	трудности с концентрацией на текущих задачах	способность сосредотачиваться на текущих задачах
ПОВЕДЕНИЕ	физическое или когнитивное избегание	стремление к столкновению с тревожащим стимулом и совершению разумных действий по минимизации его появления
	использование защитного (ритуального) поведения	отказ от защитного (ритуального) поведения
	поиск заверений в безопасности	отсутствие потребности в излишней перестраховке

Таб. 5. Сравнительная характеристика тревоги и волнения

ГЛАВА 11. РЭПТ-ФОРМУЛА ГНЕВА

Структура гнева

Итак, любая нездоровая негативная эмоция возникает в результате рассогласования реальности и человеческих представлений об этой реальности. Гнев образуется из-за несоответствия поведения другого человека или какой-либо ситуации ожиданиям человека, иными словами, является следствием требований к другому человеку или миру, которые расходятся с действительным положением дел: «Коллега должен был оценить мой труд», «Пробки и дождя сегодня не должно быть» и т. д. (рис. 18). Итак, источником гнева являются иррациональные верования в стиле требований, которые человек предъявляет к себе, другим и миру и которые расходятся с действительностью. Человек испытывает гнев, когда требует от себя, других или мира того, чтобы все его желания безоговорочно удовлетворялись, и настаивает на том, чтобы обстоятельства волшебным образом складывались только так, как он того хочет.



Рис. 18. Структура гнева

РЭПТ-формула гнева

С точки зрения РЭПТ источником любой нездоровой негативной эмоции является **долженствование**, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). РЭПТ-формула гнева такова (рис. 19):



Рис. 19. РЭПТ-формула гнева

Отличия гнева и раздражения

ЭМОЦИЯ	ГНЕВ	РАЗДРАЖЕНИЕ
ТЕМА	нарушение личных границ и правил, несправедливое обращение или угроза «самооценке»	
МЫШЛЕНИЕ	жёсткие требования к поведению других людей	пожелания и предпочтения в отношении действий других
	приписывание окружающим дурных намерений и умышленного причинения зла	вера в отсутствие дурных намерений и в неумышленность проступков других людей
	вера в свою правоту и ошибочность взглядов или действий других людей	признание возможной правоты других людей (и собственной возможной неправоты)
	неспособность понять точку зрения другого человека	способность понять точку зрения другого человека
ПОВЕДЕНИЕ	стремление отомстить и вынашивание планов мести	отсутствие жажды мести и вынашивания планов мести
	словесная и/или физическая агрессия на людей, животных и предметы	уверенное отстаивание интересов и стремление разрешить ситуацию
	поиск союзников в борьбе с «обидчиком»	просьба (а не требование) изменить оскорбительное поведение другого человека

Таб. 6. Сравнительная характеристика гнева и раздражения

ГЛАВА 12. РЭПТ-ФОРМУЛА ОБИДЫ

Структура обиды

Обида и гнев очень схожи, поскольку являются следствиями требований к окружающим, и отличаются только тем, что обида чаще возникает в отношении близких людей, хотя гнев также нередко образуется в силу требований к родным, друзьям или знакомым. В обиде, как и в гневе, можно выделить три главных компонента: ожидания и требования человека относительно поведения близкого человека, реальное поведение близкого человека и рассогласование между ожиданиями и действительностью: «Муж должен был подарить мне цветы», «Мой сын не должен меня обманывать» и т. д. (рис. 20).



Рис. 20. Структура обиды

РЭПТ-формула обиды

С точки зрения РЭПТ источником любой нездоровой негативной эмоции является **долженствование**, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). В случае с обидой её когнитивный фундамент в схематичном формате выглядит следующим образом (рис. 21):



Рис. 21. РЭПТ-формула обиды

Отличия обиды и досады

ЭМОЦИЯ	ОБИДА	ДОСАДА
ТЕМА	незаслуженно плохое отношение со стороны близкого человека	
МЫШЛЕНИЕ	переоценка степени несправедливости поступка близкого человека и/или степени его равнодушия	реалистичная оценка степени несправедливости поступка близкого человека и/или степени его равнодушия
	мысли о своей ненужности для близкого человека	мысли о своей значимости для близкого человека
	припоминание прошлых обид и погружение в них	отсутствие фиксации на прошлых обидах
	ожидание того, чтобы близкий человек сделал первый шаг к примирению	отсутствие ожидания того, чтобы близкий человек сделал первый шаг к примирению
	прекращение общения с «обидчиком»	раскрытие своих эмоций близкому человеку с позиции «я»
ПОВЕДЕНИЕ	сокрытие от близкого человека причин своей обиды	обсуждение причин своей обиды с близким человеком
	наказание близкого человека молчанием или критикой	просьба об изменении поведения близкого человека

Таб. 7. Сравнительная характеристика обиды и досады

ГЛАВА 13. РЭПТ-ФОРМУЛА ПОДАВЛЕННОСТИ

Структура подавленности

Эмоции депрессивного спектра образуются при мыслях об утрате, неудаче или собственной несостоятельности в каком-либо деле и выступают следствием негативных представлений человека о самом себе, о своём текущем опыте, а также о будущем: «Я ничтожество», «В моей жизни нет ничего позитивного», «Впереди одни страдания». Люди, испытывающие подавленность, часто связывают **негативный** результат с **устойчивыми внутренними факторами** (такими как, например, личностные дефекты или отсутствие способностей) вместо того чтобы учитывать разные возможные факторы (скажем, недостаток усилий, сложность задачи или даже невезение). В то же время **позитивный** результат объясняется **изменчивыми внешними факторами** (благоприятные обстоятельства, лёгкость задачи, простое везение) и обесценивается («да, но...»). Испытывая подавленность, люди склонны свехобобщать результаты своей деятельности («У меня никогда ничего не получается», «Я терплю неудачи во всём, за что бы я ни взялся», «Я полный неудачник»), а не рассматривать случившееся как единичный случай. Также они часто вспоминают события чересчур расплывчато и обобщённо («Всю неделю у меня было плохое настроение», «Я ничего не делал весь этот день»), вместо того чтобы вызывать в памяти конкретные детали определённого события или периода.

Три вектора депрессивного мышления

Основатель когнитивной терапии А. Бек выделил три области депрессивного мышления, образующих когнитивную триаду депрессии, включающую в себя следующие элементы:

- **негативная оценка самого себя** – самокритика, самообвинение, «ощущение» собственной никчёмности, ничтожности, ущербности, неадекватности, обделённости: «Я ужасный человек», «Я ничтожество», «Я плохой», «Я ни на что не способен», «Я дефектный», «Я неудачник», «Я недостойн любви» и т. д.

- **негативное восприятие своего текущего опыта и жизни** – избирательная фокусировка внимания на негативных аспектах жизни, а также игнорирование или обесценивание позитивных и нейтральных событий: «Жизнь несправедлива», «Мир жесток», «В моей жизни нет ничего позитивного», «У меня никогда ничего не получается», «Я всегда всё порчу» и т. д.

- **пессимистическая оценка своего будущего** – «ощущение» безнадёжности, безысходности и бесперспективности при мыслях о будущем: «Я обречён», «Я никому не понравлюсь», «У меня ничего не получится», «Я никогда не избавлюсь от депрессии», «Мне никто не поможет», «Впереди одни страдания» и т. д.

Когнитивная формула депрессии

Как замечает Р. Лихи, человеку, испытывающему подавленность, свойственно **преувеличивать возможные будущие потери** (которые воспринимаются как крайне вероятные, долгосрочные, колоссальные, окончательные, неконтролируемые и распространяющиеся на все сферы жизни), а также **недооценивать потенциальные выгоды** (которые, в свою очередь, трактуются как маловероятные, краткосрочные, незначительные, преходящие, ограниченные и ведущие к ещё большим потерям) (Лихи, 2021b) (рис. 22). Помимо выгод, человек также недооценивает свои ресурсы (способности совладания с потенциальными потерями), которые видятся ему крайне ограниченными, дефицитными и быстро исчерпаемыми (а не воз-

обновляющимися), в то время как любая потеря ресурсов оценивается как «катастрофическая» и невозполнимая. Итак, если люди, пребывающие в подавленном состоянии, всеми силами стремятся минимизировать возможные потери, то человек без депрессивного настроения нацелен на то, чтобы максимизировать потенциальную выгоду.



Рис. 22. Когнитивная формула депрессии

РЭПТ-формула подавленности

С точки зрения РЭПТ источником любой нездоровой негативной эмоции является **долженствование**, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). Как пишут А. Эллис и И. Беккер, депрессия вызывается двумя главными иррациональными верованиями, первое из которых приводит к эго-тревоге и самокритике («Я должен был справиться, но не сумел, поэтому я – неадекватный и меня преследуют неудачи»), в то время как второе верование отражает низкую переносимость фрустрации: «В моей жизни не должно быть места ничему плохому, а когда что-то такое происходит, это абсолютно невыносимо!» (Эллис, Беккер, 2023). Ниже представлены РЭПТ-формулы подавленности, связанной с самокритикой (рис. 23), жалостью к себе (рис. 24) и жалостью к другим (рис. 25).



Рис. 23. РЭПТ-формула подавленности (самокритика)



Рис. 24. РЭПТ-формула подавленности (жалость к себе)



Рис. 25. РЭПТ-формула подавленности (жалость к другим)

Отличия подавленности и грусти

ЭМОЦИЯ	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ГРУСТЬ
ТЕМА	утрата, неудача или собственная неуспешность в чём-либо (с негативными последствиями для будущего)	
МЫШЛЕНИЕ	навязчивые мысли о прошлых утратах и неудачах (сожаления)	отсутствие фиксации на прошлых утратах и неудачах (сожалений)
	фокусировка на негативных сторонах утрат и неудач	восприятие утрат и неудач в континууме
	«пережёвывание» нерешаемых проблем	фокусировка на решаемых проблемах и своих навыках
	негативные мысли о себе и своём текущем жизненном опыте	реалистичные мысли о себе и своём текущем жизненном опыте
	«ощущение» беспомощности и безнадёжности при мыслях о будущем	способность помочь себе и смотреть в будущее с надеждой
ПОВЕДЕНИЕ	уменьшение повседневной активности	сохранение повседневной активности
	отстранение от других людей	обсуждение своих чувств со значимыми людьми
	отсутствие заботы о себе и других людях	проявление заботы о себе и других людях
	возможное саморазрушающее поведение	отказ от саморазрушающего поведения

Таб. 8. Сравнительная характеристика подавленности и грусти

ГЛАВА 14. РЭПТ-ФОРМУЛА ВИНЫ

Структура вины

Эмоция вины образуется тогда, когда поведение человека не соответствует реальным или предполагаемым ожиданиям другого человека: «Я не должен был говорить то, о чём меня не просили». Говоря иначе, человек чувствует себя виноватым, когда другие люди явно или предполагаемо предъявляют к нему требования недопустимости его действий по отношению к ним, а он мысленно соглашается с этими требованиями (рис. 26).



Рис. 26. Структура вины

Условия возникновения вины

Человек испытывает вину, когда думает о том, что нарушил какие-то нравственные нормы, отступил от общепринятых представлений о справедливости или же от собственных (зачастую – «идеальных») стандартов высокоморального поведения. Эмоция вины также возникает при мыслях о том, что человек сделал что-то неправильно (а не должен был!) или не сделал чего-то необходимого (а должен был!). Мысли об оскорблении другого человека или причинении ему вреда (как реального, так и предполагаемого), также могут провоцировать эмоцию вины. Если человек испытывает вину, то оценивает своё неправильное поведение или проступок как признак того, что он плохой, ужасный, недостойный и испорченный человек, из-за чего вина только усиливается и вдобавок возникает (часто) подавленность. Как пишут А. Эллис и И. Беккер, «если вы чувствуете себя виноватыми, то это связано с вашим убеждением „я не должен вести себя таким образом, а если я так сделаю, то я буду считать себя негодяем“» (Эллис, Беккер, 2023). Подавленность и самокритика также поддерживаются преувеличением степени плохости и неправильности своих действий в отношении другого, за которые человек себя обвиняет.

Персонализация и эмоциональная аргументация

Важнейшей причиной вины является такое когнитивное искажение, как **персонализация** – необоснованное принятие на себя избыточной ответственности за чувства и действия других людей или за рядовые события и явления, находящиеся вне контроля человека. Человек не учитывает ответственности других факторов (в том числе людей) и страдает из-за гиперответственности, иллюстрацией которой может служить диалог из советского фильма: «Простите, часовню тоже я развалил? – Нет, это было до вас в четырнадцатом веке». Иными словами, человек произвольно наделяет себя статусом всезнающего и всемогущего Сверх-

человека, который «должен быть идеальным или не быть вовсе», что на самом деле лишает его возможности действовать эффективно и только усиливает его переживания. Нередко усиление вины является следствием такой когнитивной ошибки, как **эмоциональная аргументация**, когда человек предполагает, что повёл себя плохо, подвёл кого-то или даже нанёс кому-то вред всего лишь на основании того, что **чувствует** себя виноватым. А чувствуя себя виноватым, он может автоматически делать эмоциональный вывод, что он «плохой» (а иначе бы не испытывал этой мучительной эмоции!), а поэтому заслуживает наказания. По причине того что вина может проявляться в теле разными дискомфортными симптомами, человек может считать, что заслужил эти ощущения, поскольку вёл себя неподобающе. Более того, человек может быть уверен в том, что чем больше он будет наказывать себя мыслями, эмоциями и симптомами, тем раньше почувствует себя лучше, однако на самом деле он только лишает себя эмоциональных и физических сил и возможности совершения продуктивных действий, в результате чего ещё сильнее закрепляет представление о том, что он якобы плохой, гадкий и испорченный человек.

Стратегия самонаказания

Как замечает Д. В. Ковпак, вина – это попытка самонаказания, исходящая из представлений о том, что уж лучше человек накажет себя сам, чем его накажут другие, ведь другие могут сделать это сильнее и больнее. Неспроста О. Уайлд писал: «В самобичевании есть своего рода сладострастие. И когда мы сами себя виним, мы чувствуем, что никто другой более не вправе винить нас». Поэтому эмоцию вины можно сравнить с индульгенцией как неким откупом, который, тем не менее, не меняет мышления человека, что может приводить к повторению прежних ошибок. Действительно, даже если человек из всех сил покритикует себя и причинит себе моральную боль, то даже с этими душевными ранами он снова может совершать те же ошибки. В этой связи вина – это попытка выкупить свои ошибки страданием, а не исправлять их, ведь, как ни странно, страдать человеку, порой, гораздо легче, чем меняться. Однако важно понимать, что человек не может развиваться не греша, ведь в переводе с греческого языка слово «грех» означает промах, или ошибку, которые исправляются покаянием. При этом покаяние представляет собой не посыпание головы пеплом и не самобичевание, а извлечение урока из своих ошибок и выбор более продуктивного способа мышления и поведения, чтобы снизить вероятность в следующий раз наступить на те же грабли.

Псевдоответственность

Наказание себя эмоцией вины – вовсе не признак ответственности, как считают многие люди, а, напротив, проявление **безответственности**, ведь самокритика и самоедство ещё ни одному человеку в мире не позволили измениться к лучшему. Главным способом преодоления вины является принятие на себя ответственности как за саму эту эмоцию, так и за поступки, за которые человек себя мысленно наказывает. Осознание и принятие ошибок без навешивания на себя негативных сверхобобщающих ярлыков «плохого» человека позволяют испытывать не вину, которая только мешает достигать изменений, а раскаяние, которое помогает делать полезные выводы из своего поведения и вырабатывать более эффективные стратегии исправления ситуации. В этой связи ответственность заключается вовсе не в том, чтобы беспрестанно наказывать себя виной, а в том, чтобы признать свою ошибку и на основе её анализа стараться мыслить и действовать по-новому, чтобы продолжать радоваться жизни, несмотря на промахи. Как замечает У. Драйден, «чувство вины основано на жёстких и самоуничижительных установках, которые либо побуждают человека отрицать ответственность за свои прошлые действия, либо мешают его попыткам извлечь из них уроки» (Драйден, Нинан, 2023). Итак, вина не исправляет допущенную ошибку, не учит человека в следующий раз вести себя

иначе, не добавляет уважительного отношения окружающих и не приводит ни к каким продуктивным последствиям, а лишь заставляет человека страдать и блуждать в порочном круге самонаказания (рис. 27).



Рис. 27. Порочный круг самонаказания

Четыре элемента вины

Как подчёркивает врач-психотерапевт А. М. Бурно, вина обуславливается иррациональным представлением о том, что человек якобы умышленно совершил свободный выбор зла (хотя мог не делать этот «выбор»), что делает переживание вины крайне болезненным. При этом стоит отметить, что вина – это композитная эмоция, эмоция-«контейнер», включающая в себя несколько эмоциональных элементов. Бурно выделяет в структуре вины квартет следующих эмоциональных, событийных и когнитивных компонентов, которые приводятся ниже в адаптированном виде:

- **стыд** – следствие мыслей о несоответствии своего поведения своему «идеальному» образу Я, что стало очевидным для других людей;
- **внезапная утрата** – неожиданное крушение планов человека;
- **жалость к другим** – жалость по отношению к людям, пострадавшим из-за действий человека;
- **самообвинение** – требования человека к себе по поводу своего поведения («Я не должен был так поступать, а если я так поступил, то это значит, что я плохой»).

