

А. ЭЛМС **К. ДОЙЛ**

САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ

УСПОКОЙСЯ!
КОНТРОЛИРУЙ
ТРЕВОГУ,
ПРЕЖДЕ ЧЕМ
ОНА НАЧНЕТ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
ТЕБЯ



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



Сам себе психолог (Питер)

Альберт Эллис

**Успокойся! Контролируй
тревогу, прежде чем она
начнет контролировать тебя**

«Питер»

1998

УДК 159.923
ББК 88.37

Эллис А.

Успокойся! Контролируй тревогу, прежде чем она начнет контролировать тебя / А. Эллис — «Питер», 1998 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1418-4

Вы постоянно беспокоитесь о чем-то? Ждете неприятностей? Уверены, что у вас ничего не получится? Эксперт в области регуляции эмоций Альберт Эллис расскажет, как научиться управлять собой и излучать спокойствие и уверенность даже в самых непростых ситуациях. Эллис описал правила эмоционального здоровья, которые станут опорой и помогут преодолевать сложные моменты жизни. Благодаря этой книге вы станете хозяином своих эмоций. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923
ББК 88.37

ISBN 978-5-4461-1418-4

© Эллис А., 1998
© Питер, 1998

Содержание

Предисловие Д. Ковпака	7
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек	9
Предисловие	12
Благодарности	14
Глава 1	15
Как я избавился от страха публичных выступлений	17
Как я справился с социальной тревогой	19
Глава 2	22
Здоровая и нездоровая тревога	24
Глава 3	29
Тревога из-за собеседования при устройстве на работу	31
Глава 4	35
Связь тревоги и достижений	36
Завышенные требования и жесткие обязательства, вызывающие тревогу	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44



Альберт Эллис, Кристин Дойл
Успокойся! Контролируй тревогу, прежде
чем она начнет контролировать тебя

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

How to Control Your
Anxiety
Before It Controls You

Albert Ellis, Ph.D.
and
Kristene A. Doyle, Ph.D. Sc.D

Права на издание получены по соглашению с Kensington Publishing Corp.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© Albert Ellis Institute, 1998

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

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

© Серия «Сам себе психолог», 2021

© Д. Ковпак, предисловие, 2020

© Е. Ромек, предисловие, 2020

Предисловие Д. Ковпака

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

Ценность публикаций Эллиса также и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критические голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости похода и в отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному, сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в процессе моего написания диссертации в конце 90-х, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств. Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатления о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов. Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав на это официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис в этой книге изложил концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств под аббревиатурой АВС, автор приводит много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

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

профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может стать вашим отличным помощником на пути значимых изменений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования навыков проживания качественной жизни!

Дмитрий Викторович Ковпак,

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

Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии,

Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации,

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

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

Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Елена Ромек,

доктор философских наук, РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ

Литература

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

Предисловие

Джанет Л. Вулф

Моей лучшей подруге, которая со мной вот уже более 30 лет

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, вы или кто-то небезразличный вам испытываете чувство тревоги. Это одна из самых распространенных проблем, с которой люди сталкиваются в определенный момент своей жизни. Хорошая новость заключается в том, что в 1959 году доктор Альберт Эллис разработал оригинальное направление когнитивно-поведенческой терапии, доказавшее свою эффективность при работе с тревогой, – рационально-эмоционально-поведенческую терапию (РЭПТ).

Издание этой книги – во многом дань памяти Альберту. Как он сам пишет в своей книге, а также в большинстве руководств по самопомощи, которые разрабатывал на протяжении всей жизни, Альберт тоже испытывал тревогу. Он использовал принципы бихевиоризма, чтобы преодолеть как страх, связанный с публичными выступлениями, так и социальную тревогу, особенно в том, что касается женщин. Все книги Альберта пронизаны страстью и смыслом, однако я считаю, что эта книга была особенно дорога ему, поскольку он сам испытывал это чувство и нашел способы его преодоления. Разве можно найти более наглядное доказательство, чем то, что Альберт Эллис одержал победу над собственной тревогой, применяя изложенные в этой книге принципы и стратегии? Одна из главных целей Альберта состояла в том, чтобы его клиенты и общественность в целом овладели определенными инструментами и смогли бы таким образом стать терапевтами сами для себя. Чтение этой и многих других книг по самопомощи несомненно позволит вам помочь самому себе.

Я имела честь проходить стажировку в Институте Альберта Эллиса перед защитой докторской диссертации под руководством самого доктора Эллиса. По завершении обучения я стала штатным сотрудником института. Мы с Альбертом ездили по всей стране и проводили профессиональные тренинги и публичные лекции. Он посвятил свою жизнь людям, помогая им справляться с эмоциональными и поведенческими проблемами. Он работал с тысячами клиентов, испытывающими проблемы с тревогой, и истории многих из них представлены в качестве примеров в этой книге. Проводя терапевтические группы вместе с Альбертом, я наблюдала, как он сам применял в работе со своими пациентами те же методы, которые рекомендует в этой книге, и замечала, что им становится лучше!

Альберт делал акцент на различии между тем, чтобы «почувствовать себя лучше» и тем, чтобы «действительно стало лучше». Для того чтобы почувствовать себя лучше, порой достаточно рассказать о своей проблеме терапевту, другу или члену семьи. А настоящего улучшения возможно достичь лишь при помощи соответствующих методов и стратегий, которые позволят преодолеть тревогу и выработать новые убеждения.

Если вы или близкий вам человек испытываете это чувство, данная книга поможет вам понять, что способствует возникновению проблемы, и послужит источником проверенных стратегий для ее непосредственного решения. Данное руководство станет для читателя особенно полезным, поскольку предлагает когнитивные, эмотивные и поведенческие стратегии, позволяющие контролировать тревогу. В книге описывается такое множество способов, что вы обязательно найдете несколько, которые будут работать в вашем случае. Кроме того, манера подачи материала позволит читателю отнестись к тревоге с юмором, не умаляя при этом болезненных переживаний, которые она временами может вызывать.

Во время одной из наших поездок по стране я спросила Альберта, чего бы он хотел, когда его не станет. Не задумываясь ни на секунду, он ответил, что хочет, чтобы Институт Альберта Эллиса и РЭПТ продолжили свое существование. Выход в свет нового печатного издания и

электронной версии книги «Как прекратить психовать по пустякам» – именно то, чего хотел бы Альберт. Я верю, он бы гордился, что его работа продолжает делать жизни людей по всему миру лучше.