РЭПТ-формула вины

С точки зрения РЭПТ источником любой нездоровой негативной эмоции является **долженствование**, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). В случае с виной её когнитивный фундамент в схематичном формате выглядит следующим образом (рис. 28):



Рис. 28. РЭПТ-формула вины

Отличия вины и раскаяния

ЭМОЦИЯ	ВИНА	РАСКАЯНИЕ
ТЕМА	нарушение собственного нравственного кодекса, совершение проступка, оскорбление другого человека или причинение ему вреда	
МЫШЛЕНИЕ	вера в неправильность своих действий	рассмотрение своих действий в континууме
	глобальная негативная оценка себя как личности	конкретная и разумная оценка своих действий
	вера в заслуженность и необходимость наказания	отсутствие веры в неизбежность наказания
	принятие на себя избыточной ответственности и игнорирование возможной ответственности других	учитывание смягчающих факторов и ответственности других людей и внешних обстоятельств
	самооправдание или попытки свалить вину на других людей	проживание здоровой боли и отсутствие поиска виноватых
ПОВЕДЕНИЕ	вымаливание прощения и дача невыполнимых обещаний	прошение прощения и искупление совершённого проступка (при необходимости)
	«больше так не поступать»	покаяние (извлечение уроков из допущенных ошибок)
	самонаказание (в том числе физическое) и самокритика	принятие произошедшего
	попытки «исправить» прошлое	поиск разумных объяснений своих действий
	отказ от разумных объяснений своих действий	принятие прощения человека
	отталкивание прощающего человека	

Таб. 9. Сравнительная характеристика вины и раскаяния

Связь вины и обиды

Как правило, человек испытывает вину, если другой человек испытывает по отношению к этому человеку обиду (или злость). Говоря иначе, если человек ощущает вину, значит он назначил обидчиком самого себя и полагает, что его поведение не соответствует ожиданиям другого человека, который на него и обиделся. Интересно, что чем сильнее человек склонен обижаться, тем чаще он ощущает вину, потому что если он обижается на кого-то в какой-то ситуации, то ему кажется, что и он сам в схожей ситуации должен вести себя соответственно тем требованиям, которые в первой ситуации предъявляет к другому (и если он себя так не ведёт, то испытывает вину). Не менее интересны ситуации, когда человек чувствует себя виноватым перед другим человеком, поскольку считает, что другой на него обиделся, в то время как другой человек вообще на него не обиделся или обиделся, но по другому поводу. Так происходит потому, что если человек в какой-то ситуации повёл себя некорректно, то ему кажется, что он бы обиделся на себя, если бы был тем человеком, по отношению к которому он повёл себя некорректно.

Связь вины и гнева

Довольно часто человек, испытывающий вину, злится на человека, перед которым он её ощущает, или вымещает гнев на абсолютно посторонних людей. В этой ситуации гнев как бы оттягивает на себя негативные переживания в связи с виной и способствует временному облегчению эмоционального состояния провинившегося человека. И если с обидой человек может справиться, изменив собственные ожидания относительно поведения другого человека, то с чувством вины дело обстоит немного сложнее. Действительно, человек может изменить собственные требования по отношению к людям, но не в силах поменять мысли обидевшегося на него человека, поэтому может кричать на него, отчаянно пытаясь до него докричаться и попутно перекладывая на него часть вины, или же повышать голос на совершенно не причастных к этой ситуации людей. В свою очередь, люди, на которых человек сорвался, также могут на него обижаться, и человек может начать чувствовать вину теперь ещё и перед ними. Но изменение искажённого мышления, порождающего вину и сопутствующие ей эмоции, приводит к уменьшению этой эмоции и её превращению в более здоровую эмоцию – раскаяние.

ГЛАВА 15. РЭПТ-ФОРМУЛА СТЫДА

Структура стыда

Эмоция стыда раскрывается как несоответствие поведения человека его собственным ожиданиям, то есть как несоответствие его поведения его «идеальному» образу самого себя: «Я должен был поступить как настоящий мужчина». Говоря иначе, стыд является следствием рассогласования поведения человека и его требований к собственному поведению, но при этом связан со страхом осуждения со стороны значимых людей, которые стали свидетелями его постыдных действий (развенчания его «идеального» образа Я) (рис. 29).



Рис. 29. Структура стыда

Условия возникновения стыда

Человек ощущает стыд из-за мыслей о том, что поступил неправильно (а не должен был!) и что окружающие подвергнут его критике и осуждению (и правильно сделают!). Испытывая стыд, человек словно соглашается с негативной оценкой своих действий другими людьми и с легитимностью их отношения к нему как к «плохому» и «недостойному» человеку в связи с совершённым им плохим поступком. Говоря иначе, стыд поддерживается как собственным осуждением человека самого себя, так и верой в справедливость и закономерность осуждения со стороны окружающих, независимо от того, является ли осуждение реальностью или всего лишь кажимостью. Важным условием возникновения и поддержания эмоции стыда является отождествление человеком совершённого им плохого, неправильного или глупого поступка с самим собой и глобальная оценка себя в связи с этим действием как «плохого» или «глупого» человека. Как пишут А. Эллис и У. Драйден, «стыд и смущение охватывают, когда человек осознаёт, что повел себя „глупо“ прилюдно, и клянёт себя за поведение, которое он никак не должен был допускать» (Эллис, Драйден, 2002). Кроме того, как замечают А. Эллис и И. Беккер, стыд вызывается двумя ключевыми иррациональными верованиями: «Я обязательно должен со всем хорошо справиться и даже быть в этом лучше всех, а если нет, то я – ужасный и страшно некомпетентный человек!»; «Значимые для меня люди должны обязательно относиться ко мне одобрительно, а если они меня отвергнут, то я – ничтожество и меня никто не любит!» (Эллис, Беккер, 2023). Однако если человек навешивает на себя негативные свехобобщающие ярлыки плохого человека по причине совершения плохого поступка, то не позволяет себе осознать свою ошибку и измениться к лучшему, ведь если человек весь «плохой», то как он может стать лучше?

Развенчание «идеального» образа Я

Конечно, не стоит «отбеливать» свои некорректные действия, однако важно признавать, что даже самый плохой поступок не делает человека плохим в целом. Тем не менее, человек может верить в то, что одно его некорректное действие окончательно испортит его репутацию, бесповоротно исказит его имидж и навечно запятнает его «идеальный» образ самого себя, с чем он просто ничего не сможет поделать и что будет «ужасно» и «невыносимо». В этой связи важно понимать, что до тех пор, пока в голове человека живёт этот априори недостижимый образ Я, человек будет ощущать себя неуверенно и часто испытывать стыд. Помимо этого, человек будет часто переживать о том, что в самый неподходящий момент его «идеальная» маска съедет и обнажит для окружающих всю постыдную подноготную о нём как о «никчёмном» человеке.

Растождествление личности и поступков

В качестве примера рационального утверждения, способствующего преобразованию нездоровой негативной эмоции стыда в здоровую негативную эмоцию сожаления А. Эллис приводит следующее: «Я поступил неправильно и не добился своей цели, но плох мой поступок, а не я. Я не мой поступок, хоть я и несу за него ответственность. Как человек, который этот поступок совершил, я могу измениться и в следующий раз повести себя лучше» (Эллис, 2022а). А. Джоши и К. Пхадке, определяя качественные отличия стыда и сожаления, замечают, что в первом случае «человек думает, что окружающие плохо о нём думают из-за его глупого поступка, и что это ужасно, поэтому человек осуждает себя за плохое поведение на публике как за что-то, чего не должен был совершать», в то время как сожаление, «человек признаёт глупый поступок (не навешивая на себя ярлык), даже если окружающие плохого мнения о нём» (Джоши, Пхадке, 2021). Как пишут А. Эллис и К. Макларен, испытываемая людьми эмоция сожаления «по поводу своего поведения помогла нашей социализации, предостерегая нас от совершения „плохих, неправильных“ или „антисоциальных“ действий, возможно, даже помогая нам сохранять наше общество и человеческий род» (Эллис, Макларен, 2008). Однако для соблюдения социально полезных правил отнюдь не обязательно испытывать невротическую эмоцию стыда. Важно отметить, что стыд часто выступает вторичной эмоциональной проблемой, которая препятствует преодолению первичных невротических эмоций, по поводу которых человек испытывает стыд (так, человек может стыдиться своей тревоги, подавленности, вспышек злости, различных действий т.д.).

РЭПТ-формула стыда

С точки зрения РЭПТ источником любой нездоровой негативной эмоции является **долженствование**, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). В случае с стыдом его когнитивный фундамент в схематичном формате выглядит следующим образом (рис. 30):



Рис. 30. РЭПТ-формула стыда

Отличия стыда и сожаления

ЭМОЦИЯ	СТЫД	СОЖАЛЕНИЕ
ТЕМА	нарушение общественного нравственного кодекса, публичное раскрытие постыдной личной информации и предвосхищение негативного (презрительного или избегающего) отношения со стороны окружающих	
МЫШЛЕНИЕ	переоценка постыдности открывшейся информации	сочувствие себе по поводу открывшейся информации
	переоценка степени заинтересованности и осуждения со стороны окружающих	реалистичная оценка степени заинтересованности и осуждения со стороны других людей
	вера в то, что плохой поступок – отражение собственной плохости	понимание того, что каждый человек имеет право на ошибки
	страх осуждения и наказания со стороны других людей	поиск признаков принятия со стороны других людей
	самоизоляция от общества	сохранение социальной активности
ПОВЕДЕНИЕ	стремление держать в тайне постыдную информацию	раскрытие секрета близкому человеку
	игнорирование попыток других людей вернуться к здоровым отношениям	принятие попыток других людей вернуться к здоровым отношениям

Таб. 10. Сравнительная характеристика стыда и сожаления

Связь стыда и гнева

При наличии у человека «идеального» образа самого себя, он может проецировать этот образ на других людей и явно или имплицитно требовать от них того, чтобы они соответствовали этому образу, иными словами, были такими же, как человек требует этого от самого себя, что будет провоцировать злость и, возможно, даже агрессию. Нельзя обойти стороной и тот факт, что человеку бывает стыдно «по-испански» – не только за себя, но и за близких людей –

ребёнка, мужа, родителей, друзей, – с которыми он себя отождествляет. Если у человека есть представления о том, как должен вести себя, например, его ребёнок, и он себя с ним отождествляет, воспринимая его как неотъемлемую часть себя, то в тех случаях, когда поведение ребёнка выходит «за рамки дозволенного», человек будет испытывать стыд: «Он не должен так себя вести! Он прилюдно меня позорит!» А чтобы не испытывать болезненной эмоции стыда, человек может кричать на своего ребёнка, ведь проще разозлиться на ребёнка, делающего что-то «неправильно», чем «чуть не сгореть со стыда».

Связь стыда и вины

Эмоции стыда и вины очень схожи, и порой их довольно сложно отличить друг от друга, тем более что они часто возникают одновременно. К тому же вина на самом деле не является какой-то отдельной эмоцией, а представляет собой «контейнер», который в том числе нередко содержит в себе стыд. Действительно, и вина, и стыд возникают по причине требований человека к своему поведению, иными словами, из-за мыслей о том, что человек не должен был поступать так, как поступил, и сопровождаются страхом наказания и осуждения со стороны других. Обе этих эмоции также имеют общую тему в виде воображаемого или действительного нарушения человеком общепринятых нравственных норм. Однако если в случае с виной человек расстраивается из-за того, что нарушил требования, предъявляемые к нему другим человеком, с которыми он внутренне соглашается, то при стыде большее значение имеет отклонение от собственных требований человека к самому себе, которые, как ему кажется, разделяют все остальные люди. Подчёркивая отличия вины и стыда, Е. А. Ромек замечает: «Вину мы чувствуем, когда думаем, что нанесли вред другим людям или нарушили собственный моральный кодекс. При этом совершенно неважно, знает ли об этом кто-либо ещё. Стыд возникает по поводу нарушения нами общепринятых норм поведения, проявления собственной некомпетентности, глупости, агрессивности на глазах у других людей, прилюдно. Стыд, как говорили стоики, – это страх публичного бесчестия». Если человек говорит о том, что ему стыдно перед кем-либо, это означает, что к стыду примешивается вина, усиливая стыд. Так или иначе, как пишут А. Эллис и И. Беккер, «чувства вины и стыда зависят в основном от того, подчиняетесь ли вы требованиям других людей, считаете ли вы, что эти требования важнее вашего мнения на этот счёт». Условные критерии разграничения вины и стыда представлены в нижеследующей таблице (таб. 11).

ВИНА	СТЫД
рассогласование собственного поведения с ожиданиями других людей	рассогласование собственного поведения с собственными ожиданиями
вина – это «стыд перед другими»	стыд – это «вина перед собой»
нарушение собственного нравственного кодекса	нарушение общественного нравственного кодекса
страх (ожидание) наказания другими	страх (ожидание) осуждения другими

Таб. 11. Отличия вины и стыда

Связь стыда и подавленности

Человек может так сильно стыдиться за свои действия, которые потенциально могут оказаться неправильными, что избегать совершения практически любых действий, что может приводить к подавленности и апатии, выступающих в качестве «профилактики» потенциального

разочарования в себе и осуждения других из-за возможного совершения человеком ошибки (рис. 31).



Рис. 31. Связь стыда и подавленности

Связь стыда и тревоги

Переживая о том, что человек может совершить какое-то неправильное действие, за которое его осудят и раскритикуют окружающие, во время общения он может настолько сильно разволноваться, что на самом деле поведёт себя некорректно – так может сработать механизм самосбывающегося пророчества (рис. 32).



Рис. 32. Связь стыда и тревоги

ГЛАВА 16. РЭПТ-ФОРМУЛА РЕВНОСТИ

Структура ревности

Ревность – это эмоция агрессивного спектра, возникающая вследствие мыслей о возможной неверности партнёра, угрожающей стабильности значимых для человека романтических отношений. Формулой ревности является следующее иррациональное верование: «Отношения с человеком, которых я очень хочу для себя, не должны достаться кому-то другому». Ревность, как правило, возникает на почве неуверенности человека в себе и отношениях, а также избыточной привязанности к партнёру или даже зависимости от отношений с ним. Ревность подпитывается представлениями о том, что затраченные человеком ресурсы на установление и развитие отношений, окажутся напрасными, ведь партнёр «достанется» «конкуренту» – какому-то другому человеку. Стоит заметить, что ревность может возникать не только в романтических, но также и в дружеских и профессиональных отношениях, если друг или коллега уделяет, как кажется человеку, незаслуженно больше внимания кому-то другому. В этом случае ревность также создаётся мыслями о возможной потере друга или коллеги и, как следствие, потенциальном одиночестве субъекта ревности.

РЭПТ-формула ревности

С точки зрения РЭПТ источником любой нездоровой негативной эмоции является **долженствование**, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). Ниже представлены РЭПТ-формулы ревности, связанной со страхом потери значимых отношений (рис. 33) и с гневом на конкурента или партнёра (рис. 34).



Рис. 33. РЭПТ-формула ревности (страх потери значимых отношений)



Рис. 34. РЭПТ-формула ревности (гнев на конкурента/партнёра)

Отличия дисфункциональной и функциональной ревности

ЭМОЦИЯ	ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕВНОСТЬ	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕВНОСТЬ
ТЕМА	угроза значимым романтическим (дружеским, профессиональным) отношениям	
МЫШЛЕНИЕ	избирательная и предвзятая фокусировка внимания на потенциально угрожающих отношениям факторах	фокусировка внимания на положительных и нейтральных аспектах текущих отношений с партнёром
	жёсткие требования к поведению партнёра, ведущие к тревожным фантазиям о его возможной неверности	гибкие пожелания по поводу действий партнёра без катастрофических выводов в случае их нарушения
	постоянные опасения и беспокойство по поводу отношений и подозрения и сомнения в партнёре	фиксация на полезных для отношений действиях и выраженные эмоции только в случае уличения в измене
ПОВЕДЕНИЕ	поиски заверений, расспросы, требования объяснений, обвинения, оскорбления, угрозы; неприятие неопределённости	отсутствие поисков заверений, требований гарантий и агрессивного поведения; принятие неопределённости
	навязчивый контроль поведения партнёра (слежка за партнёром, тайный просмотр переписок в телефоне)	отсутствие гиперконтроля за действиями партнёра и фокусировка на собственных делах и интересах
	попытки принижать, критиковать и высмеивать потенциальных «конкурентов» и «соперников»	отсутствие принижения людей, с которыми общается партнёр, и стремление его поддерживать

Таб. 12. Сравнительная характеристика дисфункциональной и функциональной ревности

ГЛАВА 17. РЭПТ-ФОРМУЛА ЗАВИСТИ

Структура зависти

Зависть – также эмоция агрессивного спектра, возникающая вследствие мыслей о превосходстве другого человека, которое угрожает самоуважению, зависимому от социального статуса. Формулой зависти является следующее иррациональное верование: «Достижения и положение человека, которых я хочу себе, должны быть у меня, а не у этого человека». Зависть, как правило, возникает на фоне глубинных представлений человека о себе как о «никчёмном» и является следствием болезненного сравнения с другими людьми – «успешными» и «идеальными». Такое нереалистичное и неадекватное сравнение приводит к обесцениванию собственных достижений, по причине чего человек «ощущает» себя неудачником, поскольку воспринимает чужой успех как свидетельство своего «поражения». Следует отметить, что зависть возникает в отношении только тех людей, которые обладают схожими качествами и интересами, и не может проявиться к тем людям, успехи которых не являются значимыми и ценными для человека. Зависть зачастую сопровождается гневом, презрением, ревностью, досадой, тревогой, подавленностью, стыдом, а также стремлением обесценить достижения другого человека.

РЭПТ-формула зависти

С точки зрения РЭПТ источником любой нездоровой негативной эмоции является **долженствование**, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). В случае с стыдом его когнитивный фундамент в схематичном формате выглядит следующим образом (рис. 35):



Рис. 35. РЭПТ-формула зависти

Отличия дисфункциональной и функциональной зависти

ЭМОЦИЯ	ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ («ЧЁРНАЯ») ЗАВИСТЬ	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ («БЕЛАЯ») ЗАВИСТЬ (ВОСХИЩЕНИЕ)
ТЕМА	угроза социальному статусу вследствие «превосходства» другого человека	
МЫШЛЕНИЕ	болезненное сравнение себя с более «успешными» людьми и обесценивание своих сильных сторон	восхищение позитивными качествами других людей (без принижения собственных) и желание развить их в себе
	избирательная фиксация внимания на чужих успехах и собственных неудачах, промахах и недоработках и отказ от реализации целей	радость за успехи других, гармоничное видение своих успехов и неудач и желание осуществлять значимые цели
	требование наличия у себя успехов другого человека и «чёрно-белое» разделение людей на победителей и проигравших	желание наличия у себя успехов другого человека и континуальное восприятие успехов и неудач
ПОВЕДЕНИЕ	стремление принизить и обесценить заслуги другого и найти подтверждения незаслуженности его успехов	стремление более упорно трудиться и достичь лучших результатов в значимой для себя сфере деятельности
	критическое и саркастическое отношение к человеку и отказ от общения и взаимодействия с ним	стремление перенять позитивный опыт и эффективную модель поведения другого человека с целью саморазвития
	высказывание жалоб, поиск поддержки и утешений, сожаления и самокопание	желание развить и усовершенствовать собственные профессиональные знания и навыки

Таб. 13. Сравнительная характеристика дисфункциональной и функциональной зависти

ЧАСТЬ V. НАСТОЯЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

ГЛАВА 18. ПРИНЦИП ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Общий и специальный принципы эмоциональной ответственности

Любой человек способен идентифицировать и изменить свои иррациональные верования и заменить их на более гибкие рациональные аналоги, что позволит ему чувствовать себя и действовать более адаптивно. В этой связи задачей рационально-эмоционально-поведенческой терапии (равно как и когнитивно-поведенческой терапии в целом) является ослабление естественной тенденции к иррациональному мышлению, ведущему к эмоциональным нарушениям, за счёт выработки и укрепления новых привычек реалистичного, логичного и практичного мышления, порождающего здоровые негативные эмоции даже в очень непростых ситуациях. Однако прежде всего человеку важно признать и понять, что он несёт ответственность за свои мысли, эмоции и действия, которые он выбирает (пусть и не всегда осознанно) в каждой конкретной ситуации. Именно в этом состоит суть **общего принципа** эмоциональной ответственности. В свою очередь, **специальный принцип** эмоциональной ответственности конкретизирует общий принцип, указывая на то, что реакции человека обуславливаются его иррациональными убеждениями, а именно долженствованием и вытекающими из него производными (установками-сателлитами) – катастрофизацией, низкой переносимостью фрустрации и/или глобальной оценкой (обесцениванием) (себя, других и/или мира).

Эмоциональная ответственность vs. самокритика

С целью усвоения когнитивной модели вы можете понаблюдать за тем, как ваши друзья и знакомые или герои фильмов и новостных сюжетов игнорируют принцип эмоциональной ответственности («Он меня разозлил») и всякий раз **мысленно** перефразировать эти высказывания («Он сам разозлился, потому что, вероятно, подумал о том, что...»). При этом важно понимать, что общий принцип эмоциональной ответственности не тождествен необходимости обвинения себя в наличии нездоровых негативных эмоций. Такие самообвинения происходят из дисфункциональных представлений о том, что человек **не должен** испытывать избыточных негативных эмоций (а раз они у него возникают, значит он «никчёмный»), что лишь усиливает изначальные и создаёт вторичные невротические эмоции. Как замечают А. Эллис и А. Ландж, те, «кто постоянно обвиняет себя, используют лишь около 30% жизненных возможностей и потому очень несчастны» (Эллис, Ландж, 2021). В этом отношении важно правильно понимать принцип эмоциональной ответственности, не обвинять себя в своих проблемах и не унижать себя за то, что вы являетесь источником своих эмоциональных проблем. Таким образом, ответственность не тождественна самообвинениям, о чём также пишут А. Эллис и А. Ландж: «Быть ответственным – значит отдавать себе отчёт в своих чувствах и поступках, контролировать их и управлять ими. Обвинять себя в чём-то – означает порицать себя и только себя за какой-то проступок» (Эллис, Ландж, 2021).

Искажённое толкование когнитивной модели

Важно также заметить, что, усвоив когнитивную модель и общий принцип эмоциональной ответственности, человек иногда начинает использовать их с целью «отбеливания» своего дисфункционального поведения в обществе: «Другие люди сами расстраиваются, поэтому если кого-то не устраивает моё плохое поведение, это их проблемы». Будучи формально правым, человек не учитывает того факта, что хотя он не является **источником** негативных реакций других, он, тем не менее, **способствует** этим реакциям, поскольку его антисоциальное поведение становится для окружающих **активирующим событием**, за что (за которое) он, естественно, несёт **прямую ответственность**. К тому же другие люди могут не иметь искажённых мыслей по поводу такого поведения человека и, тем не менее, испытывать здоровые негативные эмоции. На самом деле за таким подходом скрывается **требование** того, чтобы другие люди принимали дисфункциональное поведение человека и не осуждали его как личность. И если человек не осознаёт этого требования, это ещё не значит, что когнитивная модель в его случае перестаёт работать (или продолжает работать только для других).

Ответственность за ущерб, но не за реакции

Равным образом общий принцип эмоциональной ответственности отнюдь не исключает ответственности других людей за своё деструктивное поведение, независимо от того, как это поведение воспринимает человек, по отношению к которому оно направлено. Например, как замечает У. Драйден, «насильник несёт ответственность за совершение изнасилования независимо от того, как себя чувствует лицо, подвергшееся изнасилованию, и независимо от любых так называемых смягчающих обстоятельств» (Драйден, Нинан, 2023). В этом случае человек, подвергшийся насилию, отвечает за то, как он будет **относиться** к насилию и, следовательно, какие эмоции он будет испытывать по поводу насилия. Говоря иначе, насильник не отвечает за эмоциональную реакцию объекта насилия, но целиком и полностью отвечает за тот вред и урон, который наносит своей жертве.

Психотерапевт для самого себя, но не для других

Как замечает Д. В. Ковпак, зачастую люди, преодолевшие собственные эмоциональные проблемы (или считающие, что они их преодолели), начинают усердно «лечить» других людей по принципу «у меня было то же самое, поэтому делай, как я, и избавишься». И хотя когнитивно-поведенческая терапия направлена на то, чтобы человек со временем мог стать психотерапевтом для самого себя, вера в то, что после решения своих проблем человек может быть терапевтом для других, является иллюзией, во-первых, потому, что языки описания новоиспечённого «терапевта» и его «подопечных» могут не совпасть, а главное, потому, что без знания методологии проведения терапии именно в качестве специалиста качественную помощь осуществлять невозможно. Помимо этого, некоторые люди настолько хорошо усваивают важнейшие принципы когнитивно-поведенческой (и, в частности, рационально-эмоционально-поведенческой терапии), что начинают **жить только психотерапией**, постоянно замечая когнитивные искажения и иррациональные верования у своих друзей, знакомых и незнакомых людей и поправляя их без их на то согласия. Поиск в высказываниях других людей иррациональных верований может быть полезным упражнением, служащим закреплению когнитивной модели, но когда человек фанатично занимается этим, то начинает воспринимать других людей не как интересных собеседников, а как ходячий набор когнитивных искажений, что влечёт за собой риск утраты интереса к окружающим. В этой связи важно помнить

о том, что психотерапия создана для человека, а не наоборот. Помимо этого, как пишут А. Эллис и К. Макларен, часто люди «бывают так сосредоточены на решении какой-то проблемы, что теряют связь с другими сферами жизни. Проблема, таким образом, становится определяющим элементом их существования» (Эллис, Макларен, 2008).

ГЛАВА 19. ПРОШЛОЕ VS. НАСТОЯЩЕЕ

Настоящие изменения – в настоящем

Представленная ранее модель психологического здоровья ABCDEFG (которая ещё будет подробно рассматриваться далее) наглядно показывает, каким образом человек может эффективно решать свои эмоциональные, поведенческие и, в целом, жизненные проблемы **в настоящем**. Однако человек может верить в то, что для того чтобы избавиться от своего эмоционального расстройства, ему необходимо тщательно проанализировать своё прошлое, обнаружить детские психотравмы или найти и разрешить бессознательный внутренний конфликт. Практика показывает, что такие действия избавляют только от регулярной работы по изменению иррациональных верований, работа над которыми в настоящем и приведёт человека к тому, чего он хочет, – спокойной и счастливой жизни без эмоциональных проблем. Несмотря на то что причины и источники эмоциональных расстройств кроются в прошлом, решение беспокоящей человека проблемы возможно только в настоящем, ведь никто не в силах поменять прошлое. Суть второго инсайта РЭПТ как раз и состоит в том, что иррациональные верования сформированы в прошлом, но в настоящем человек самостоятельно подкрепляет их за счёт постоянного повторения и многократного воспроизведения этих безумных идей, которые и являются причиной его текущих эмоциональных проблем и страданий.

Обсуждение прошлого как стратегия избегания

Опытные РЭПТ-терапевты знают о том, что постоянное обращение человека к прошлому и попытки разобраться в причинах возникновения проблем во время психотерапевтических сессий могут являться формой избегания, поскольку зачастую говорить о прошлом людям проще, чем решать проблемы в настоящем. Действительно, как пишут А. Эллис и У. Драйден, «несмотря на понимание того, что проблемы людей в большей степени определены их взглядами, они могут отвлечься и таким образом закрепить свои проблемы, отыскивая исторические предтечи этих воззрений вместо того, чтобы целенаправленно изменять их в том виде, в котором они есть на текущий момент» (Эллис, Драйден, 2002). Обсуждение с психотерапевтом прошлого хоть и может быть важным, но не приводит к изменениям в настоящем: если вы заболели ангиной, то как знание того, где и когда вы ей заболели, поможет вам вылечить её? Тот же психоанализ, как отмечает А. Эллис, как правило, «побуждает клиента сосредоточиться на огромном количестве не относящейся к делу информации о себе, поощряет его продолжительную зависимость от аналитика и внушает ему ряд очень сомнительных утверждений по поводу оснований и причин его поведения» (Эллис, 2002).

Копать или не копать – вот в чём вопрос

Однако многие до сих пор верят в то, что их текущие неадаптивные эмоции и действия обусловлены прошлым травматическим опытом, в связи с чем либо убеждены в том, что не могут измениться, либо считают, что для изменений нужно найти причины проблем в прошлом, либо полагают, что преодоление тех или иных эмоциональных расстройств – вопрос десятилетних обсуждений детских событий с психоаналитиком. В этой связи сразу вспоминается анекдот: «Психоаналитик умер, но успел принять ещё трёх клиентов». Посему, как замечает Д. Бернс, «сама мысль, что можно попытаться достичь своих эмоциональных целей достаточно быстро, пользуясь структурированной программой обучения, может казаться трю-

качеством, а основанный на ней терапевтический подход – поверхностным» (Бернс, 2023с). Е. А. Ромек приводит следующие слова А. Эллиса: «Меня ненавидели практически все психологи и психиатры. Они считали меня поверхностным и тупоголовым. И всё потому, что я заявил, что терапия не обязательно должна продолжаться годы...» (Эллис, Макларен, 2008).

Обвинения других людей и обстоятельств

Кроме поисков причин своего эмоционального расстройства в прошлом люди часто обвиняют в своём плохом самочувствии других людей и внешние события и упрямо настаивают на бесполезности или несправедливости изменения своих дисфункциональных привычек мышления и поведения (ведь «измениться должны другие люди!»). Как пишут А. Эллис и К. Дойл, «вы также можете ложно утверждать, что ваши мысли имеют мало общего с вашими чувствами... и что эти чувства не имеют под собой иррациональных убеждений», в случае чего «всякий раз, когда вы будете отрицать, что это вы сами огорчили себя, подумайте, почему вы так защищаете свою позицию, и поищите какое-то скрытое обязательство²⁶» (Эллис, Дойл, 2021). В этой связи Д. Бернс замечает, что некоторых людей «крайне оскорбляет сама мысль, что они несут ответственность за свои чувства: они не считают, что должны упорно работать, чтобы исправить сложную ситуацию» (Бернс, 2023с). Однако такие обвинения других людей и обстоятельств в собственном стрессе ведут лишь к усилению «чувства» беспомощности и усугублению эмоционального состояния. Посему любому человеку полезно чаще напоминать себе, что ответственность за его эмоциональные страдания несёт не кто-то или что-то вовне, а только он сам, и что он является не жертвой прошлых или текущих событий и обстоятельств, а свободным творцом собственной жизни.

Бесполезность раскопок прошлого

Нередко человек винит в собственных эмоциональных проблемах своих родителей. Как в анекдоте, когда торопящийся по своим делам психоаналитик предлагает клиенту сразу обвинить во всех его бедах «холодную» мать и закончить сеанс пораньше. А для ещё большего эффекта, как шутит Д. В. Ковпак, «хорошо бы воскресить прабабушек и прадедушек, принести их останки на психоаналитический сеанс и хорошенько постучать костями по столу. Ещё лучше стереть их в порошок и принимать лекарство три раза в день» (Ковпак, Качай, 2020). Сам А. Эллис, обучавшийся психоанализу и практиковавший его на протяжении шести лет (равно как и основатель когнитивной терапии А. Бек, честно пытавшийся доказать эффективность психоанализа, но в итоге доказавший его неэффективность), пришёл к ясному пониманию бесполезности ярых раскопок прошлого для решения текущих проблем человека. Вот как Эллис пишет об этом: «К своему удивлению, я обнаружил, что психоанализ слишком много внимания уделяет детскому опыту и практически полностью игнорирует сложившиеся у людей убеждения относительно их дальнейшей жизни» (Эллис, 2022b). Как замечают А. Джоши и К. Пхадке, возражения Эллиса против психоаналитической теории и терапии можно свести к трём базовым аргументам: «Во-первых, традиционный психоанализ необоснованно акцентировал внимание на инсайтах... Во-вторых, помогая клиентам, психоаналитики избирают слишком пассивную линию поведения... И наконец, его методы интерпретации ответов клиентов были ненаучными» (Джоши, Пхадке, 2021).

²⁶ Под «обязательством» здесь имеются в виду требования (к себе, другим и/или миру), являющиеся источником практически любых эмоциональных и поведенческих расстройств – прим. авторов.

Прошлое – всего лишь прошлое

Психоаналитический тезис о том, что прошлые события влияют на избыточные негативные эмоции, которые человек испытывает сегодня, противоречит реальному положению дел, поскольку человек, по большей части, самостоятельно создаёт свои болезненные эмоции. Какие бы травматические и трагические события ни пережил человек в детстве, он, во-первых, их **уже пережил**, а во-вторых, прошлое остаётся всего лишь прошлым – оно не способно волшебным образом определять настоящее и будущее. Сегодняшний день уже завтра станет прошлым, но это не значит, что он содержит в себе ответы на все беспокоящие человека вопросы. Время идёт, обстоятельства меняются, и человек тоже меняется вместе с ними. В этой связи А. Эллис и Р. Харпер пишут: «Вы сами, а не ваше прошлое, создаёте своё „завтра“. Воспринимайте наследие прошлого лишь как некое затруднение, а не нечто, что может блокировать вашу волю» (Эллис, Харпер, 2021b). Более того, переживания человека по поводу его прошлого создаются и поддерживаются его **текущим отношением** к этим прошлым событиям, иными словами, иррациональными верованиями и, прежде всего, требованиями в отношении, например, событий и условий детства или действий родителей.

Психотравма = событие + интерпретация

Даже применяющийся в некоторых современных течениях когнитивно-поведенческой терапии метод так называемого рескриптинга («переписывания» прошлого опыта) на самом деле основан на изменении текущего отношения человека к прошлым событиям. Да и сами по себе травматические события прошлого стали травматическими в том числе потому, что человек уже тогда имел иррациональные представления о происходящем (и продолжает лелеять эти безумные идеи): «Родители не должны так со мной поступать!», «То, что они так поступают со мной, – ужасно!», «Такое отношение ко мне родителей просто невыносимо!», «Раз они так обращаются со мной, то они – отвратительные люди!», «Я не должен позволять им так действовать, а иначе я – ничтожество, слабак, неудачник!» и т. п. Действительно, как пишут А. Эллис и Р. Харпер, «даже если человек пережил глубокую травму (насилие в детстве, инцест и т.д.), проблемой будет не только само событие», поскольку «важна реакция, под воздействием которой формируются самоустрашающие убеждения относительно произошедшего» (Эллис, Харпер, 2021b). В этой связи А. Эллис подчёркивает: «Как только вы разберётесь со своими основными „я должен“, поймёте механизм развития своего беспокойства и узнаете, как всё это можно изменить, вам больше не понадобится копаться в прошлом!» (Эллис, 2022b).