*Кристин Дойл,
доктор философии, доктор наук,
директор Института Альберта Эллиса*

Благодарности

Я бы хотел поблагодарить Джима Руниона, который проделал невероятный путь по обработке этого текста. Джим Эллисон предложил мне идею этой книги и работал над ней вместе со мной, а Стив Палмер блестяще ее отредактировал. Джина-Мария Зампано, административный директор Института Альберта Эллиса, содействовала сбору материала и выполняла бесчисленные административные функции в своей обычной неподражаемой манере.

Глава 1

Почему я уверен, что вы способны контролировать вашу тревогу, прежде чем она начнет контролировать вас¹

До девятнадцати лет я был чрезвычайно тревожным. Я допускаю, что мог родиться с предрасположенностью к этому. Моя мама, в целом счастливый человек, всегда тревожилась по пустякам, например беспокоилась из-за денег. Когда я был ребенком и подростком, она никогда не нуждалась. Одно время состояние моего отца, успешного продавца, составляло миллион долларов, и для 1920-х годов это было очень много. Но мама всегда беспокоилась о расходах и всякий раз, когда папа оставлял официанту пятьдесят долларов чаевых, она незаметно забирала их и клала вместо этого гораздо меньшую сумму. У нее был личный счет, на котором хранились тысячи долларов, но она всегда переживала о том, что этого недостаточно.

После того как мой отец потерял свой первый миллион на фондовом рынке и был на пути к тому, чтобы заработать второй (а семья действительно преуспевала в финансовом отношении), моя мать все еще беспокоилась о деньгах и некоторых других относительно незначительных вещах, продолжая беречь и хранить их. Нельзя сказать, что она была совсем права: в 1929 году отец потерял свой второй миллион и не мог выплатить ей алименты, которые обычно платил. Нам удалось пережить Великую депрессию благодаря тому, что мы с братом и сестрой начали работать и поддерживать семью. Тем не менее моя мать беспрестанно волновалась вплоть до самой смерти в возрасте девяноста трех лет, хотя у нее и были сбережения.

Можно предположить, что я перенял беспокойство от нее, но вряд ли это так. Мой брат, который на девятнадцать месяцев младше меня, воспитывался в той же среде и был почти патологически беззаботен. Он рисковал, совершал всевозможные «опасные» поступки и, казалось, никогда не переживал о последствиях. Он радовался, когда дела шли хорошо, но его никогда не приводило в замешательство, если дела не ладились. Он просто брался за очередное рискованное предприятие, будь то социальная акция или бизнес. На самом деле у него все шло очень хорошо просто потому, что он редко о чем-то беспокоился.

Что касается меня, я был совсем не такой! Меня пугали всевозможные непредвиденные обстоятельства. Я определенно был застенчивым, уступчивым и нерешительным ребенком и подростком, поэтому редко шел на какие-либо серьезные риски, а если и шел, то испытывал тревогу. Особенно я страдал от страха публичных выступлений, это стало настоящей фобией.

Я был достаточно сообразителен и талантлив, поэтому меня часто просили произнести небольшую речь, будь то в школьной постановке или на уроке, и ответить на вопросы, ответы на которые, по мнению учителя, были мне известны. Но я предпочитал держаться в стороне большую часть времени и особенно старался избегать выступлений на публику.

Позвольте привести типичный пример. В школе я очень грамотно писал, возможно, лучше всех остальных, но не принимал участия в конкурсах правописания, потому что мог ошибиться (чего я практически никогда не делал) и таким образом «выставить себя дураком». Когда учитель заставлял меня участвовать, я почти всегда превосходил всех остальных детей по орфографии и становился победителем, но при этом я был чрезвычайно встревожен и не мог получить удовольствие от этого конкурса. Радость, и то мимолетную, мне приносила только победа.

¹ Список литературы к данной книге см. по ссылке: <https://clck.ru/NL4gz>

Другой пример: время от времени нам приходилось учить наизусть короткое стихотворение и рассказывать его перед всем классом на следующий день. Меня охватывала тревога при мысли о том, что во время своего выступления я буду сбиваться и заикаться, хотя память у меня отличная. Чтение стихотворения на публике пугало меня. Поэтому утром того дня, когда я должен был читать стихотворение перед классом, у меня начиналась сильная головная боль. И чтобы сделать вид, будто у меня температура, я клал градусник на батарею. Это вынуждало мою маму разрешить мне не ходить в школу в тот день. Я не мог допустить того, чтобы прочитать стихотворение плохо и показать свою тревогу учителю и другим детям. Никогда!

Однажды, когда мне было около одиннадцати лет, меня наградили медалью в воскресной школе, и во время общего собрания я должен был подняться на сцену, чтобы получить ее и поблагодарить президента школы. Я поднялся, принял медаль и сказал несколько слов благодарности, но, когда я вернулся на место, мой друг спросил: «Почему ты плачешь?» Я был настолько взволнован своим появлением на публике, что у меня сильно заслезились глаза, поэтому и выглядел заплаканным.

Я также испытывал сильную социальную тревогу при встрече с новыми детьми, при общении с авторитетными людьми, особенно при встрече с новыми женщинами. С того момента, как в пять с половиной лет я безумно влюбился в очаровательную соседку, меня всегда привлекали девушки. После того как она исчезла из моей жизни, я страстно влюблялся, практически каждый год, в самую привлекательную девушку в классе. Когда я говорю «страстно», то имею в виду настоящую обсессивно-компульсивную привязанность. Но независимо от того, насколько сильно я обожал этих девушек и как долго думал о том, чтобы сблизиться с ними (а это занимало почти все мои мысли), я никогда не решался заговорить и познакомиться поближе. Я робел, боялся и держался от них подальше, закрыв свой большой рот, и только с воодушевлением смотрел на них без какой-либо попытки заговорить. Меня до смерти пугала возможность того, что, когда я подойду к ним и попытаюсь быть дружелюбным, они увидят мои недостатки, справедливо отвергнут меня и заставят чувствовать себя невероятно маленьким. Не то чтобы я чувствовал, что провалюсь сквозь землю, если меня отвергнут, но что-то типа того!