Изменение отношения к прошлым событиям

Важно подчеркнуть, что когнитивно-поведенческая терапия и, в частности, рационально-эмоционально-поведенческая терапия периодически обращаются к прошлому опыту, но делает акцент не на самих неблагоприятных событиях, а на том, как человек относился к ним тогда и как он продолжает относиться к ним сейчас (а также помогает изменить это дисфункциональное отношение в настоящем моменте времени). Например, для преодоления тревоги может быть полезным прояснение источников того или иного страха, но только для того, чтобы понять, что в настоящий момент эти детские переживания, по большей части, неразумны и неактуальны. Как замечает Д. В. Ковпак, анализ прошлого в когнитивно-поведенческой терапии важен не как история, а для понимания того, как внешняя и внутренняя среды влияли на становление и развитие системы дисфункциональных убеждений человека и как эти убеждения активировались в стрессовых для человека ситуациях и продолжают при-

водить к актуальным проблемам, симптомам и расстройствам. Неспроста даже Фрейд писал о том, что прошлое важно только потому, что человек продолжает везде и всюду таскать его с собой в настоящем. В этом и состоит суть второго инсайта РЭПТ: нездоровые негативные эмоции обуславливаются иррациональными верованиями, которые (даже если были сформированы в прошлом и некритически переняты от тех же родителей) человек в настоящем времени воспроизводит с завидной регулярностью, что и приводит его к незавидным эмоциональным (и поведенческим) последствиям.

Изменение иррациональных представлений

Соответственно, для избавления от последних важно не просто осознать свои иррациональные верования, но и регулярно оспаривать их, а также корректировать своё поведение. И если в нежном детском возрасте человек был неспособен критически осмыслить свои иррациональные верования, которые он сам же и создал, то сегодня, будучи уже взрослым человеком, он точно может пересмотреть свои взгляды, которыми сам выносит себе мозг. Вот что на одной из терапевтических сессий Р. Харпер спросил у своего клиента, которого описывал как «собирателя несправедливостей»: «„Когда вы были ребёнком, вам было плохо. Но теперь вы выросли, вы помните об этом? Зачем же страдать о том, чего вы не получили в прошлом? Почему бы не сделать что-то интересное, конструктивное и приятное с вашей жизнью в настоящем?“» (Эллис, Харпер, 2021b). Равным образом А. Эллис замечает, что «даже если меня в детстве убедили – или я сам убедил себя – в правильности... идиотских представлений, я всё-таки могу приложить определённые усилия и изменить свои взгляды» (Эллис, 2021).

Инсайтов недостаточно для изменений

Однако психоаналитики так не считают, о чём пишут А. Эллис и Р. Харпер: «Приверженцы фрейдистской школы... не допустят даже мысли о том, что эмоции можно понять и изменить, наблюдая и меняя свои убеждения» (Эллис, Харпер, 2021b). Представители этого подхода продолжают настаивать на том, что осознание источников эмоциональных проблем, корнящихся в прошлом, якобы способствует преодолению этих проблем. В этой связи уместно вспомнить третий инсайт РЭПТ, который заключается в том, что одних инсайтов недостаточно для изменений: улучшений можно достичь только посредством регулярной и настойчивой работы по изменению иррациональных верований и путём формирования гибкой и реалистичной новой философии жизни. Как замечает Д. В. Ковпак, лучше сразу отказаться от иллюзии, что животворящий инсайт ведёт к фантастическому катарсису, а понимание проблемы – к её решению. Конечно, многих людей прельщает идея расковырять прошлое, осознать причины своих проблем и преисполниться этим осознанием, но при таком подходе, как высказывается Ковпак, неизбежно возникнет вопрос: «Расковырять – расковыряли, а кто теперь будет заковыривать обратно?»

Искажённые трактовки и бегство от свободы

Допустим, вы с психоаналитиком «напсихоанализировали», что «истинной» причиной ваших сегодняшних эмоциональных проблем являются пьяные выходки вашего отца в детстве. **Во-первых**, нет никаких оснований полагать, что именно это (а не какое-то другое) событие стало подлинной предпосылкой и основополагающей причиной формирования вашего эмоционального расстройства. Психоаналитические интерпретации, гипотезы и догадки остаются всего лишь интерпретациями, гипотезами и догадками, тем более что, как замечают А. Эллис и Р. Харпер, «„воспоминания детства“, которые некоторые специалисты так тщательно выжи-

вают из своих клиентов, часто оказываются делом рук самих аналитиков» (Эллис, Харпер, 2021b). **Во-вторых**, даже если предположить, что причина была обнаружена правильно, возникают вопросы: и что дальше? продолжать страдать? обвинять отца своего и мать свою? **В-третьих**, бесконечные обсуждения прошлого не помогут вам по-настоящему измениться в настоящем. Но они точно помогут избежать ответственности за собственные невротические реакции, избежать упорной работы по изменению своего мышления и поведения и, как следствие, избежать свободного выбора здоровых эмоций и ответственного выбора не быть несчастным.

«Отбеливание» эмоций и «прокачка» требований

В-четвёртых, вы продолжите инфантилистски «отбеливать» свои текущие невротические эмоции и действия обстоятельствами и действиями людей из прошлого, тем самым лишь «прокачивая» свои иррациональные верования, например, идею о «несправедливости мира» или бессмысленные требования сатисфакции детских трудностей и лишений. А. Джоши и К. Пхадке пишут: «Психоаналитик говорит с клиентами так, будто они – беспомощные жертвы своей прошлой жизни. Следовательно, не только его анализ неэффективен, но часто неосознанно побуждает клиентов жалеть и даже заново травмировать себя, размышляя над несчастливыми событиями в их прошлом» (Джоши, Пхадке, 2021). **В-пятых**, как уже подчёркивалось, бесцельное обсуждение прошлого отнимает у вас время на то, чтобы уже сегодня начать менять свои иррациональные верования, отказываться от неэффективных привычек поведения (в том числе детских) и решать текущие проблемы. В этой связи А. Джоши и К. Пхадке замечают: «Зацикленность на... событиях прошлого не поможет что-то изменить или реализовать творческие цели. Напротив, постоянно вспоминая плохие события из прошлого, вы превратитесь в пессимиста в нынешней и будущей жизни» (Джоши, Пхадке, 2021).

Активное решение проблем

На одном из обучающих семинаров по рационально-эмоционально-поведенческой терапии, который проводила Е. А. Ромек, был наглядно продемонстрирован принцип активного решения проблем. Одна из участниц семинара годами стеснялась попросить свою знакомую вернуть ей долг. Конечно, участница могла бы обратиться к психоаналитику и ещё несколько лет обсуждать, что попросить вернуть долг ей мешает зависть к пенису отца, однако это вряд ли помогло бы ей увидеть по праву причитающиеся ей деньги. Итак, прямо на семинаре участница осмелилась провести поведенческий эксперимент: позвонила знакомой и сказала: «Я сейчас проверила свою банковскую карту, но так и не увидела на своём счету денег, которые я одалживала тебе три года назад». Знакомая извинилась, сказав, что напрочь забыла про долг, и уже через минуту сумма долга была полностью переведена на карту участницы семинара. Этот реальный пример наглядно показывает, что проблему, которую люди решают (точнее, не решают) годами (в том числе лёжа на кушетке психоаналитика), иногда можно решить за несколько минут (или несколько недель). Достаточно изменить свои ограничивающие представления и начать действовать в соответствии с новой эффективной философией.

Кривые зеркала прошлого

В-шестых, бесконечно копаясь в своём прошлом, вы не отдаёте себе отчёта в том, что, как говорил Гераклит, «всё течёт, всё изменяется», по причине чего «нельзя дважды войти в одну и ту же реку». Говоря иначе, настоящее коренным образом отличается от прошлого, а прошлое отличается от того, как вы воспринимаете его в настоящем. Поэтому нет абсо-

лютно никакого смысла проецировать свои искажённые воспоминания на то, что происходит сейчас, и рассматривать текущий опыт сквозь призму этих кривых зеркал прошлого. В этой связи А. Эллис замечает, что «вы в значительной степени сами являетесь создателем своего прошлого, вы „изобретаете“ его. И если „оно“, это прошлое, сейчас „заставляет“ вас чувствовать себя подавленным, это значит, что вы по собственной воле оживляете его». **В-седьмых**, когда вы основательно поработаете над изменением своих иррациональных представлений, вам может открыться, **что на самом деле** происходило в вашем детстве и **как вы сами** участвовали в формировании и поддержании своих прошлых проблем. Вот как об этом пишет Эллис: «Можно на протяжении долгих лет думать, что отец пренебрегал вами, а затем понять, что в силу своей занятости он был вынужден так поступать, считая, что именно таким образом он выражает свою любовь» (Эллис, 2022а).

Лучше годы жизни

В-восьмых, практика настойчиво показывает, что чем глубже вы закапываетесь в прошлом в поисках причин всех своих проблем, тем хуже себя чувствуете, поскольку проблемы не решаются, «каша в голове» только усугубляется, а негативные эмоции, возникающие вследствие самообвинений и обвинений других людей, только усиливаются. Неспроста Эллис пишет: «Лучшие годы вашей жизни – когда вы решаете, что ваши проблемы принадлежат только вам. Вы не вините в них мать, экологию или президента. Вы осознаёте, что сами контролируете свою судьбу» (Эллис, Макларен, 2008). **В-девятых**, прежде чем погружаться в исследование и интерпретации бессознательного вместе с психоаналитиком, спросите себя: «Я уже стал настолько сознательным и понял всё, что происходит у меня в сознании, раз так хочу перейти „на новый уровень“ и понять, что творится в моём бессознательном?» Как подчёркивает Е. А. Ромек, «знание о том, почему человек когда-то начал вести себя и думать нелогично, не даёт ни представления о том, почему он продолжает это делать, ни тем более знания о том, что ему нужно предпринять, чтобы скорректировать своё мышление и поведение».

Новые способы мышления и поведения

Таким образом, целью когнитивно-поведенческой терапии и, в частности, рационально-эмоционально-поведенческой терапии является помощь человеку в выборе более эффективных способов мышления и поведения с целью улучшения качества жизни (вместо устаревших и уже не работающих «программ» мышления и поведения, которые человек выбирал прежде и которые он продолжает использовать, вместо того чтобы измениться). В этом отношении РЭПТ-терапевт обучает клиентов научному подходу к своему мышлению, о чём А. Эллис пишет следующим образом: «Он показывает им, что неверные заключения относительно объективной реальности или себя возникают из неверных предпосылок... Он обучает их принимать гипотезы как гипотезы, а не как факты... Он также показывает, как экспериментировать... со своими собственными желаниями и видами деятельности, чтобы обнаружить, что они по-настоящему хотели бы иметь в жизни» (Эллис, 2002). В следующей части этой книги подробно рассматривается каждый элемент модели психологического здоровья ABCDEFG, позволяющей преодолевать самые разные эмоциональные и поведенческие нарушения и решать различные жизненные трудности **в настоящем**.

ЧАСТЬ VI. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ГЛАВА 20. ВВОДНЫЕ КОММЕНТАРИИ

«Формула антинесчастья»

Прежде чем подробно познакомиться с каждым элементом модели психологического здоровья ABCDEFG, необходимо кратко напомнить суть этой азбучной «формулы антинесчастья» А. Эллиса. Итак, автор РЭПТ, опираясь, в первую очередь, на работы различных философов, представил механизм формирования дисфункциональных реакций с помощью наглядной формулы А-В-С: **активирующее событие (А)** активирует **иррациональное верование (В)**, которое приводит к эмоциональным, физиологическим и поведенческим **следствиям (С)**. При этом Эллис замечал, что формула **А-В-С (activating event – beliefs – consequences)**, объясняющая способ восприятия человеком реальности и проясняющая источник его эмоциональных и поведенческих нарушений, проста для понимания, как азбука, и доступна для освоения каждому человеку. Продолжение этой буквенной формулы отображает не менее понятные шаги для преодоления дисфункциональных реакций и улучшения качества жизни: **Д (disputations)** – диспутирование (оспаривание) иррационального верования (создающего дисфункциональные эмоциональные, телесные и поведенческие реакции); **Е (effective beliefs)** – рациональное утверждение (и – шире – новая эффективная философия), формулирующееся в результате оспаривания иррационального верования; **F (functional feelings)** – функциональные реакции (являющиеся следствием рационального утверждения); **G (goals)** – значимые для человека цели, ценности и желаемые результаты (достигающиеся на основе рационального утверждения и функциональных реакций) (рис. 36).



Рис. 36. Модель психологического здоровья

ГЛАВА 21. «А» – АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

A: Activating event



Рис. 37. Активирующее (неблагоприятное) событие

Итак, на пути реализации человеком значимых для него **целей** (как ситуативных – внутри конкретного события, так и глобальных – в разных сферах жизни) и **ценностей** (главными из которых являются сохранение жизни и получение удовольствия) (**G**), встречаются препятствия в виде **активирующих событий (А)** – неблагоприятных и нежелательных факторов и обстоятельств, препятствующих осуществлению этих целей и ценностей и достижению желаемых результатов. В качестве активирующего события (с точки зрения РЭПТ) может выступать практически всё что угодно: **внешние** или **внутренние, реальные** или **воображаемые** события **прошлого**²⁷, **настоящего** или **будущего**. Чаще всего активирующим событием (**A**) становится внешнее событие настоящего времени, однако им может являться и внутреннее событие настоящего (мысли, эмоции, физические ощущения), прошлого (воспоминания) или будущего (ожидания, предвосхищения).

Примерами активирующего события (**A**) могут быть любые неблагоприятные жизненные обстоятельства и условия, противоречащие целям, ценностям, желаниям, потребностям и интересам человека. К таковым могут относиться, скажем, физическое заболевание, семейное несчастье, проблемы на работе, трудности в учёбе, финансовые сложности, бытовые вопросы, критика и неодобрение значимых людей, провалы и неудачи в делах и проектах, отвержение любимого человека, разлад в отношениях с другом, расставание с близким человеком, сексуальные проблемы и т. п. Однако стоит помнить о том, что активирующим событием может быть как объективно происходящее событие, так и его интерпретация, ожидание, воспоминание и т. д.

Обозначая активирующее событие, важно выявить критический момент ситуации (**критическое А**) – тот (максимально конкретный) аспект события, который ассоциируется с наибольшим эмоциональным стрессом, потому как именно этот аспект наиболее тесно связан с иррациональным верованием, которое далее предстоит диспутировать (оспаривать). Иными словами, критический аспект активирующего события представляет собой вывод, который человек делает по поводу ситуации, или значение для человека этой ситуации.

²⁷ Имеются в виду события недавнего прошлого, в которых человек испытывал нездоровые реакции.

ГЛАВА 22. «В» – ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ВЕРОВАНИЕ

B: Beliefs



Рис. 38. Иррациональное верование

Под литерой «В» в РЭПТ обозначается **система убеждений человека**, являющаяся основным посредником между активирующим событием (А) и реакциями (С). Итак, когда в жизни человека происходит неблагоприятное событие (А), нарушающее его цели (G) и угрожающее его ценностям (G), он осознанно или неосознанно (чаще всего не очень осознанно) обращается к рациональным или иррациональным мыслям (В), которые создают, соответственно, здоровые или нездоровые эмоциональные и поведенческие реакции (С)²⁸. А. Эллис и Р. Тафрейт иллюстрируют это следующим образом: «Как только вы оцениваете или интерпретируете происходящее с вами (А) – то есть создаёте собственные убеждения, – ваши убеждения (В) начинают провоцировать у вас чувства²⁹ и поведение, которые сопровождают эти активизирующие события» (Эллис, Тафрейт, 2021).

Понимаемая предельно широко, система убеждений (В) включает в себя (рациональные и иррациональные) мысли, представления, ожидания, оценки, отношения, значения, суждения, мнения, убеждения, установки, идеи, смыслы и взгляды человека по поводу активирующего события (А), приводящие к здоровым или проблемным эмоциональным (физиологическим) и поведенческим следствиям (С). А. Эллис и А. Ландж пишут: «Чтобы описать состояние, подразумеваемое под В, существует множество слов: мы реагируем, выбираем, воспринимаем, решаем, анализируем, выносим своё суждение, взвешиваем обстоятельства, оцениваем их, предполагаем – всё это можно объединить под одним понятием: думаем» (Эллис, Ландж, 2021).

Уже упоминавшийся ранее основатель терапии реальностью У. Глассер подчёркивает, что в реальности практически не встречается «стрессовых» ситуаций, поскольку люди сами выбирают свои стрессовые эмоции. В этой связи то, что в поведенческой терапии обычно именуется стимулом (S→R), представители терапии реальностью определяют лишь как информацию, которая не оказывает прямого влияния на эмоции человека (S→O→R). Говоря иначе, активирующие события **провоцируют** эмоциональную реакцию человека, **но не порождают** её непосредственно (A→B→C). При этом человек может осознавать или не осознавать свои мысли (В), а также выражать их как словесно, так и в виде образов, картинок, «видеокли-

²⁸ Если в когнитивной терапии А. Бека помимо эмоциональных и поведенческих реакций учитываются также физиологические (телесные) проявления, то в РЭПТ А. Эллиса большее внимание уделяется эмоциональным и поведенческим реакциям. Однако в рамках данной книги под эмоциональными следствиями также понимаются и физические проявления этих нездоровых негативных эмоций, в связи с чем словосочетание «физические следствия» употребляется не всегда.

²⁹ Под упоминающимся в цитатах словом «чувства» имеются в виду эмоции. Во избежание терминологической путаницы важно понимать, что негативные эмоции – это то, что можно описать одним словом (так, существует всего восемь нездоровых негативных эмоций: тревога, гнев, обида, подавленность, вина, стыд, ревность, зависть). Под «чувствами» обычно понимаются такие сложные (комплексные) явления, как любовь. Наконец, слово «ощущение» лучше использовать для обозначения физиологических (телесных) проявлений (таких как, например, напряжение в руках, жар в лице, учащённое сердцебиение, слабость в ногах и т.д.).

пов», воспоминаний, фантазий и символов. Однако РЭПТ учит формулировать подобного рода образы и представления вербально.

Итак, рациональные или иррациональные мысли (**В**) по поводу активирующего события (**А**) способствуют возникновению здоровых или нездоровых эмоциональных, физиологических и поведенческих реакций (**С**). Если **рациональные утверждения** порождают здоровые негативные эмоции, нормальную физиологическую реакцию и адаптивное поведение, то **иррациональные верования** приводят к нездоровым негативным эмоциям, стрессовой физиологии и проблемному поведению. Как уже замечалось ранее, иррациональное верование (**В**) **непременно** содержит в себе **долженствование**, а также одну или несколько его производных (сателлитов) – **катастрофизацию** («ужасность» невыполнения требования), **низкую переносимость фрустрации** («невыносимость» невыполнения требования) и/или **глобальную оценку (обесценивание) (себя, других и/или мира)** (негативную оценку себя, других и/или мира в случае невыполнения требования), что и обуславливает нездоровые эмоциональные, физиологические и поведенческие реакции (**С**). По сути, иррациональное верование (**В**) представляет собой описание критического момента ситуации (**критического А**), обрамлённое долженствованием. Так, если «**А**» – «Она не пригласила меня на ужин», то «**В**» – «Она должна была пригласить меня на ужин»). Если требование не удовлетворяется, человек, как правило, делает катастрофические, фрустрационные и/или оценочные заключения: «*То, что она не пригласила меня на ужин, – ужасно!*», «*Я не вынесу того, что она не пригласила меня на ужин!*», «*Раз она не пригласила меня на ужин, значит я непривлекательный (она высокомерная, а мир несправедлив!)*»

Теперь важно внести терминологическую ясность: долженствование, катастрофизация, низкая переносимость фрустрации, глобальная оценка (обесценивание) – это **установки, или убеждения** (в когнитивной терапии А. Бека они также именуются **когнитивными искажениями**). Говоря иначе, понятия «установка», «убеждение» и «когнитивное искажение» являются относительными синонимами. Вытекающие из этих дисфункциональных установок (или иррациональных убеждений) конкретные мысли, проявляющиеся в различных активирующих событиях и вызывающие нездоровые эмоциональные и поведенческие реакции, называются **«иррациональные верования»**. Таким образом, квартет вышепредставленных установок можно назвать своего рода матрицами восприятия, или парадигмами мышления, из которых произрастают конкретные **иррациональные верования**. Например, долженствование – это дисфункциональная установка, или, что то же самое, иррациональное убеждение (когнитивное искажение), а конкретная мысль, проявившаяся в конкретной ситуации и отражающая эту установку (убеждение) – это иррациональное верование: «Я не должен был ругаться на свою сестру!»

Соответственно, пожелание, фактичность (когнитивный континуум и перспективность), высокая переносимость фрустрации, конкретная оценка (и безусловное принятие) – это тоже установки, или убеждения, но уже функциональные (рациональные). Вытекающие из этих функциональных установок (рациональных убеждений) конкретные мысли, проявляющиеся в различных активирующих событиях и вызывающие здоровые эмоциональные и поведенческие реакции, называются **«рациональные утверждения»**. Так, пожелание – это функциональная установка, или, что то же самое, рациональное убеждение, а конкретная мысль, проявившаяся в конкретной ситуации и отражающая эту установку (убеждение), именуется рациональным утверждением: «Мне бы хотелось не срываться на свою сестру, но это не означает, что так должно быть всегда». (В приводимых в книге цитатах эти термины могут смешиваться, поэтому очень важно, чтобы понятия соответствовали тому, что они означают).

ГЛАВА 23. «С» – СЛЕДСТВИЯ

C: Consequences



Рис. 39. Следствия (эмоциональные, физиологические и поведенческие)

Под следствиями (С) в РЭПТ понимается **эмоциональная и поведенческая реакции** (или совокупность обеих реакций), обуславливающиеся системой убеждений (В) в отношении активирующего события (А) и помогающие или мешающие человеку достигать значимых для него целей и ценностей (G). Людей расстраивают (С) не сами по себе события (А), а отношение (В) к ним, в связи с чем только сами люди являются творцами своих страданий (С), которые возникают не из-за неблагоприятных обстоятельств (А), а в силу иррациональных верований (В). Однако, как пишут А. Эллис и К. Макларен, «поскольку „С“ нередко наступает непосредственно вслед за „А“, они не видят, что „В“ (убеждения) также немало содействуют „С“» (Эллис, Макларен, 2008). Конечно, активирующие события (А) оказывают **некоторое** влияние на эмоциональные и поведенческие реакции человека (С) (особенно в объективно стрессовых ситуациях, таких как физическое насилие, стихийные бедствия и пр.), однако эти события **не создают** эмоциональные и поведенческие следствия непосредственно.

Таким образом, А не является источником и причиной С. Как подчёркивают А. Эллис и Р. Харпер, «причиной эмоциональных расстройств (С – последствий) является А, помноженное на В» (Эллис, Харпер, 2021b). Следует отметить, что С является следствием именно **произведения, а не простого сложения А и В**, поскольку при наступлении неблагоприятного события (А) люди не просто «добавляют» к нему своё отношение (В), а «перемножают» А и В, в результате чего получают реакции (С), которые зачастую несоразмерны, непропорциональны и неадекватны событию (А). Подчёркивая взаимовлияние А, В и С, А. Эллис и У. Драйден замечают: «Люди практически никогда не испытывают „А“ без „В“ и „С“, но они так же редко испытывают „В“ и „С“ в отсутствие „А“, поскольку „А“, „В“ и „С“ тесно связаны, и ни один из этих элементов не может существовать без других» (Эллис, Драйден, 2002).

Если здоровые эмоциональные и поведенческие следствия (С=F) являются результатом взаимодействия активирующего события (А) и рациональных утверждений (В=E) в отношении этого нежелательного события (А), то нездоровые эмоциональные и поведенческие следствия (С) вытекают из взаимодействия активирующего события (А) и иррациональных верований (В) по поводу этой триггерной ситуации (А). Необходимо напомнить, что здоровыми (уместными, оправданными) эмоциональными реакциями (С=F) являются такие эмоции, как **волнение, раздражение, досада, грусть, раскаяние, сожаление, функциональная ревность и функциональная зависть**, а к нездоровым (избыточным, невротическим) эмоциональным следствиям (С) относятся, соответственно, **тревога, гнев, обида, подавленность, вина, стыд, дисфункциональная ревность и дисфункциональная зависть**.

В свою очередь, к здоровым (адаптивным, конструктивным) поведенческим реакциям (С=F) можно отнести, например, решение проблем, активный образ жизни, открытое высказывание эмоций и желаний, разумное стремление к удовольствиям, уверенное поведение, поддержку себя и других и т.д., в то время как нездоровыми (неадаптивными, проблем-

ными) моделями поведения являются такие, как гиперконтроль, перфекционизм, конформность, агрессия, зависимость от алкоголя, компульсивное переедание, прокрастинация, пассивность, поиск заверений, избегание общения, сложных задач и т. п. Как пишет А. Эллис, «если вы чувствуете себя несчастным или действуете нелепо (пункт С...), то ваша цель в пункте А блокируется» (Эллис, 2021). Однако часто человек самостоятельно создаёт эмоциональные и поведенческие барьеры (**С**) на пути реализации своих целей и ценностей (**G**), придерживаясь иррациональных верований (**B**) в отношении нежелательных активирующих событий (**A**). Таким образом, нездоровые эмоции и поведение именуются нездоровыми хотя бы потому, что они препятствуют реализации значимых для человека целей и ценностей.

ГЛАВА 24. «D» – ДИСПУТИРОВАНИЕ ВЕРОВАНИЯ

D: Disputations



Рис. 40. Диспутирование (оспаривание) иррационального верования

Этап диспутирования иррациональных верований (**D**), ведущих к нездоровым негативным эмоциям и проблемному поведению (**C**), представляет собой процесс активного, настойчивого и систематического оспаривания (постановки под сомнение) иррациональных верований когнитивными и поведенческими способами (а также с помощью эмоциональных техник)³⁰. Диспутирование (**D**) имеет своей целью ослабление веры в иррациональное верование (**B**) и даже его разрушение для последующего формирования и укрепления рационального утверждения (и новой эффективной философии) (**E**) на фоне достигнутого когнитивного сдвига во взгляде на исходное активирующее событие (**A**). Когнитивное диспутирование может проводиться за счёт использования эмпирических (реалистических), логических и прагматических вопросов, формулируемых и задаваемых в разных стилях (дидактическом, сократовском, метафорическом и юмористическом)³¹.

Диспутирование (**D**) конкретного иррационального верования (**B**), проявившегося в рамках конкретного активирующего события (**A**), продолжается до тех пор, пока не произойдёт преобразование дисфункциональной установки долженствования в функциональную установку пожелания (равно как и изменения производных установок – катастрофизации (в фактичность, когнитивный континуум и/или перспективность), низкой переносимости фрустрации (в высокую переносимость фрустрации), глобальной оценки (обесценивания) (в конкретную оценку и безусловное принятие). Таким образом, диспутирование (**D**) можно представить как самую настоящую научную дискуссию с неразумными представлениями (**B**) с целью выработки актуальных для конкретной ситуации (**A**) рациональных утверждений (**E**) и формирования новой эффективной философии (**E**), которую можно распространить и на другие неблагоприятные и нежелательные события (**A**), что приведёт к сокращению нездоровых эмоций и действий (**C**) и их замене на более функциональные реакции (**F**)³².

³⁰ Различные когнитивные, эмоциональные и поведенческие техники и упражнения, применяющиеся в РЭПТ, будут рассмотрены позже.

³¹ Виды и стили диспута подробно рассматриваются в Части VII.

³² Процедура диспутирования будет подробно представлена в главе 58.

ГЛАВА 25. «Е» – РАЦИОНАЛЬНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ

Е: Effective beliefs (effective new philosophy)



Рис. 41. Рациональное утверждение (новая эффективная философия)

После успешного оспаривания иррационального верования (**D**) принципиально важно сформулировать альтернативное рациональное утверждение и даже новую эффективную философию (**E**) по отношению к активирующему событию (**A**), приводящую к более здоровым эмоциональным/поведенческим реакциям (**F**) и в большей степени способствующую достижению значимых целей, реализации ценностей и решению актуальных проблем (**G**). Эффективное рациональное утверждение (как эффект диспута) (**E**) является реалистичной, логичной и полезной альтернативой иррационального верования (**B**) и содержит в себе **пожелание** и одно или несколько его производных (функциональных и рациональных установок-сателлитов). Важность формулировки рационального утверждения (**E**) объясняется тем, что оспаривание иррационального верования (**D**) не ведёт автоматически к появлению новых мыслей (**E**).

Людам свойственно придерживаться до боли знакомых иррациональных верований (даже если боль от этих идей очень сильная и люди понимают, что эти идеи ошибочны) до тех пор, пока они не обнаружат достойную альтернативную идею, которая бы успешно заменяла их старые искажённые (но очень привычные!) представления. Говоря иначе, даже наличие неоспоримых и «железобетонных» аргументов против иррационального верования отнюдь не мешает человеку продолжать верить в него, если он не смог сформулировать новое рациональное утверждение. Таким образом, нездоровые эмоциональные и поведенческие реакции (**C**) порождаются не только иррациональным верованием (**B**) но и отсутствием альтернативного рационального утверждения (**E**). Как замечают А. Джоши и К. Пхадке, «согласно модели эмоциональных расстройств, где $A \times B = C$, если клиент принимает рациональную философию жизни, он получит устойчивую эмоциональную и поведенческую пользу» (Джоши, Пхадке, 2021). Это можно выразить в следующей формуле: $A \times (D+E) = F$.

ГЛАВА 26. «F» – ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

F: Functional feelings



Рис. 42. Функциональные эмоции (и физиология) и адаптивное поведение

Литера «F» означает **здоровые негативные эмоции (нормальные физические реакции) и адаптивное поведение**, являющиеся следствием рациональных утверждений (E), последние из которых за счёт их последовательного практического закрепления со временем могут превратиться в самую настоящую новую эффективную философию (E), в соответствии с которой человек может выстраивать свою жизнь, чтобы получать больше желаемого и меньше нежелательного (G). Помимо этого, уровень «F» также можно обозначить как **эмоциональную и поведенческую цель** (желаемые здоровые эмоции и адаптивное поведение), к которым важно прийти вследствие диспутирования иррациональных верований (D) и формирования новой эффективной философии (E) в отношении конкретных неблагоприятных обстоятельств (A).

ГЛАВА 27. «G» – ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ И РЕЗУЛЬТАТЫ

G: Goals



Рис. 43. Ситуативные и глобальные цели (и ценности) и желаемые результаты

Наконец, литера «G» в РЭПТ означает стремление человека к достижению значимых целей (как внутри конкретного события, так и в жизни в целом) и реализации ценностей (главными из которых являются сохранение жизни и получение удовольствия, ведь все люди хотят жить и быть счастливыми) (G). Это становится более вероятным и менее проблематичным (даже при наличии препятствий в виде неблагоприятных активирующих событий (A)) на основе здоровых эмоций и адаптивных действий (F), являющихся следствием рациональных утверждений и новой эффективной философии (E).

Как уже замечалось, основными ценностями человеческой жизни РЭПТ утверждает сохранение и поддержание жизни и получение удовольствий. При этом, как отмечают А. Эллис и Р. Харпер, человек стремится быть «удовлетворённым (1) самим собой, (2) своими отношениями с другими, (3) своей продуктивностью и достижениями, (4) своей оригинальностью и креативностью, (5) своей физической, эмоциональной и ментальной деятельностью» (Эллис, Харпер, 2021b). Среди важных ценностей, желаний и устремлений человека, сформированных под влиянием значимых Других, семейных ценностей, культурных традиций, социальных контактов и личностных особенностей, следует особенно выделить получение одобрения от значимых людей, стремление к успехам и достижениям, а также желание романтических отношений. Однако под влиянием иррациональных убеждений и, в частности, **долженствований** данные цели, ценности и желания возводятся в ранг «**необходимости**», что заставляет человека **зависеть** от одобрения, достижений и любви и испытывать избыточные отрицательные эмоции и вести себя контрпродуктивно³³.

Так или иначе, в состоянии эмоционального стресса способность человека достигать желаемого и решать актуальные проблемы может существенно ухудшаться, в связи с чем реализация значимых целей чаще всего целесообразна после улучшения эмоционального состояния (за исключением ситуаций, угрожающих здоровью и жизни человека или его близких, где может требоваться прямое воздействие на внешние обстоятельства (A) с целью изменения этих неблагоприятных условий жизни). Непроста А. Эллис настаивает на первичном решении эмоциональных проблем (перед решением практических вопросов), поскольку избыточные негативные эмоции чаще всего мешают принятию обдуманных решений и отнимают силы и время, необходимые для решения практических трудностей: «Вы можете так переживать из-за того, что у вас возникла практическая проблема, что окажетесь просто неспособным собраться с мыслями, чтобы решить эту проблему» (Эллис, 2021). Равным образом У. Драйден и М. Нинан отмечают, что когда человек испытывает сильные негативные эмоции в связи с какими-то неблагоприятными условиями, стремление изменить эти обстоятельства «или освоить новые навыки, чтобы вызвать изменения без предварительного преодоления своего

³³ Триада невротических зависимостей (от достижений, одобрения и любви) будет отдельно рассмотрена в Части XIX.

эмоционального расстройства, подобны попытке идти в гору с ядром, прикованным к ноге, – эмоциональное расстройство продолжает тянуть назад»³⁴ (Драйден, Нинан, 2023).

³⁴ Под эмоциональным расстройством в этой цитате имеется в виду нездоровая негативная эмоция, испытываемая человеком по поводу той или иной проблемы (активирующего события или активирующих событий). Стоит ещё раз отметить, что если в когнитивной терапии А. Бека под эмоциональным расстройством обычно понимается та или иная нозология (например, «обсессивно-компульсивное расстройство»), то в РЭПТ эмоциональным расстройством обычно называют конкретный эмоционально заряженный эпизод из жизни человека (например, гнев на жену, тревога по поводу экзамена и т.п.).