Даже в подростковом возрасте, вплоть до девятнадцати лет, я никогда не подходил ни к одной из женщин, которые меня привлекали. Примерно двести дней в году я ходил в ботанический сад Бронкса, прекрасное место рядом с моим домом, садился там на скамейку или на траву, чтобы почитать одну из моих многочисленных книг, посмотреть на привлекательных женщин (всех возрастов) и пофлиртовать с ними. Но я никогда не подходил к ним и ничего им не говорил. Как правило, я сидел на одной каменной скамье рядом с бульваром вдоль реки Бронкс, а девушка или женщина сидела на другой скамье, примерно в трех метрах от меня. Я смотрел на нее (в этом возрасте меня интересовали все женщины – да, примерно сто женщин из ста меня привлекали), и иногда она бросала на меня ответный взгляд. Я продолжал посматривать, явно заигрывая с ней, и часто она заигрывала со мной. Некоторые из них были определенно заинтересованы и, вероятно, охотно ответили бы мне, если бы я подошел к ним и заговорил.

Но нет! Я всегда находил выход из положения, выдумывая для себя миллион оправданий: она была слишком высокой или маленькой, слишком старой или молодой, слишком умной или глупой. У меня были разные оправдания и объяснения. Поэтому я никогда не заговаривал ни с одной из них, независимо от того, насколько они были мне интересны и насколько были готовы вступить со мной в диалог. Затем, когда объект моей страсти наконец вставал и уходил, или мне приходилось встать и уйти, я проклинал себя за глупость, за то, что не подошел, не рискнул, нещадно критиковал себя за дезертирство и решал попытаться подойти к следующей подходящей кандидатуре. Но я никогда этого не делал.

Как я избавился от страха публичных выступлений

Затем, в возрасте девятнадцати лет, я решил преодолеть свои тревоги. Для начала избавиться от страха публичных выступлений. В то время я был активно вовлечен в работу одной политической организации, либеральной группы, где фактически являлся молодежным лидером. Это была всего лишь небольшая организация, и почти все молодые ее члены были моими друзьями, поэтому у меня не было особых проблем разговаривать с восемью или десятью из них одновременно. Я не считал это публичным выступлением. С другой стороны, мне приходилось говорить с представителями других организаций и групп, рассказывать им о нашем обществе и пытаться убедить их присоединиться к нам. Как молодежный лидер я должен был взять на себя роль общественного пропагандиста своей организации. Но я был слишком напуган, чтобы исполнять эту роль, поэтому отказался от многих приглашений, которые приходили в основном от взрослых членов нашей группы «Новая Америка», которая руководила молодежным отделом «Молодая Америка». Как обычно, я находил уважительные причины.

На меня продолжали давить, чтобы я выступил с публичными лекциями для «Молодой Америки», и я, наконец, решил сдаться и преодолеть свою фобию перед публичными выступлениями. К тому моменту я прочел много книг по философии и психологии и собирался когда-нибудь написать книгу о психологии человеческого счастья, в которой я был заинтересован лично. Основываясь на трудах того времени (1932), я уже примерно понимал, как справляться с тревогой и фобиями. Я читал, что некоторые великие философы, такие как Конфуций и Гаутама Будда, говорили о преодолении тревоги. Я особо отметил, что об этом же говорили некоторые древнегреческие и римские философы, такие как Эпикур, Эпиктет и Марк Аврелий. И поскольку философия была моим большим хобби в то время (начиная с шестнадцатилетнего возраста), я прочитал труды многих современных философов, например Торо, Эмерсона и Бертрана Рассела, о том, как справляться с тревогой. Наконец, в то время я читал работы большинства современных психологов, таких как Фрейд, Юнг и Адлер, которые тоже были заинтересованы в избавлении людей от этого чувства. Так что я был теоретически и психологически подготовлен.

Также я читал труды известного бихевиориста Джона Б. Уотсона о его ранних экспериментах, направленных на излечение детей от их всепоглощающих страхов и тревог. Уотсон и его помощники брали детей семи или восьми лет, которые страшно боялись животных (таких как мышь или кролик), и демонстрировали ребятам пугающие их объекты, сначала на большом расстоянии, а затем все ближе. Тем временем Уотсон разговаривал с детьми и отвлекал их, после чего он постепенно перемещал животных все ближе и ближе. Как известно, примерно после двадцати минут такого воздействия дети переставали бояться и начинали гладить животных. Данный метод переобусловливания, который называется десенсибилизация *in vivo* (в реальной жизни), доказал свою эффективность. Детям удалось избавиться от повышенной тревоги и фобий за один или несколько сеансов.

«Ну, – сказал я себе, – если это работает с маленькими детьми, значит, должно сработать и в моем случае. Я попытаюсь».

Таким образом, практически впервые в жизни, вместо того чтобы избегать публичных выступлений, я сделал прямо противоположное. Каждую неделю я готовил по крайней мере одну речь, с которой должен был публично выступить перед своей организацией «Молодая Америка». Я пообещал себе выступать во что бы то ни стало. Я все еще был сильно напуган, и мне было очень неудобно произносить первые несколько речей. Но я знал из книг и по собственному опыту, что точно не умру от этого дискомфорта. Также я пришел к выводу, что все те ужасные события, которые, по моему представлению, могут произойти со мной, включая глумящуюся надо мной аудиторию, по всей вероятности, не произойдут. Я решил, что в худ-

шем случае просто произнесу нудную речь, которая никак не убедит мою аудиторию в том, что «Молодая Америка» является величайшей политической группой с тех пор, как Соединенные Штаты восстали против Англии, после чего вступить в ее ряды захотят немногие. Это было бы, разумеется, плохо, но это еще не конец света.

Другими словами, я сделал несколько вещей: рационально поговорил с самим собой, чему я научился в основном у философов, подверг себя тому, чего больше всего боялся и что мне давалось непросто, и заставил себя говорить публично каждую неделю в течение десяти недель подряд. И это сработало! Сначала мне было очень неловко, потом уровень дискомфорта постепенно снизился, а потом – бах! – и неловкость ушла совсем. Учащенное сердцебиение, потливость и запинки возникали все реже и реже. Я научился усилием воли сосредотачиваться на содержании моих выступлений, на том, насколько хороша была политическая группа «Молодая Америка», а не на том, как я выступал и как тревожился об этом. Когда публичное выступление стало для меня не сложнее разговора с одним человеком или с группой моих друзей, к моему большому удивлению, я обнаружил, что я действительно довольно умелый оратор. На самом деле я всегда умел хорошо говорить, но из-за моей тревоги я просто ужасно боялся публичных выступлений. С моими голосовыми связками и способностью создавать разумные предложения все всегда было в порядке, а теперь, с практикой, они становились еще лучше.

Этот опыт принуждения себя (да, именно принуждения) говорить публично, преодолевая дискомфорт, вплоть до того момента, пока я не почувствовал себя хорошо и не начал наслаждаться процессом выступления, произвел на меня глубокое впечатление. Это была одна из главных причин, по которой девять лет спустя я решил стать психотерапевтом. В то время, когда я произносил свои первые публичные речи, я не был заинтересован в том, чтобы стать терапевтом, я был одержим идеей стать писателем и писать на тему человеческого счастья. Возможно, писательство привлекало меня только потому, что эта деятельность не предполагала публичных выступлений. В любом случае, я не был заинтересован в психотерапии, мне лишь хотелось стать менее тревожным и более счастливым человеком. И очень скоро у меня это получилось. Публичные выступления перестали вызывать чувство тревоги, и моя фобия полностью исчезла. Эта победа сделала меня менее тревожным в целом.

Приведу пример. Мне всегда приходилось добиваться успехов: в школе, в спорте, в том, чтобы хорошо выглядеть, и в других важных начинаниях. Я очень старался преуспеть, и у меня это неплохо получалось. Я особенно усердно учился, делал уроки и ладил с другими ребятами в школе. Но, конечно, все это вызывало у меня беспокойство: поскольку мне нужно было преуспеть, чтобы стать достойным человеком, всегда был шанс, что я потерплю неудачу. Ужасно! Это стало бы просто невыносимо.

А когда я осознал, что могу испытывать дискомфорт на публике, а иногда даже плохо говорить и не критиковать себя за это, то стал гораздо меньше беспокоиться по поводу своей успешности. Я все еще хотел этого, но успех перестал быть моей первостепенной необходимостью.

Как я справился с социальной тревогой

Однако, чтобы проверить себя, я решил провести второй великий эксперимент в своей жизни: попытаться избавиться от социальной тревоги и, в частности, от страха быть отвергнутым женщинами, которые мне нравились. Это беспокойство мучило меня всю жизнь и было гораздо серьезнее, чем мой страх перед публичными выступлениями. Помните, я хотел стать писателем и поэтому мог в значительной степени избежать появления на публичных презентациях. Но если бы я продолжал интересоваться женщинами – а я собирался продолжать, – моя неспособность приблизиться и поговорить с ними, безусловно, ограничивала бы меня! Я был бы вынужден встречаться лишь с женщинами, с которыми меня познакомили мои друзья и родственники, и не смог бы сделать это самостоятельно. Вот же невезение!

Вдохновленный своим успехом относительно публичных выступлений, я решил использовать те же методы для борьбы с социальной тревогой. В августе, перед тем как начнется последний курс моего обучения в колледже, я дал себе блестящее домашнее задание – ходить в ботанический сад Бронкса каждый день. Я разговаривал с незнакомыми женщинами независимо от того, насколько мне было неловко. Я сказал себе, что буду гулять в парке, пока не увижу подходящую женщину, сидящую в одиночестве, а затем немедленно сяду рядом с ней. Сделав то, чего я боялся из-за страха быть отвергнутым, я мог перейти к самому опасному, чего всегда избегал: я дал бы себе одну минуту, всего одну чертову минуту, чтобы поговорить с ней. Если я умру, то умру! Я должен был поговорить с ней в течение одной минуты, независимо от того, насколько мне было бы от этого неловко, как бы зловеще она ни выглядела. Такое превосходное домашнее задание я себе дал. Почему это было превосходно? Потому что если бы я поговорил с ней, вместо того чтобы сидеть и ждать, то стал бы меньше волноваться и смог преодолеть эту дурацкую тревогу, получив больше шансов на продолжение знакомства.

Я выполнил задание, которое перед собой поставил. Как бы я ни волновался, всякий раз, когда я видел женщину, сидящую в одиночестве на скамейке в парке, я сразу же без раздумий садился рядом с ней. Я не пытался найти никаких оправданий, чтобы этого не делать, не размышлял, как она выглядела, сколько ей лет, была ли она высокой или низкой и т. д. Никаких отговорок! Я просто переступал через чувство дискомфорта и заставлял себя сесть рядом с ней, после чего многие женщины, рядом с которыми я садился, быстро вставали и уходили. В общем, я думаю, что я проделал это со 130 женщинами в августе. Тридцать или почти треть из них сразу же ушли, и это очень обескураживает! Но у меня осталась еще сотня человек, которые продолжали сидеть, что было хорошо для исследовательских целей!

Совсем не испугавшись, я поговорил с оставшейся сотней женщин, как и планировал. Я говорил о цветах, деревьях, погоде, птицах, пчелах, о книге или газете, которую они читали, – о чем угодно, только бы начать разговор. Ничего впечатляющего или умного. Ничего личного. Никаких замечаний по поводу их внешности или чего-либо еще, что могло бы заставить их бояться меня, отвернуться или уйти. Всего сто самых простых фраз.

Сто женщин поговорили со мной, некоторые совсем немного, а другие – час или больше. Со многими у меня завязались оживленные беседы. Когда наступал подходящий момент, я спрашивал их о работе, семьях, доме, хобби, интересах и т. д. Мы вели обычные разговоры, как если бы я был официально им представлен.

Что касается главной цели моих разговоров – попросить о свидании, начать встречаться, спать с ними и, возможно, жениться на одной из них, то тут я ни к чему не пришел. Совсем. Из ста женщин, с которыми я разговаривал, только одной мне удалось назначить свидание, а она на него не пришла! Она проговорила со мной два часа, поцеловала на прощание и согласилась встретиться позже тем же вечером в парке. Но она так и не появилась. По глупости я забыл спросить номер ее телефона, поэтому никогда ее больше не видел. Очень печально! Неверо-

ятно обидно! Но я все еще был жив. И с тех пор я всегда спрашивал номер телефона у женщин, которых собирался пригласить на свидание.

В течение этого месяца, когда меня отвергли сто женщин, я полностью избавился от социальной тревоги и особенно от страха встретить незнакомых женщин в новых местах. Я осознал, что ничего страшного не произошло в результате этих отказов. Ни одна из женщин, с которыми я разговаривал, не вынула нож и не отрезала мне пенис. Ни одну из них не стошнило от меня. Ни одна не убежала. Никто из них не вызвал полицию. Ни одна из тех ужасных вещей, о которых я так часто думал, в действительности не произошла. Вместо этого у меня было много приятных бесед, мне нравилось говорить с ними, узнавать много нового о женщинах, чего я раньше не знал. Я испытывал все меньше неловкости и страха от разговоров с ними, были и другие приятные моменты. Самое главное, я почти сразу перестал бояться приближаться к женщинам, благодаря чему впоследствии мне удалось заговорить и назначить свидание буквально сотням из них, где бы я их ни встретил: в парках, поездах, аэропортах и других общественных местах. Теперь я не боюсь этого, и хотя большинство из них обычно отказывали мне в сексе, любви или браке, моя социальная тревога прошла навсегда. Волков бояться – в лес не ходить! Мой страх перед женщинами и их отказами исчез навсегда!