ГЛАВА 28. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ

Последовательное решение проблем

Диспутирование иррационального верования (D), завершающееся формулировкой нового рационального утверждения (новой эффективной философии) (E) по отношению к активирующему событию (A) может означать окончание работы над одной проблемой и начало работы над другой. Проработка новой проблемы с помощью рационально-эмоционально-поведенческой терапии осуществляется по той же ABCDEFG-модели психологического здоровья (рис. 44). Очень важно последовательно прорабатывать имеющиеся проблемы и не пытаться решить все проблемы за один раз. Последний подход лишь усилит дистресс³⁵, а первый позволит постепенно выбраться из самого запутанного клубка проблем. Не менее важно периодически проверять уже проработанные по этой модели проблемы и оценивать различные эмоции (которые могут относиться к одной и той же ситуации).



Рис. 44. Модель психологического здоровья

Механизм возникновения и решения проблем

Итак, если механизм возникновения и поддержания эмоциональных и поведенческих проблем иллюстрирует формула $A \times B = C$, то преодоление этих нездоровых реакций можно схематично представить в виде формулы $A \times (D + E) = F$ (рис. 45).



Рис. 45. Механизм возникновения и решения проблем

³⁵ Дистресс – хроническое эмоциональное напряжение вследствие серии серьёзных стрессов.

Таким образом, можно выделить пять основных этапов улучшения эмоциональных и поведенческих реакций (и, как следствие, улучшения качества жизни в целом):

- 1.** Выявление внутреннего диалога в контексте активирующего события.
- 2.** Идентификация иррационального верования в контексте внутреннего диалога.
- 3.** Диспутирование (оспаривание) иррационального верования.
- 4.** Формулировка альтернативного рационального утверждения (новой эффективной философии).
- 5.** Тренировка, закрепление и развитие новой эффективной философии на практике.

ЧАСТЬ VII. ВИДЫ И СТИЛИ ДИСПУТА

ГЛАВА 29. ВИДЫ ДИСПУТА

Основные виды диспута

Когнитивно-поведенческие (равно как и рационально-эмоционально-поведенческие) терапевты в процессе оспаривания иррациональных верований клиента используют три вида когнитивного диспута (реалистический, логический и прагматический), а также эмоциональный и поведенческий диспуты³⁶:

- **реалистический (эмпирический)** – диспут, основанный на проверке соответствия мыслей фактам и опыту и направленный на поиск доказательств;
- **логический** – диспут, основанный на проверке соответствия мыслей законам логики и здравому смыслу;
- **прагматический (функциональный)** – диспут, основанный на проверке соответствия мыслей целям и ценностям и направленный на исследование их пользы и выгоды;
- **эмоциональный** – диспут с привлечением эмоций, образов, воображения, юмора, парадоксов, ролевых игр, аудиоматериалов и т.д.;
- **поведенческий** – диспут, направленный на проверку мыслей и верований за счёт применения поведенческих техник (поведенческий эксперимент³⁷, градуированная экспозиция³⁸, систематическая десенсибилизация³⁹, неградуированная экспозиция⁴⁰, парадоксальная интенция⁴¹, принцип «действуй как будто»⁴², принцип «оставайся там, где дискомфорт»⁴³, атака стыда⁴⁴, отработка навыков⁴⁵ и т.д.).

³⁶ Эмоциональные и поведенческие упражнения отдельно рассматриваются в Частях XV и XVI соответственно.

³⁷ **Поведенческий эксперимент** – способ проверки ожиданий и опасений человека через погружение в ситуации, в которых обычно активизируются его дисфункциональные когниции (и эмоции).

³⁸ **Градуированная экспозиция** – постепенное и последовательное столкновение человека с пугающими стимулами (от менее тревожащих к более устрашающим) без использования техник саморегуляции на каждой ступени иерархической лестницы с целью самостоятельного проживания тревоги и страха (или отвращения).

³⁹ **Систематическая десенсибилизация** – постепенное и последовательное столкновение человека с пугающими стимулами с использованием техник саморегуляции на каждой ступени иерархической лестницы для облегчения привыкания к пугающим стимулам за счёт формирования новой связи «пугающий стимул – расслабление».

⁴⁰ **Неградуированная экспозиция («наводнение»)** – резкое столкновение человека с пугающими стимулами без предварительного составления их иерархического списка и без использования техник саморегуляции с целью самостоятельного проживания тревоги и страха.

⁴¹ **Парадоксальная интенция** – намеренное усиление человеком пугающих симптомов во время погружения в фобические ситуации и желание присутствия того, что ассоциируется со страхом (стыдом, неприязнью).

⁴² **Принцип «действуй как будто»** – стремление человека при выполнении поведенческих техник и экспериментов действовать так, как будто у него нет дисфункциональных мыслей, эмоций и опасений.

⁴³ **Принцип «оставайся там, где дискомфорт»** – стремление человека при выполнении поведенческих техник и экспериментов как можно дольше оставаться в триггерной ситуации с целью ослабления негативных реакций (страха, тревоги, стыда, дискомфорта).

⁴⁴ **Атака стыда** – осознанное и целенаправленное совершение человеком на людях постыдных (но безвредных для себя и других) действий с целью преодоления стыда и страха осуждения со стороны окружающих.

⁴⁵ **Отработка навыков** – формирование определённых навыков (например, навыков уверенного поведения) в условиях реальной жизни.

Основные вопросы реалистического диспута

Примерами вопросов реалистического (эмпирического) диспута могут служить следующие:

- «Соответствует ли эта мысль реальности?»
- «Основана ли эта мысль на фактах и опыте?»
- «Насколько правдиво это представление?»
- «Насколько реалистично это верование?»
- «Где доказательства, что...?»
- «Где написано, что...?», «Кто сказал, что...?»
- «Есть ли основания полагать, что...?»
- «Откуда вы знаете, что...?»
- «Известны ли вам какие-то факты...?»
- «О чём свидетельствует ваш опыт?»
- «О чём говорит опыт других людей?»
- «Когда в последний раз...?»

Основные вопросы логического диспута

К вариантам логического диспута могут относиться следующие вопросительные конструкции:

- «Логично ли рассуждать, что...?»
- «Обоснована ли такая логика?»
- «Почему нелогично говорить о том, что...?»
- «Как из того, что..., следует, что...?»
- «Как логически связано, что...?»
- «Можно ли доказать истинность этой мысли?»
- «Что вы имеете в виду, говоря о...?»
- «На самом ли деле существует такая связь?»
- «Насколько это верование имеет смысл?»
- «Согласуется ли эта мысль с...?»
- «Применили ли бы вы такую логику к...?»
- «Не противоречит ли эта мысль сама себе?»

Основные вопросы прагматического диспута

Прагматический (функциональный) диспут раскрывается в следующих вопросах:

- «Как вам помогает эта мысль?»
- «Что вам даёт это верование?»
- «Какую выгоду приносит это представление?»
- «Является ли это верование гибким?»
- «К каким последствиям приводит эта мысль?»
- «Помогает ли эта мысль в достижении вашей цели?»
- «Способствует ли эта мысль решению проблемы?»
- «Когда вы так думаете, как вы себя чувствуете?»
- «Когда вы так думаете, как вы себя ведёте?»
- «Сколько вам стоила ваша убеждённость в...?»
- «Какой смысл держаться за это верование?»

– «Какая мысль поможет вам достичь желаемого?»

Альтернативное обоснование

Помимо реалистического (эмпирического), логического и прагматического (функционального) видов диспута также существует альтернативное обоснование, суть которого состоит в выработке гибкой рациональной альтернативы для конкретной дисфункциональной мысли или иррационального верования. Примерами вопросов альтернативного обоснования могут служить следующие⁴⁶:

- «Что бы вы могли возразить этой мысли?»
- «Какую альтернативную трактовку можно найти для этой ситуации?»
- «Что бы вы посоветовали другу (родному, близкому) с такой же проблемой и мыслями?»
- «Что вы можете сказать себе, вместо того чтобы думать, что это ужасно и невыносимо?»
- «Какими могут быть ваши мысли, чтобы вы чувствовали себя менее расстроенным в этой ситуации и могли справиться с ней более эффективно?»

Самораскрытие терапевта*

Пятым вариантом когнитивного диспута можно условно назвать самораскрытие терапевта, речь о котором пойдёт несколько позже⁴⁷.

Эвристический диспут*

Некоторые специалисты в области когнитивно-поведенческой терапии также выделяют эвристический вид диспута, направленный на создание у клиента когнитивного диссонанса⁴⁸. С помощью эвристического диспута терапевт помогает клиенту увидеть, что последний уже придерживается рациональных представлений в различных сферах своей жизни, но упорно продолжает следовать иррациональным верованиям в какой-то другой. Осознание этого несоответствия может побудить клиента начать использовать более рациональные подходы также и в проблемной сфере жизни, в которой он до этого придерживался иррациональных взглядов. Примерами вопросов эвристического вида диспута могут быть следующие:

- «Ежедневно многие люди думают, что не могут чего-то вынести, но всё равно выносят это. Как это можно объяснить?»
- «Если бы вам заплатили десять миллионов рублей за то, чтобы вы прошли через этот дискомфорт, вы бы смогли его вынести?»
- «Кажется, ваша рубашка неидеально выглажена, поскольку на ней есть вот эта складка. Из этого следует, что вы ничтожество, я правильно понимаю?»

Законы формальной логики

Говоря о логическом виде диспута, следует упомянуть, что в его основе лежат четыре классических закона формальной логики, первые три из которых были сформулированы Ари-

⁴⁶ Чаще всего альтернативное обоснование используется когнитивными терапевтами, а не рационально-эмоционально-поведенческими терапевтами.

⁴⁷ Специфика самораскрытия терапевта рассматривается в главе 83.

⁴⁸ **Когнитивный диссонанс** – введённое Л. Фестингером понятие, обозначающее внутренний конфликт противоречивых идей в сознании человека, мотивирующий его отказаться от какой-либо идеи или изменить её, чтобы вернуться в состояние комфорта (консонанса).

стотелем, а четвёртый намного позже был выведен немецким философом Нового времени Г. В. Лейбницем:

– **закон тождества:** любая мысль должна быть тождественной самой себе (нельзя отождествлять различные мысли, а тождественные – принимать за различные);

– **закон непротиворечия:** два противоречащих суждения об одном объекте не могут быть одновременно истинными – по крайней мере одно из них ложно (нельзя одновременно утверждать и отрицать одно и то же об одном и том же объекте);

– **закон исключённого третьего:** из двух противоречащих суждений одно непременно истинно, а другое ложно – третьего не дано (нельзя искать третий вариант между двумя противоречащими суждениями);

– **закон достаточного основания:** любая истинная мысль должна быть доказанной (иметь достаточные основания в пользу её истинности в виде фактов или законов науки).

Категорический силлогизм Аристотеля

При осуществлении логического диспута нередко используется категорический силлогизм Аристотеля. Силлогизм – способ логического дедуктивного умозаключения, в рамках которого из двух исходных истинных суждений (посылок) с необходимостью выводится третье истинное суждение (вывод). Итак, категорический силлогизм включает в себя **большую посылку** («Все люди смертны») и **малую посылку** («Сократ – человек»), из которых с неизбежностью следует **вывод:** «Сократ смертен». Таким образом, структура категорического силлогизма такова (таб. 14):

большая посылка	суждение, содержащее больший термин (P) («смертны»), который в выводе является сказуемым (предикатом)	«Все люди смертны» (M – P)
малая посылка	суждение, содержащее меньший термин (S) («Сократ»), который в выводе является подлежащим (субъектом)	«Сократ – человек» (S – M)
вывод	суждение, содержащее оба термина (S и P) / средним термином является понятие, которое содержится в обеих посылках, но отсутствует в выводе (M) («люди», «человек»)/	«Сократ смертен» (S – P)

Таб. 14. Структура категорического силлогизма

Ошибка большой посылки

Довольно часто искажённое мышление содержит в себе ошибку большой посылки, когда общее суждение подменяется частным, что и приводит к невротическим реакциям. Например, человек на психотерапевтической сессии озвучивает иррациональную идею «Я не должен ошибаться». Эта идея действительно является иррациональной, ведь общеизвестно, что ошибаются все люди. Если построить категорический силлогизм, то верование «Все люди ошибаются» будет являться большой посылкой, содержащей большой термин (P) («ошибаются»). Малой посылкой является высказывание «Я человек», поскольку оно содержит меньший термин (S) («Я»). Из этих посылок с необходимостью следует вывод: «Я могу ошибаться» (S – P). Стало быть, если бы мысль в стиле долженствования «Я не должен ошибаться» была бы истинной, то можно было бы смело утверждать, что либо человек, который озвучил эту мысль, не является

человеком (что не соответствует действительности), либо никто из людей не ошибается (что также неверно и что как раз и является примером ошибки большой посылки, поскольку все люди ошибаются) (таб. 15).

большая посылка	суждение, содержащее больший термин (P) («ошибаются»), который в выводе является сказуемым (предикатом)	«Все люди ошибаются» (M – P)
малая посылка	суждение, содержащее меньший термин (S) («Я»), который в выводе является подлежащим (субъектом)	«Я – человек» (S – M)
вывод	суждение, содержащее оба термина (S и P) / средним термином является понятие, которое содержится в обеих посылках, но отсутствует в выводе (M) («люди», «я»)/	«Я могу ошибаться» (S – P)

Таб. 15. Применение категорического силлогизма в логическом диспуте

Искажённый вывод из посылок

Люди редко задумываются о посылках своего мышления и фокусируются, в основном, на искажённом выводе, который и приводит к избыточным эмоциональным (и проблемным поведенческим) реакциям. Ниже приводится пример такого искажённого вывода, проистекающего из ошибочной большой посылки (таб. 16).

большая посылка	«Игорь позвонил бы мне, если бы любил меня» (M – P)	Верна ли большая посылка?	Необязательно
малая посылка	«Игорь не позвонил» (S – M)	Верна ли малая посылка?	Да
вывод	«Игорь меня не любит» (S – P)	Верен ли вывод?	Нет, если большая посылка неверна

Таб. 16. Ошибочное построение категорического силлогизма

ГЛАВА 30. СТИЛИ ДИСПУТА*

Основные стили когнитивного диспута*

Помимо активного использования вышепредставленных видов диспута КПТ- и РЭПТ-терапевты также применяют разнообразные стили диспутирования. Иными словами, реалистический (эмпирический), логический, прагматический (функциональный) виды диспута вкупе с альтернативным обоснованием (а также иногда с эвристическим диспутом и самораскрытием терапевта) не являются взаимоисключающими и могут использоваться терапевтами в дидактическом, сократовском⁴⁹, метафорическом и юмористическом (а также активном) стилях.

Дидактический стиль*

Дидактический стиль подразумевает обучение клиента главным принципам рационально-эмоционально-поведенческой терапии (когнитивная модель, общий и специальный принципы эмоциональной ответственности, здоровые и нездоровые эмоции, функциональные и дисфункциональные убеждения и т.п.) посредством «чтения» кратких психообразовательных «лекций» с использованием, например, аналогий и аллегорий. Когда терапевт преподносит материал в дидактическом стиле, ему важно отслеживать, насколько хорошо клиент понимает и принимает представляемую информацию, для чего полезно периодически запрашивать у него обратную связь посредством вопросов в сократовском стиле: «Всё ли вам понятно?», «Как бы вы выразили это своими словами?» Признаками понимания клиентом доносимой до него терапевтом информации являются невербальные признаки и иные поведенческие проявления, за которыми терапевту также важно наблюдать (например, изменение выражения лица, кивки головой, пожимания плечами, высказывания в стиле «ага», «угу», «хм» и т.д.). Дидактический стиль изложения материала, отличающийся использованием, в основном, повествовательных и утвердительных предложений, требует особой внимательности со стороны терапевта, которому важно следить за тем, чтобы незаметно не взять на себя роль «мудрого эксперта», а заодно и гиперответственность за решение проблем клиента. Посему терапевту важно избегать «чтения» длительных «лекций» и отказаться от представлений о том, что даже самые «блестящие» психообразовательные монологи сами по себе способны оказывать «исцеляющий» эффект. Напротив, психотерапия становится более эффективной, если осуществляется на основе принципов сотрудничества и равноправия, которые помогают избежать «сопротивления» клиента даже самым мудрым идеям, высказанным терапевтом, а также усиливают вовлечённость клиента в процесс терапии. Таким образом, терапевту важно стараться сохранять баланс между директивным и недирективным стилями взаимодействия с клиентом, а также проявлять ситуативную и контекстную гибкость. Тем не менее, дидактический стиль позволяет терапевту объяснять нереалистичность, нелогичность и бесполезность дисфункциональных мыслей и иррациональных верований клиента.

Метафорический стиль*

Метафорический стиль предполагает активное использование (в процессе диспутирования верований) метафор – фигур речи, основанных на переносе значения с одного объекта на другой и позволяющих лучше понять сущность вещи или идеи, дистанцироваться от про-

⁴⁹ Принципы и компоненты сократовского диалога будут подробно рассмотрены в следующей части книги.