Теперь вы понимаете, почему я настолько уверен, что люди могут взять свою тревогу под контроль, прежде чем она начнет контролировать их? Я сам прошел через это, работая со своим страхом публичных выступлений и общения с женщинами. Я сделал это без чьей-либо помощи, даже не обращаясь к психотерапевту. Мне действительно удалось научиться контролировать чувства с помощью собственного опыта и как терапевту научить этому тысячи людей за последние пятьдесят четыре года. Более того, этот опыт лег в основу моей терапевтической теории и практики. Скорее всего, без него я не создал бы рационально-эмоциональноповеденческую терапию. Понимание того, что я сам смог измениться и из чрезвычайно тревожного человека превратился в того, кто практически не испытывает волнения даже в самых трудных ситуациях, побудило меня помогать другим людям, основываясь на моей терапевтической теории и практике.

Самое главное во всем этом то, что я преодолел свою чрезмерную тревогу самостоятельно. Конечно, я опирался на труды многих философов и терапевтов и многому научился у них. Мне также помогли эксперименты Джона Б. Уотсона, который сам не был терапевтом, но провел несколько терапевтических экспериментов. Вооружившись этими средствами и стиснув зубы, испытывая дискомфорт и разговаривая с самим собой о бесполезности моих тревог и фобий, я думаю, мне удалось стать одним из наименее паникующих людей во всем мире. За эти шестьдесят пять лет с того момента, когда мне было девятнадцать, со мной случались разные неприятности. Мне все еще важно быть успешным, достигать целей, завоевывать одобрение определенных людей и быть в гармонии с жизнью. Но я научил себя испытывать лишь некоторую долю беспокойства, печали и разочарования при столкновении с плохими вещами, которые случались или могут случиться в жизни, при этом я практически никогда не испытываю тревогу, не впадаю в депрессию или ярость.

Другими словами, один из самых тревожных и беспокоящихся людей в мире превратился в того, кто очень редко серьезно расстраивается из-за чего-либо. Как можно заметить по названию одной моей популярной книги, я упорно отказываюсь чувствовать себя несчастным по каким угодно поводам.

Тем не менее я по-прежнему настаиваю на том, что в основном я делал это сам, без каких-либо консультаций или терапии, без группы поддержки, без друзей и родственников, которые помогали бы мне и заставляли меня делать все это. Я добился значительных успехов в борьбе со своей тревогой, и с тех пор она не возвращалась ко мне.

Тем временем я стал психотерапевтом с очень плотным графиком и принял, возможно, больше клиентов, чем любой другой терапевт в этой стране. Я создал психотерапевтическое

направление, которое является одним из самых популярных и широко преподаваемых. Эта модель доказала свою эффективность в ходе экспериментальных исследований. В основе этой модели лежит то, что эффективно работает в других психотерапевтических системах, то есть изменение мешающих убеждений и побуждение людей делать то, чего они боятся.

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ), которую я создал в 1955 году, и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), схожая форма терапии, которая появилась вслед за РЭПТ в 1960-х годах, вероятно, являются наиболее эффективными из существующих методами терапии самопомощи. В сотнях книг и пособий приводятся техники РЭПТ или что-то очень похожее, чтобы показать читателям и слушателям, как помочь себе справиться с чувствами депрессии, тревоги, ярости, самоуничтожения и жалости к себе. Данный вид терапии самопомощи использует очень простой язык, чтобы быть понятным почти каждому. К нему может обратиться почти любой решительно настроенный человек, который приложит все усилия, чтобы справиться со своими проблемами при помощи этих техник. РЭПТ действительно работает!

Таким образом, исходя из моего собственного опыта и опыта десятков тысяч людей, которые применяли на практике основные элементы РЭПТ и КПТ, я совершенно уверен, что вы, дорогой читатель, можете одолеть свою тревогу до того, как она одолеет вас. Конечно, нет никаких гарантий, что применение методов РЭПТ или КПТ поможет вам в этом, но есть высокая вероятность того, что вы сможете добиться успеха, если действительно приложите усилия. Я сделал это сам, без чьей-либо помощи, и разрабатывал этот метод более пятидесяти лет. И сегодня он стал более эффективным, чем когда-либо. Если вы внимательно изучите изложенное в этой книге, вы тоже сможете научиться.

Вы часто переживаете по поводу различных вещей? Практически всем людям это присуще. Можете ли вы действовать и думать по-другому, чтобы уменьшить ваши опасения? Да, практически все люди способны это сделать. Будете ли вы применять когнитивные и поведенческие практики, которые я использовал, чтобы минимизировать тревогу? Попробуйте методы РЭПТ и КПТ – и убедитесь сами!

Глава 2

Что такое тревога и как она поглощает вас

Хотите верить, хотите нет, но тревога – полезная штука, которая помогает вам жить и чувствовать себя комфортно, а также сохранять человеческий вид. Поскольку вы, как и все «нормальные» люди, рождаетесь и воспитываетесь с желаниями, предпочтениями и целями, то если бы у вас не было тревоги и вы совершенно не заботились о том, чтобы реализовать свои желания, вы бы спокойно переносили разные неприятности, такие как отсутствие достижений, неодобрение со стороны других, опасные занятия, оскорбления и даже попытки убить вас. Будучи слишком беспечными, вы бы не стали пытаться их избежать. Тревога, по сути, представляет собой комплекс неприятных ощущений и побуждений к действию, заставляющих вас осознать, что негативные события, которые идут вразрез с вашими желаниями, уже происходят или могут произойти, и предупреждающих, что вам лучше что-то предпринять. Таким образом, если вы рискуете подвергнуться нападению и хотите остаться невредимыми, у вас есть выбор из нескольких возможных действий: вы можете убежать, драться, искать поддержку потенциальных защитников, вызвать полицию, поговорить со злоумышленником, чтобы отговорить его, и т. д. Но вы не сделали бы ничего из этого, если бы не были обеспокоены, бдительны, встревожены, напряжены, осторожны, внимательны или не находились в панике. Возможно, вы почувствуете опасность нападения, но ничего не сделаете.