блемной ситуации и под новым углом зрения взглянуть на стереотипные мысли и действия. Эффективность применения метафор обуславливается их смысловой яркостью, образной точностью и эмпирической нагруженностью, что делает метафоры запоминающимися и оказывающими достаточно сильное убеждающее воздействие на клиента. Метафоры могут являться «вишенкой на торте» процедуры диспутирования и дополнять сформулированное клиентом рациональное утверждение (это могут быть истории, притчи, анекдоты, афоризмы и т.д.). Действительно, как пишут С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис, «решения, увиденные в метафоре, могут ослабить убеждённость человека в иррациональных убеждениях и склонить его к более рациональным» (Нильсен и др., 2023).

Использование метафор особенно актуально тогда, когда клиент оказывается утомлён избыточным оспариванием, сопровождающимся нагромождением «умных» рациональных контраргументов. Терапевту важно подыскивать метафоры, которые будут понятны конкретному клиенту и резонировать с его жизненным опытом и профессиональной деятельностью, иными словами, иметь для клиента личное значение и отражать его индивидуальные ценности. При использовании метафор терапевту важно удостовериться в том, что клиент верно понял смысл той или иной метафоры, для чего терапевт просит клиента пересказать смысл услышанного от терапевта образного высказывания. Тем не менее, терапевту важно не перегружать клиента метафорами, ведь, как замечают У. Драйден и М. Нинан, «когда психотерапевт использует множество наглядных методов, клиент вполне может прийти в замешательство и забыть принципы, которые призваны проиллюстрировать наглядные вмешательства» (Драйден, Нинан, 2023).

Юмористический стиль*

Юмористический стиль диспута также является эффективным инструментом оспаривания иррациональных идей клиента. Использование принципа контрастов, метода доведения до абсурда, гипербола, парадоксов и тех же метафор позволяет весьма убедительно продемонстрировать клиенту нереалистичность, нелогичность и бесполезность его верований (причём за достаточно короткое время). Юмор позволяет представить проблему клиента и её слишком серьёзное восприятие в более реалистичном свете и побудить клиента посмотреть на проблемную ситуацию под совершенно другим (часто неожиданным) углом зрения. Как отмечают А. Эллис и Р. Харпер, «людям проще отказаться от „закошмаривания“ себя, если им удаётся взглянуть на ситуацию с юмором» (Эллис, Харпер, 2021b). Иллюстрируя важность использования юмора в терапии и жизни, А. Эллис сформулировал следующий лозунг: «Без чувства юмора вам грозит эмоциональная опухоль» (Джоши, Пхадке, 2021). Помимо этого, юмор может привнести в терапевтический сеанс определённую лёгкость, способствующую получению большего удовольствия и удовлетворения от терапии (причём как клиентом, так и терапевтом). Однако прежде чем «доставать из широких штанин» юмористический стиль диспута и «размахивать» им перед клиентом, терапевту важно оценить его способность понимать юмор, поскольку в противном случае клиент может воспринять даже самый уместный и целесообразный юмор как обесценивание его проблем или его самого как человека.

Особенно аккуратно юмористический стиль диспута терапевту стоит использовать с клиентами, которые находятся в сильном дистрессе. Таким клиентам может быть сложно оценить иронию, абсурдные высказывания, гиперболы и парадоксы, что может приводить их к ещё большему дистрессу или к злости на терапевта. В этом отношении наиболее безопасным и почти беспроблемным вариантом может быть юмористическая самоирония терапевта (в том числе в рамках самораскрытия терапевта). Кроме того, проблема слишком частого использования стратегии доведения до абсурда состоит в том, что, как подчёркивает С. Уолтман, «вы оцениваете не целевое убеждение, а искажаете мысль, а затем демонстрируете кли-

енту, что искажение искажено» (Уолтман и др., 2023). При этом терапевту важно понимать самому и доносить до клиента, что **юмор ни в коем случае не нацелен на клиента**, а используется для «высмеивания» его искажённых представлений, иррациональных верований и ограничивающих убеждений, создающих проблемы, которые и привели клиента в терапию.

Таким образом, терапевту важно использовать юмор как вспомогательное средство для иллюстрации тех или иных принципов, и не превращать его в самоцель. Как замечают С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис, «самый важный навык в использовании юмора в диспуте – это тестировать потенциально юмористические интервенции понемногу за один раз» (Нильсен и др., 2023). Так или иначе, уместное использование юмора, равно как и демонстрация ироничного отношения к некоторым аспектам жизни важны в связи с тем, что, как пишут А. Эллис и У. Драйден, «эмоциональные расстройства в основном проистекают из того факта, что люди воспринимают себя, свои проблемы, других людей и мир слишком серьёзно» (Эллис, Драйден, 2002).

Активный стиль*

У. Драйден и М. Нинан (Драйден, Нинан, 2023) предлагают использовать ещё один стиль диспута – активный, суть которого заключается в совершении терапевтом внезапных (без предварительных объяснений и подводок!) действий во время сессии с целью демонстрации клиенту нереалистичности, нелогичности и бесполезности его верований. Например, исследуя обесценивающее верование клиента «Я глупый», терапевт может внезапно вылить на себя стакан воды и спросить клиента, не считает ли он это глупым поступком. В случае положительного ответа клиента терапевт спрашивает: «Но разве этот глупый поступок делает меня глупым человеком?»

Виды и стили диспута*

Таким образом, всего можно выделить шесть видов диспута (реалистический (эмпирический), логический, прагматический (функциональный), альтернативное обоснование, а также дополнительно – эвристический и самораскрытие терапевта) и пять стилей диспута (дидактический, сократовский, метафорический, юмористический и дополнительно – активный), что в сумме даёт тридцать возможных вариантов оспаривания одного иррационального верования. Однако во избежание информационной перегрузки и когнитивного ступора и диссонанса далее будут рассмотрены по четыре основных вида и стиля диспута (реалистический, логический, прагматический, альтернативное обоснование – виды; дидактический, сократовский, метафорический, юмористический – стили).

Богатый терапевтический арсенал*

Сочетание четырёх видов и квартета стилей диспута позволяет опытным КПТ- и РЭПТ-терапевтам помогать клиентам оспаривать их иррациональные верования шестнадцатью возможными способами и находить индивидуальные ключи к специфическим особенностям мышления каждого человека (рис. 46). Так или иначе, чем разнообразнее репертуар видов и стилей когнитивного диспута используется терапевтом во время процедуры оспаривания, тем более охотливо и с большей вероятностью клиент откажется от морочащих голову и вызывающих стресс предубеждений. Терапевту важно индивидуально подбирать наиболее оптимальные комбинации видов и стилей диспута для каждого клиента, ведь, как пишут С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис, «эффективное оспаривание лучше всего проводить в манере, которая

соответствует восприятию клиента», притом что «наиболее эффективными будут те диспуты, которые в конечном итоге клиент проводит сам с собой» (Нильсен и др., 2023).

ВИД \ СТИЛЬ				
	ДИДАКТИЧЕСКИЙ	СОКРАТОВСКИЙ	МЕТАФОРИЧЕСКИЙ	ЮМОРИСТИЧЕСКИЙ
РЕАЛИСТИЧЕСКИЙ (ЭМПИРИЧЕСКИЙ)	диспут	диспут	диспут	диспут
ЛОГИЧЕСКИЙ	диспут	диспут	диспут	диспут
ПРАГМАТИЧЕСКИЙ (ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ)	диспут	диспут	диспут	диспут
АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ОБОСНОВАНИЕ	диспут	диспут	диспут	диспут

Рис. 46. Виды и стили когнитивного диспута

Пример использования дидактического стиля диспута*

ВИД/СТИЛЬ ДИСПУТА	«Если она отказала мне (отвергла моё предложение встречаться с ней), значит я неудачник»
	Дидактический стиль
реалистический (эмпирический)	«Нет никаких доказательств, что отказ другого человека делает вас неудачником. Отказ говорит только о том, что вам отказали»
логический	«Из одного или нескольких отказов, полученных вами, никак не следует, что вы являетесь неудачником как личность в целом»
прагматический (функциональный)	«Если вы будете продолжать думать, что вы неудачник, потому что она вам отказала, вы будете продолжать чувствовать подавленность»
альтернативное обоснование	«Наверное, стоит принять тот факт, что она вам отказала и что этому могло быть много причин. И даже если дело в вас, то это не делает вас неудачником»

Таб. 17. Пример использования дидактического стиля диспута

Пример использования сократовского стиля диспута*

ВИД/СТИЛЬ ДИСПУТА	«Если она отказала мне (отвергла моё предложение встречаться с ней), значит я неудачник»
	Сократовский стиль
реалистический (эмпирический)	«Где доказательства того, что отказ другого человека делает вас неудачником?», «В какой энциклопедии это написано?»
логический	«Как из одного или нескольких отказов, полученных вами, следует, что вы – неудачник как личность в целом?»
прагматический (функциональный)	«Как вам помогает мысль о том, что вы – неудачник, поскольку получили отказ?», «Когда вы так думаете, как вы себя чувствуете?»
альтернативное обоснование	«Как вам кажется, на какую реалистичную, логичную и полезную мысль вы могли бы заменить мысль о том, что вы – неудачник?»

Таб. 18. Пример использования сократовского стиля диспута

Пример использования метафорического стиля диспута*

ВИД/СТИЛЬ ДИСПУТА	«Если она отказала мне (отвергла моё предложение встречаться с ней), значит я неудачник»
	Метафорический стиль
реалистический (эмпирический)	«Где доказательства того, что получивший двойку студент теперь всегда будет получать одни двойки и будет полным неудачником как студент?»
логический	«Логично ли полагать, что если у фигуриста не получился какой-то элемент, то теперь он всегда, везде и во всём является неудачником?»
прагматический (функциональный)	«Если бы Майкл Джордан после нескольких бросков мимо баскетбольного кольца назвал себя неудачником, то к чему бы это привело?»
альтернативное обоснование	«Один человек, получивший отказ от своей возлюбленной, практически перестал есть. Как бы он вёл себя, если бы думал о себе реалистично?»

Таб. 19. Пример использования метафорического стиля диспута

Пример использования юмористического стиля диспута*

ВИД/СТИЛЬ ДИСПУТА	«Если она отказала мне (отвергла моё предложение встречаться с ней), значит я неудачник»
	Юмористический стиль
реалистический (эмпирический)	«Всем остальным людям, конечно же, никто и никогда не отказывал. Поэтому все на Земле (кроме вас) – ходячие воплощения успеха, верно?»
логический	«Если вы неудачник, потому что вам отказала девушка, значит я тоже неудачник. Вы не против, чтобы неудачник был вашим терапевтом?»
прагматический (функциональный)	«Если и существуют люди, которым никто и никогда не отказывал, так это те, кто ни с кем и никогда не общался. Они самые успешные, не так ли?»
альтернативное обоснование	«Если бы вы рассказали об этом отказе священнику, он бы назвал вас неудачником и выгнал вас из церкви, чтобы вы не оскверняли её своим присутствием?»

Таб. 20. Пример использования юмористического стиля диспута

ЧАСТЬ VIII. СОКРАТОВСКИЙ ДИАЛОГ

ГЛАВА 31. ПРИНЦИПЫ И КОМПОНЕНТЫ СОКРАТОВСКОГО ДИАЛОГА

Философия Сократа

Сократовский диалог очень активно применяется в рационально-эмоционально-поведенческой терапии для оспаривания иррациональных верований. Чтобы понять суть сократовского метода, важно знать основы учения Сократа, которое дошло до нас благодаря «Диалогам» его ученика Платона. Итак, Сократу приписывается известная сентенция «Познай самого себя» (хотя авторство этого изречения некоторые исследователи признают за первым древнегреческим философом – Фалесом Милетским). Сократ полагал, что, познавая самого себя, человек познаёт истину, иными словами, сущность добродетели, которая является условием моральной жизни, ведущей к счастью. Кроме того, Сократ выделял три основных добродетели: мужество (знание того, как преодолеть страх), умеренность (знание того, как укротить страсти), и справедливость (знание того, как соблюдать божественные и человеческие законы).

Диалектический метод Сократа

Сократ полагал, что образование – это разжигание пламени, а не наполнение сосуда, а, стало быть, воспитывать людей нужно не через систематическое изложение знаний, а посредством ведения дискуссий и бесед – с помощью диалектики. Диалектика в сократовском смысле – искусство ведения спора (а точнее – диалога), в результате которого предполагается рождение истины. В диалектическом методе Сократа можно выделить четыре элемента:

- **ирония** – разоблачение самоуверенности собеседника в многознании путём обнаружения противоречий в его суждениях за счёт правильно заданных вопросов;
- **майевтика (родовспоможение)** – восхождение от простого мнения к истине как к основе нравственной жизни;
- **индукция** – достижение общего определения нравственности путём рассмотрения частных случаев человеческого поведения;
- **дефиниция** – понятийная фиксация результатов индукции, которые необходимо подвергнуть новой иронии.

Исторические принципы сократовского диалога

Итак, в беседах с людьми Сократ за счёт искусно задаваемых вопросов стремился обнаруживать имеющиеся у них противоречивые убеждения, что в силу когнитивного диссонанса⁵⁰ побуждало их устранять это противоречие путём изменения нереалистичных, нелогичных и бесполезных представлений. В результате диалога с Сократом его собеседники зачатую испы-

⁵⁰ **Когнитивный диссонанс** – введённое Л. Фестингером понятие, обозначающее внутренний конфликт противоречивых идей в сознании человека, мотивирующий его отказаться от какой-либо идеи или изменить её, чтобы вернуться в состояние комфорта (консонанса).

тивали состояние апории (замешательства), поскольку начинали сомневаться в собственном знании, в истинность которого до этого свято верили, вследствие чего получали возможность изменять свои взгляды и по-новому осмысливать те или иные вещи (непроста многие исследователи называют Сократа первым в истории психотерапевтом). При этом в диалоге с человеком Сократ не озвучивал ему рациональные суждения прямо и не «дарил» ему истину, а задавал определённые вопросы в определённом порядке, в ходе ответов на которые человек самостоятельно «рождает» истину, иными словами, сам приходил к реалистичным, логичным и полезным умозаключениям и формулировал их. Такого рода помощь в извлечении сокровища в человеке истинного знания, говоря иначе, в «рождении» истины посредством вспомогательных вопросов и вне прямого на неё указания получило название «майевтика», что буквально переводится с греческого языка как «повивальное искусство», или «родовспоможение».

Три этапа сократовского диалога*

Дж. Оверхолзер (Оверхолзер, 2021) выделяет три основных этапа сократовского диалога, использующегося для оспаривания иррациональных верований:

– **выявление противоречий** – выявление терапевтом противоречивых представлений клиента (внутренней несогласованности конкретного верования и противоречий между верованиями);

– **апория** – состояние замешательства, испытываемое клиентом в силу осознания противоречивости своих верований и появления сомнений в истинности своих знаний и идей;

– **изменение убеждений** – стремление клиента к исследованию и разрешению этих противоречий за счёт изменения нереалистичных, нелогичных и бесполезных верований.

Сократовский диалог в психотерапии*

Использование сократовского диалога отражает принцип направляемого открытия, на который в том числе опирается когнитивно-поведенческая психотерапия, а также позволяет терапевту выражать клиенту эмпатию и выстраивать терапевтические отношения, основанные на сотрудничестве и равноправии. Вопросы в сократовском стиле (которых опытный терапевт может только за одну сессию задать порядка сотни), гораздо полезнее, чем прямые ответы на вопросы клиента, ведь в этом случае последний самостоятельно размышляет о своих проблемах, а не полагается в их решении на «всезнающего» «учителя». Непроста сама философия как наука характеризуется не ответами на все вопросы, а постановкой вечных вопросов, которые именуются вечными не потому, что на них не существует ответов, а потому, что всякий раз эти вопросы разрешаются по-разному. К тому же, как известно, в правильно сформулированном вопросе уже содержится существенная часть значимого для человека ответа. Сократовский метод также помогает преодолевать пресловутый «конфликт головы и сердца», когда клиент заявляет, что «головой» всё понимает, но «чувствует» по-другому⁵¹. Основной задачей сократовского диалога является достижение у клиента когнитивных, эмоциональных и поведенческих улучшений на основе **совместных эмпирических исследований**, которые С. Уолтман определяет как «использование стратегии сотрудничества с клиентом через научный интерес к его мыслительным процессам» (Уолтман и др., 2023). Действительно, формирование новых реалистичных, логичных и полезных мыслей и убеждений невозможно без учёта прочной эмпирической доказательной базы.

⁵¹ «Конфликт головы и сердца» отдельно рассматривается в главе 60.

Пять компонентов сократовского диалога*

В структуре сократовского диалога можно выделить пять основных компонентов, которые обозначил Дж. Оверхолзер (и которые в следующих главах подробно рассматриваются по отдельности) (Оверхолзер, 2021):

– **последовательное вопрошание** – последовательность открытых вопросов⁵², направленных на проверку реалистичности, логичности и полезности мыслей, верований и убеждений клиента;

– **индуктивные умозаключения** – обобщённые суждения, формулирующиеся на основе обнаруженных закономерностей в рассмотренном множестве частных случаев (объектов, событий и т.д.);

– **универсальные определения** – общие (абстрактные) понятия, описывающие сущность вещи или явления таким образом, чтобы эта сущность оставалась неизменной независимо от обстоятельств;

– **сократовское незнание** – способность как клиента, так и терапевта осознавать и признавать ограниченность собственных знаний и дистанцироваться от своих взглядов и убеждений;

– **направляемое открытие** – последовательное подведение терапевтом клиента к самостоятельному обнаружению реалистичных, логичных и полезных мыслей и утверждений, способов решения проблем и стратегий реализации значимых целей.