Точно так же, когда вы понимаете, что рискуете потерять работу, и определенно хотите этого не допустить, то обычно испытываете беспокойство или тревогу по поводу ее возможной потери и снова выбираете один или несколько способов действия: поговорить со своим начальником, работать усерднее и выполнять все свои рабочие обязанности, начать искать другую работу, попросить друзей заступиться за вас, подумать о том, чтобы работать самостоятельно, получить дополнительное образование или пройти обучающий курс и т. д.

Следовательно, тревога возникает тогда, когда ваше желание чего-то оказывается сопряжено с риском этого не получить, и наоборот, когда вы можете получить то, чего не хотите. Если бы у вас не было предпочтений, желаний или мечтаний, вы были бы равнодушны почти ко всему, что может с вами случиться, и у вас не было бы повода для беспокойства. Также вы, вероятно, не прожили бы очень долго, потому что жизнь и выживание во многом зависят от желания жить и избежать боли, дискомфорта, неприятностей и трудностей, некоторые из них могут даже привести к вашей смерти. Чтобы выжить, вы должны выполнять определенные функции, особенно дышать и питаться, а также чувствовать себя настолько комфортно, насколько это возможно. В противном случае, испытывая вы дискомфорт от, скажем, постоянной боли или длительного отсутствия всех удовольствий, то потеряли бы мотивацию к жизни и, возможно, предпочли смерть.

Однако практически все люди ориентированы на достижение цели: они хотят жить, быть счастливыми и не испытывать боли. Из этого правила могут быть исключения, но их количество предельно мало! И эти исключения не живут очень долго. Таким образом, беспокойство по поводу сохранения жизни, отсутствия боли и неприятных ощущений позволяет людям оставаться живыми и здоровыми. Даже маленькие дети, еще не способные постоять за себя, стремятся жить, наслаждаться и не испытывать боли. Тревога помогает им сделать это.

К сожалению, существует много разновидностей этого чувства, и некоторые из них вредны для здоровья или ведут к самосаботажу. Как уже говорилось выше, здоровая тревога, которую мы можем обозначить как беспокойство, бдительность или осторожность, помогает получить больше того, чего вы хотите, и меньше того, чего бы вам не хотелось. Особенно последнее! Ведь именно то, чего вы не хотите, может буквально покалечить или убить вас.

Поэтому очень полезно, если ваше беспокойство помогает вам смотреть по сторонам, когда вы переходите улицу, вести машину с разумной скоростью, держаться подальше от ядовитой пищи и избегать прогулок в опасных районах.

Здоровые опасения спасают жизнь. Далее в этой книге я подробно расскажу, почему зачастую тревога может нести вред здоровью, когда она разрушительна и противоречит вашим основным интересам. Возьмем хотя бы момент, когда вы переходите улицу. Если вы дорожите жизнью, то соблюдаете осторожность, смотрите на светофор, следите за машинами, которые могут проигнорировать красный свет, и идете быстро, а не ползете как улитка на другую сторону улицы. Это хорошо!

Но предположим, вы так сильно встревожены тем, чтобы безопасно перебраться через дорогу, что ваше сердце бешено бьется, конечности дрожат и вы смотрите во все стороны. Что произойдет, если ваша тревога будет настолько сильной? Вполне вероятно, что вы помчитесь на другую сторону улицы во весь опор, или споткнетесь, или посмотрите в неправильном направлении, или будете настолько напуганы, что вообще откажетесь переходить улицу, или прибегнете к какому-то другому сумасшедшему поведению, что на самом деле приведет к несчастному случаю. Острая паника – это разновидность тревоги, но опасная ее форма, которая обычно приносит больше вреда, чем пользы.

То же самое касается паники по поводу проблем при отсутствии какой-либо реальной физической опасности. Если вы думаете, что можете потерять работу, и паникуете при мысли об этом, то, вероятно, из-за вашего состояния вы сделаете следующее: в отчаянии поговорите со своим боссом, показав ему или ей, что находитесь в состоянии паники; бросите работу без промедления, не выясняя, действительно ли существует риск ее потерять; будете бояться пойти на другую работу; получите новую работу и начнете паниковать по этому поводу; или наделаете много других глупостей, которые не только не помогут вам сохранить текущее место, но и найти новое, чтобы продолжать там хорошо делать свое дело. Беспокойство может помочь вам сохранить свою должность или найти хорошую альтернативу. Паника, по всей вероятности, вынудит вас саботировать эту работу, а также последующие. И это уже не так хорошо!

Здоровая и нездоровая тревога

Мораль того, что я сказал выше, и основной смысл этой книги заключается в том, что здоровое беспокойство спасает жизнь и позволяет прийти к довольно хорошим результатам, тогда как нездоровые переживания могут запросто вас угробить. Здоровая тревога (осторожность) фактически помогает вам контролировать ваши собственные чувства и эффективно справляться с опасными или трудными ситуациями. Нездоровая тревога (паника) часто приводит к обратному: она заставляет вас терять контроль и, следовательно, не позволяет справляться с возникающими рисками и проблемами, что порой приводит к катастрофическим последствиям. Здоровая тревога включает в себя осторожность и бдительность и предотвращает потенциальный вред. Нездоровая принимает форму паники, ужаса, кошмара, фобий, дрожи, удушья, онемения и всевозможных физических и психосоматических недугов, которые предупреждают вас, конечно, о возможных опасностях, но очень часто мешают вам справиться с проблемами. В этой книге я покажу вам разницу между здоровой и нездоровой тревогой, также вы узнаете, чем отличаются другие здоровые и нездоровые чувства и эмоции.

Данная книга посвящена теории и практике рационально-эмоционально-поведенческой терапии, которая значительно отличается от большинства других форм терапии следующим: РЭПТ проводит четкое различие между здоровыми отрицательными эмоциями, когда что-то в вашей жизни идет не так (например, печаль, сожаление, разочарование и раздражение), и нездоровыми негативными эмоциями (такими как паника, депрессия, ярость, низкая самооценка и жалость к себе), которые возникают в тех же ситуациях. Подробнее об этом я буду говорить позже.

Здоровая тревога или беспокойство почти всегда основаны на реальном или рациональном страхе. Таким образом, если вы попытаетесь перейти оживленную трассу, на которой нет светофора, то будете чувствовать реальный страх, что вас может легко сбить машина и вы получите травму или умрете. Почему? Потому что ситуация предполагает, что есть все шансы для этого.

Точно так же, если у вас хорошая работа, но вы все время опаздываете, говорите своему начальнику, что он плохой человек, и выполняете слишком мало задач, вы будете действительно бояться, что вас могут уволить. Ибо в этой ситуации вы вполне можете быть уволены!

Реалистичные или разумные страхи основываются на ваших наблюдениях о том, что может произойти что-то плохое, даже очень разрушительное, если вы будете действовать определенным образом. Кроме того, все говорит о том, что эти неприятности могут произойти с высокой долей вероятности. Если вы делаете что-то плохое в отношении очень враждебных людей, возможность того, что они могут вам навредить, возрастает. Будьте осторожны! Реалистичные страхи сигнализируют, что с вами может случиться что-то плохое, если вы будете действовать определенным образом, и они могут предупредить вас, чтобы вы не поступали так, если боитесь последствий.

Однако многие страхи совершенно нереалистичны или иррациональны. Предположим, вы идете по тротуару и боитесь, что какая-то машина заедет на обочину и собьет вас. Или, допустим, вы хороши в своей работе, постоянно получаете похвалы и повышения от своих начальников и ужасно боитесь, что вас уволят, даже если вы хоть раз опоздаете или допустите незначительную ошибку. Или, например, вы боитесь ездить в лифте, так как вам кажется, что вы вполне можете в нем задохнуться, или лифт упадет, а вы умрете, или застрянете в ловушке между этажами и не сможете выбраться в течение нескольких часов или даже дней. Нереальные страхи – боязнь того, что вряд ли когда-либо осуществится, но вам кажется, что тот самый один случай на миллион с большой долей вероятности может произойти именно с вами.

К несчастью, когда у людей развиваются такие иррациональные страхи, они могут поступать очень глупо, чтобы с ними справиться. Под влиянием таких безумных мыслей некоторые люди вполне могут отказаться ходить по тротуарам, потому что те слишком опасны. Другие могут поддаться панике и бросить работу в тот момент, когда дела у них идут весьма успешно и они получают одобрение со стороны своих начальников. В каких-то случаях люди могут полностью избегать лифтов и каждый день преодолевать по двадцать лестничных пролетов вверх и вниз в доме или на работе.

Нездоровые и нереальные страхи часто приводят к переживанию приступов тревоги, когда вокруг нет объективных опасностей или их очень мало. Почти у всех людей есть некоторые из этих страхов, которые совершенно нелепым образом ограничивают их жизнь. Так, некоторые люди боятся ездить на лифтах, эскалаторах или в поездах, когда вероятность причинения вреда их жизни крайне мала. Или они боятся неодобрения со стороны других, когда эти люди не имеют над ними реальной власти. Или опасаются, что окружающие могут их не одобрить, но при этом ничего не предпринимают, чтобы продемонстрировать, насколько это одобрение важно для них. Может произойти и такое, что, будучи отвергнутыми любимым человеком в прошлом, они будут подсознательно ожидать этого от своих новых возлюбленных. Или же, лишившись по какой-то причине своей должности, посчитают, что аналогичный исход будет ожидать их во всех других организациях и они никогда не смогут получить и сохранить хорошую работу.

Подобные иррациональные страхи встречаются довольно часто, и люди, которые не переживают относительно одной сферы своей жизни (например, уверенно борются за хорошую работу), будут испытывать панический страх в другом: к примеру, при поиске и удержании партнера. Каковы причины этих иррациональных страхов? Чуть позже мы рассмотрим основные факторы возникновения этих иррациональных страхов и методы борьбы с ними, чтобы не позволить им контролировать вас. Но в данный момент я хочу лишь подчеркнуть, что у многих или даже у большинства людей есть иррациональные страхи, которые управляют ими и делают их жизнь несчастной. Некоторые люди даже убивают себя из-за таких нереальных фобий, которые могут охватывать их, к примеру, при переходе улицы, несмотря на светофоры и полицейского регулировщика. Их все равно охватывает паника, и они спотыкаются перед движущейся машиной.

Как отличить нездоровую тревогу от здоровой, а рациональные страхи от иррациональных? Во-первых, проверяя реальность и опираясь на законы вероятности. Если вы игнорируете известные факты и убеждаете себя в том, что лифты представляют опасность, даже если людям, которые постоянно на них ездят, практически никогда не был нанесен вред, и никто из них не умер, то попадете в беду. Факты – это факты, и если что-то действительно опасно, как, например, езда на машине со скоростью 160 км в час, почти наверняка будут сведения, доказывающие, что это так.

Во-вторых, нереальные страхи преувеличивают или обобщают реальность. Однажды услышав о человеке, который застрял в лифте на три часа, вы можете ошибочно подумать, что это может запросто произойти с кем угодно, включая вас. И если несколько ваших знакомых, которых оставил партнер, не смогли найти другого, вы будете уверены, что если отвергнут вас, то вы будете обречены на совершенно одинокую жизнь. Вы преувеличиваете и свехобобщаете риски и вероятности.

В-третьих, вы воспринимаете события в черно-белых тонах, не допуская промежуточных оттенков. Например, если вы теряете хорошую работу, эта потеря представляется вам однозначно плохим событием, полностью черным, когда на самом деле вы можете некоторое время получать пособие по безработице, посвятить свободное время самообразованию или найти работу еще лучше.

Другими словами, нереалистичная тревога является результатом неправильного преувеличенного мышления, которое присуще людям. Поскольку это чувство, как мы уже говорили в начале этой главы, защищает ваши желания, вы часто не просто беспокоитесь об опасностях и потерях, а чрезмерно переживаете и даже паникуете. Эта паника, к сожалению, мешает вам безопасно перейти улицу или эффективно работать, а это еще больше усиливает ощущение «катастрофы», которой вы опасаетесь. Паника, возникающая из-за мыслей о возможных потерях или опасностях, настолько дезорганизует и сбивает вас с толку, что вы фактически навлекаете их на себя.

Почему так происходит? Скорее всего, потому, что тревога, исполняющая защитную функцию, оказывается в какой-то момент чрезмерной и наносит тем самым вред тому, кого призвана защищать. Разумеется, всегда существует, пусть и слабая, возможность, что лифт может упасть или застрять между этажами на несколько часов. И вместо того, чтобы смириться с этим небольшим риском, вас поглощает страх, и вы отказываетесь ездить на лифтах до конца своей жизни. Глупо! Но зато вы под защитой. Правда, эта защита чрезмерна!