⁵² **Открытые вопросы** – вопросы, предполагающие несколько возможных вариантов ответа (в отличие от закрытых, на которые можно ответить только «да» или «нет»).

ГЛАВА 32. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ВОПРОШАНИЕ*

Ориентация на открытые вопросы*

Последовательное вопрошание можно обозначить как последовательность открытых вопросов, направленных на проверку реалистичности, логичности и полезности мыслей и убеждений клиента. Именно открытые вопросы (предполагающие несколько вариантов ответа), а не закрытые, способствуют изменению отношения клиента к эмоционально заряженной ситуации и формированию нового, свежего и непредвзятого взгляда на то или иное явление. Открытые вопросы, начинающиеся со слов «как», «каким образом», «зачем», «для чего», позволяют клиенту отвечать на них развёрнуто, что способствует самораскрытию клиента, его вовлечённости в терапию и укреплению терапевтических отношений. Тем не менее, иногда вместо открытых вопросов терапевту уместнее задавать закрытые, в том числе **наводящие вопросы**, предполагающие подтверждение клиентом содержащегося в вопросе посыла: «Помогла ли вам эта мысль в этой ситуации достичь того, чего вы хотели?», «Если бы вы не избегали встреч со своими друзьями, вы бы чувствовали себя менее одиноко?» и т. д. Обычно вопросы сократовского диалога носят общий, но, тем не менее, целенаправленный характер (не «Поможет ли вам общение с друзьями?», а «Как вы будете себя чувствовать, если начнёте встречаться с друзьями?» или даже «Каким образом вы могли бы преодолеть своё одиночество?»)

Самостоятельное обнаружение новых идей*

Если клиент затрудняется ответить на общий вопрос, терапевт может переформулировать его в **дихотомический**, предполагающий истинность одного из двух ответов: «Если бы вы не избегали встреч со своими друзьями, вы бы ощущали себя менее одиноко или более?» Ещё одним вариантом дихотомического вопроса может быть такой, который предполагает условную истинность обоих возможных ответов: «Если бы вы не избегали встреч со своими друзьями, вы бы ощущали себя лучше или вам было бы трудно первое время при общении с ними?» Таким образом, вопросы сократовского диалога, как правило, не предполагают какого-то одного «правильного» ответа и нацелены на выявление и исследование доказательств, подтверждающих или опровергающих те или иные представления клиента, а также на обнаружение и формулирование более реалистичных, логичных и полезных идей. С помощью сократовских вопросов, задаваемых терапевтом, клиент обнаруживает идеи, которые нередко превосходят те, которые ожидал услышать или имел в виду терапевт. Так или иначе, последовательное вопрошание в рамках сократовского диалога позволяет клиенту самостоятельно **создавать** здоровые умозаключения, которые будут убеждать его лучше, чем слова даже самого авторитетного человека, и которые ему будет сложно оспорить, поскольку он сам их озвучил и сформулировал. Как замечает Р. Лихи, «метод Сократа – это инструмент для включения понимания, его развития и использования для создания новой реальности и возможностей» (Уолтман и др., 2023).

Косвенное влияние и внутренняя мотивация*

Помимо этого, вопросы сократовского диалога способствуют лучшему усвоению клиентом рациональных взглядов, до которых он доходит самостоятельно, что также уменьшает его «сопротивление» этим идеям и более отчётливо сохраняет их в памяти. Процесс самостоя-

тельного формулирования клиентом рациональных утверждений усиливает его интерес к терапии, позволяет ему занимать более активную позицию и увеличивает вероятность того, что он будет использовать новые когниции во множестве ситуаций. Если терапевт пытается убедить в чём-то клиента, то будет оказывать **прямое влияние** и формировать **внешнюю мотивацию**, но если клиент убеждает себя самостоятельно с помощью вопросов терапевта, то последний будет оказывать только **косвенное влияние** и содействовать формированию **внутренней мотивации** клиента. Как подчёркивает Д. В. Ковпак, если давать клиенту прямые объяснения, то он, скорее всего, станет «сопротивляться», поскольку будет верить, что терапевт тащит его не в «светлое будущее», а в «пропасть». Ещё французский философ Б. Паскаль отмечал: «Доводы, до которых человек додумывается сам, обычно убеждают его больше, нежели те, которые пришли в голову другим». Это означает, что наиболее убедительными для клиента будут являться те идеи, которые исходят от него самого и непосредственно учитывают его собственный жизненный опыт. Равным образом С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис замечают, что «если клиенты могут сами формулировать свои аргументы собственными словами, то они могут быть более понятными и значимыми для них» (Нильсен и др., 2023).

Клиент – главный эксперт по самому себе*

Последовательное вопрошание в сократовском стиле позволяет продвигать беседу в духе активного и равноправного сотрудничества терапевта и клиента, для чего крайне важно достижение согласия обеих сторон по поводу высказанных идей. Если такое согласие отсутствует, то дальнейшее продвижение терапевтической беседы может быть осложнено. Иными словами, ответы клиента на вопросы терапевта выступают фундаментом для новых вопросов терапевта, и так продолжается до тех пор, пока клиент не увидит и не осознает нереалистичность, нелогичность и бесполезность своих прежних взглядов и верований и, соответственно, реалистичность, логичность и полезность альтернативных когниций. Использование сократовского диалога, исходящего из искреннего интереса терапевта к проблеме клиента и к его системе убеждений, кроме всего прочего, помогает терапевту избегать роли «всезнающего» «мудреца», «эксперта» или «учителя», ведь именно клиент является **главным экспертом по самому себе**, в то время как терапевт выступает экспертом только в сфере практической психологии и психотерапии. При таком подходе нивелируется риск формирования зависимости клиента от «эксперта» -терапевта, раздающего ценные платные советы и решающего проблемы за (вместо) пассивного клиента, с которого «хватит и того», что он «донёс своё тело» до специалиста.

Подлинная и неподлинная забота*

Действительно, как замечает Д. В. Ковпак, если терапевт даёт клиентам готовые решения, за которыми они нередко и обращаются, то они будут ждать от терапевта дальнейших решений и зависеть от него и его советов. Посему терапевту важно отслеживать и предотвращать такие ситуации, когда он, как замечают У. Драйден и М. Нинан, «может незаметно для себя выполнять большую часть работы за клиента и таким образом, хотя и невольно, поощрять его умственную лень» (Драйден, Нинан, 2023). В этом контексте нельзя не вспомнить М. Хайдеггера, выделявшего неподлинную и подлинную заботу: если в первом случае мы принимаем проблемы человека на себя, то во втором – помогаем ему принять ответственность за свою жизнь, не сажая на иглу советов, которые он часто и жаждет услышать. В этой связи стоит особо отметить, что вопросы сократовского диалога, задаваемые терапевтом, способствуют интери-

оризации⁵³ клиентом процесса последовательного вопрошания с целью критического анализа своих мыслей, осознанного выбора поведения и становления самому себе психотерапевтом.

Помощь в решении проблем клиента*

В этом отношении психотерапевт не привязывает к себе клиента еженедельной раздачей полезных советов на все случаи жизни и не навязывает ему свою «объективную» точку зрения вместо «ошибочных» идей клиента, а совместно с ним диспутирует его иррациональные верования и вырабатывает более реалистичный, логичный и помогающий подход. Равным образом терапевт использует время терапевтической сессии для помощи клиенту в решении **его** проблем, а не для отстаивания своей «правильной» точки зрения или решения собственных трудностей. Неспроста основатель когнитивной терапии А. Бек подчёркивал (казалось бы, очевидную вещь), что во время терапии в центре внимания находятся цели клиента, а не других людей (включая самого психотерапевта). В противном случае, как замечает Д. В. Ковпак, когда терапевт привносит в психотерапию собственные мысли и убеждения, клиент может становиться невольным свидетелем терапии, которую терапевт проводит сам с собой на сессиях с клиентом.

Герменевтический круг*

Посему терапевту крайне важно во время терапевтических сессий «выносить за скобки» собственные оценочные суждения, предубеждения или, выражаясь языком основателя герменевтики⁵⁴ Х.-Г. Гадамера, **пред-понимание**, чтобы понять точку зрения клиента. Согласно Гадамеру, интерпретация текста определяется его пред-пониманием, которое, в свою очередь, определяется языком и уже существующими трактовками текста. При каждом чтении текста человек сталкивается с ошибками в своём пред-понимании, вызванными сопротивлением текста, и каждый раз создаёт новое пред-понимание. Но каждое новое пред-понимание требует нового прочтения текста, а при каждом новом прочтении текст оказывает новое сопротивление, что образует бесконечную цепочку интерпретаций, направленную на получение всё более точных трактовок (рис. 47). Посему человеку, по мысли Гадамера, важно постоянно пересматривать свои предрассудки, что является условием более полноценного понимания. Равным образом терапевту при изучении системы убеждений клиента важно всякий раз корректировать своё пред-понимание, чтобы достигать всё более глубокого уровня понимания субъективного мира клиента.

⁵³ **Интерииоризация** – усвоение и освоение человеком внешнего опыта, становящегося для него внутренним.

⁵⁴ **Герменевтика** – философское направление, исследующее процесс толкования текстов.



Рис. 47. Герменевтический круг (по Х.-Г. Гадамеру)

Индивидуальный и ситуативный подбор вопросов*

Важно понимать, что не существует и априори не может существовать чёткого алгоритма последовательного вопрошания в ходе сократовского диалога (равно как и не может существовать универсального набора рациональных утверждений, подходящих всем клиентам). Как пишет С. Уолтман, «лучшие вопросы основаны на глубоком понимании и клиента, и ситуации в целом. Если вы способны увидеть ситуацию с его точки зрения, вы сможете работать над расширением понимания клиента» (Уолтман и др., 2023). Действительно, вопросы сократовского диалога продумываются индивидуально для каждого клиента с учётом его проблемы и озвучиваются дозированно, чтобы избежать «обстрела» клиента вопросами. При этом терапевтическая сессия, выстраиваемая на основе сократовского диалога, всегда остаётся живым разговором, исходящим из искреннего интереса терапевта к клиенту, и никогда не превращается в полицейский допрос клиента терапевтом (или даже терапевта клиентом). Неспроста Р. Лихи замечает: «Когнитивная терапия не похожа на перекрёстный допрос пациента обвинителем. Напротив, это мягкое, осторожное и уважительное изучение убеждений и переживаний клиента» (Уолтман и др., 2023). То же самое можно сказать и о рационально-эмоционально-поведенческой терапии. Чтобы избежать возникновения у клиента ощущения «допроса», терапевт может «упаковывать» вопросы сократовского диалога в следующие словесные конструкции: «Позвольте спросить вас...», «Если вы не против...», «Я не настаиваю, но что если...» и т. п. Также терапевту важно периодически использовать **приём «one-down»**, состоящий в прояснении высказываний клиента («Если я не ошибаюсь...», «Если я правильно понял...», «Поправьте меня, если я ошибаюсь...» и др.) и позволяющий клиенту подтверждать или корректировать выводы терапевта и проявлять активность в ходе диалога.

Молчание – золото*

Осуществляя сократовский диалог, терапевту важно избегать «обстрела» клиента многочисленными вопросами, не спешить давать ответы за клиента (это прослеживается у терапевтов с низкой переносимостью фрустрации) и давать клиенту время для спокойного обдумывания вопроса, что, как правило, сопровождается молчанием, которое в данном случае, согласно известному выражению, может на самом деле являться «золотом». Чем дольше молчание клиента и пауза перед ответом, тем лучше он размышляет над вопросом терапевта и тем глубже думает над реалистичностью, логичностью и полезностью того или иного иррационального верования. Во время ожидания ответа клиента терапевту важно внимательно наблю-

дать за невербальными реакциями клиента, чтобы своевременно заметить признаки ухудшения настроения и возникновения дискомфорта, вызванного теми или иными мыслями (так, клиент может тревожиться по причине незнания «правильного» ответа на вопрос терапевта, из-за факта наличия у себя иррациональных верований или из-за нежелания от них отказываться). Терапевту также важно оценивать ответы клиента, поскольку клиент может не ответить на заданный вопрос или ответить на какой-то другой, в случае чего терапевту важно аккуратно сконцентрировать на этом внимание клиента и повторно задать этот же вопрос, при необходимости изменив его форму. Во время диспутирования иррациональных верований клиента терапевту следует периодически напоминать клиенту о том, что с помощью вопросов сократовского диалога терапевт атакует не самого клиента, а только его иррациональные идеи, а также запрашивать обратную связь клиента о его самочувствии во время диспутирования (особенно если клиент демонстрирует признаки ухудшения настроения).

Сократовский шаг*

Специалисты, использующие сократовский диалог при оспаривании иррациональных верований клиента на психотерапевтической сессии, могут использовать так называемый **сократовский шаг**. Сократовский шаг состоит из следующих действий, которые квалифицированный специалист выполняет в голове за доли секунды (данный алгоритм разработан Е. А. Ромек):

1. Задать себе вопрос: «Почему верование клиента неверно?»
2. Ответить на этот вопрос буквально (а не метафорически).
3. Спросить себя: «Моё опровержение бесспорно? Принял бы его судья?»
4. Переформулировать свой ответ в вопрос.
5. Задать этот вопрос клиенту.

ГЛАВА 33. ИНДУКТИВНЫЕ УМОЗАКЛЮЧЕНИЯ*

Использование аналогий*

Индуктивные умозаклучения представляют собой обобщённые суждения, сделанные на основе рассмотрения частных случаев и постепенного накопления конкретных фактов, доказывающих обоснованность и достоверность общего (абстрактного) суждения. Индуктивные суждения формируются за счёт анализа широкой выборки примеров, их объединения по ключевому признаку на основе обнаруженных закономерностей, а также последующего исключения объектов, попавших в эту выборку по ошибке. Кроме процедур перечисления, объединения и исключения объектов, для формирования индуктивных умозаклучений используется аналогия, суть которой состоит в переносе характеристик известного понятия, события или явления на новые или менее известные. Аналогия помогает сформировать новый взгляд на проблемную ситуацию и выработать возможные способы решения текущих трудностей благодаря извлечению ценных уроков из аналогичного опыта в прошлом и использованию этого опыта для решения настоящих проблем. Так, терапевт может провести аналогию между постоянными навязчивыми сожалениями клиента по поводу принятого им в прошлом решения и инвестициями в разорившееся предприятие: «Большую часть времени и сил вы вкладываете в сожаления о решении, которого уже не изменить, иными словами, вкладываете деньги в бизнес, которого уже не вернуть».

Переход от мнения к знанию*

Применяя аналогию для помощи клиенту в формировании индуктивных умозаклучений, терапевт может использовать следующие вопросы: «Чем эта ситуация отличается от той, когда...?», «Как этот прошлый опыт вы можете использовать для совладания с...?» Индуктивные умозаклучения позволяют клиенту переходить от **мнения** к более точному **знанию**, говоря иначе, от недостоверного «знания-понаслышке» к адекватному пониманию причинно-следственных связей между идеями. Действительно, клиент учится рассматривать свои идеи не автоматически и по привычке как истину в последней инстанции, а всего лишь как **гипотезы**, которые можно и важно проверять и критически осмысливать, прежде чем опираться на них во всех ситуациях. Помимо этого, индуктивные умозаклучения позволяют клиенту обнаруживать и корректировать чрезмерные свехобобщающие суждения, которые, как правило, содержат в себе слова «все», «всё», «никто», «ничто», «всегда», «никогда» (и прочие) и которые опровергаются приведением даже одного примера-исключения из описываемой закономерности. Как любит шутить Д. В. Ковпак, «не свехобобщай: тебя ненавидят не все, а только те, кто тебя знает».

ГЛАВА 34. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ*

Оценочные суждения и неосознанное употребление слов*

Универсальные определения – это общие (абстрактные) понятия, описывающие сущность вещи или явления таким образом, чтобы эта сущность оставалась стабильно неизменной в независимости от изменчивых внешних обстоятельств (времени, места, людей, мнений и ситуаций). Обращение к универсальным определениям позволяет прояснить и уточнить смысл слов, которые зачастую употребляются людьми некорректно и хаотично, что и приводит их к дисфункциональным эмоциональным, физиологическим и поведенческим реакциям. Примечательно, что эти неадаптивные реакции редко связываются людьми с высказанными или помысленными ими оценочными суждениями (в виде, например, катастрофизации, низкой переносимости фрустрации или глобальной оценки), а также с неосознанным употреблением слов, отражающих ключевые в их жизни понятия. Действительно, многие люди употребляют важнейшие понятия автоматически, не думая о значении этих ключевых слов и не имея адекватного определения этих понятий (таких как, например, «любовь», «уважение», «хорошие отношения», «неудача», «катастрофа» и т.д.). В этой связи одной из задач сократовского диалога является стремление к определению и прояснению важнейших понятий, употребляемых человеком в различных ситуациях.

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.