Одна из главных причин этого, вероятно, связана с эволюционными механизмами. Тревога была заложена в наши умы, сердца и действия десятки тысяч лет назад, когда жизнь была исключительно опасной. Мужчины и женщины по сравнению со слонами и носорогами – уязвимые, тонкокожие животные, их легко ранить и убить. Поэтому в старые добрые времена (вернее, недобрые) выживали наиболее тревожные особи.

Следовательно, природа заложила в нас не только осторожность и беспокойство, но и крайнюю тревогу, которая защищала нас от более сильных и хищных животных, не говоря уже о других людях, много веков назад. В современном мире такая высокая степень переживаний не является необходимой для выживания, но это свойство все еще сохраняется в нас. Следовательно, не только реальные опасности могут вызывать у нас настороженность и беспокойство, но и воображаемые небольшие риски также могут заставлять нас паниковать.

Как бы то ни было, практически каждый человек испытывает как реальную, так и нереальную тревогу, как рациональный, так и иррациональный страх. Мы переживаем беспокойство и озабоченность, когда сталкиваемся с рисками и опасностями, но мы также довольно легко подвержены панике. РЭПТ научит вас сохранять здоровые чувства и реакции и минимизировать нездоровые чувства. Таким образом, вы сможете контролировать свои чувства и не позволять им, как это часто бывает, контролировать вас.

Чтобы помочь вам понять, испытываете ли вы чувство тревоги или нет, я подготовил табл. 2.1. В этой таблице описаны некоторые из распространенных ее симптомов. Вы можете испытывать один или несколько из них, когда тревожитесь. Если вы чем-то слегка обеспокоены, то можете также испытывать некоторые из этих симптомов, но обычно в значительно меньшей степени.

Таблица 2.1. Некоторые распространенные симптомы тревоги

<p>Дыхание и симптомы в области грудной клетки</p> <p>Одышка Учащенное дыхание Поверхностное дыхание Затрудненное дыхание Сдавленность грудной клетки Комок в горле Ощущение удушья Заикание</p> <p>Кожные реакции</p> <p>Потливость Зуд Бросает то в жар, то в холод Раскрасневшееся лицо</p> <p>Реакции со стороны сердца и артериального давления</p> <p>Учащенное сердцебиение Слабость или обморок Повышенное кровяное давление Пониженное кровяное давление</p>	<p>Симптомы в области ЖКТ</p> <p>Потеря аппетита Тошнота Дискомфорт и боль в желудке Рвота</p> <p>Мышечные симптомы</p> <p>Тремор Подергивание века Ерзанье Вздрагивание Расхаживание взад-вперед Ватные ноги Ригидность Бессонница</p>
--	---

В табл. 2.2 представлены некоторые вещи или ситуации, которые могут вызывать тревогу. Список не является исчерпывающим, и вы можете переживать по поводу других необычных вещей, которые не тревожат большинство людей.

Таблица 2.2. Что может вызывать тревогу

Тревога	Фобии
Общение	Общественные мероприятия
Публичное выступление	Открытые пространства
Поиск работы	Закрытые пространства
Работа	Высота
Занятие спортом	Поезда
Образовательные курсы	Автомобили
Травматические события	Лифты
Посттравматическое стрессовое расстройство	Животные
Состояние здоровья	Мосты
Лекарственно-индуцированная тревога	Тоннели
Алкоголь или наркотики	
Обсессивно-компульсивное расстройство	
Заикание	
Симптомы тревоги	
Ощущение беспокойства	
Ощущение или внешние признаки паники	

Отслеживайте, что с вами происходит, когда вы тревожитесь, особенно если это происходит часто и захватывает вас полностью. Затем отметьте вещи или ситуации, которые обычно вызывают у вас это чувство. Однако не позволяйте охватить себя страху, возникающему при мысли о том, что ваша тревога одержит над вами верх. Таким образом вы можете обнаружить, что многие вещи вызывают у вас всего лишь здоровое беспокойство.

Глава 3

К счастью, в основном вы сами вынуждаете себя тревожиться и способны это прекратить

Хорошая новость состоит в том, что вы сами являетесь источником большей части своей серьезной, нездоровой тревоги и, к счастью, у вас есть все возможности, чтобы избавиться от нее или по крайней мере ослабить ее. Как мы уже отмечали, склонность к беспокойству заложена в вас самой природой, и вам лучше не избавляться полностью от этого чувства, иначе это вызовет проблемы с вашей безопасностью. Вы были рождены и воспитаны в среде, которая вынуждает вас испытывать тревогу, поскольку на пути ваших желаний и целей могут оказаться многочисленные препятствия и опасности, такие как болезни, несчастные случаи, противодействие со стороны других людей, нападения, оскорбления, изнасилование, кризис на фондовом рынке, войны и множество других трудностей. Тот факт, что в вашей жизни может возникнуть так много всевозможных проблем, которые способны помешать вашим желаниям и удовольствиям, означает, что вам следует сохранять бдительность, и тревога нужна вам как форма защиты.

Как у человека, у вас есть два весомых довода для здорового беспокойства, как уже было отмечено в предыдущей главе: во-первых, это ваша биология или наследственные склонности быть осторожным и бдительным; во-вторых, этому способствуют многие факторы окружающей среды, которые мешают вам и стоят на пути ваших желаний. Но, кроме этого, у вас, как у человека, есть определенная возможность выбора или проявления воли. Вы можете принимать решения и выбирать между тем или иным видом деятельности. Хотя вы частично ограничены своей биологией и окружающей средой, вы действуете от своего имени и, следовательно, имеете выбор.

Это означает, что вы имеете возможность пойти тем или иным путем. Когда вы стремитесь получить больше желаемого и меньше нежелательного, то выбираете самый лучший путь и, лишь вступив на него, понимаете, что является для вас «правильным», а что «неправильным», то есть что будет отвечать вашим целям, а что препятствовать им. Но когда вы находитесь в процессе выбора, вы редко уверены в своей правоте и легко совершаете ошибки, которые не могли предусмотреть заранее. По мере того как вы идете, дорога может запросто меняться.

Будучи человеком, вы всегда сомневаетесь. Вы редко знаете наверняка (даже если думаете, что знаете), что «правильно», а что «неправильно», что «хорошо», а что «плохо» для вас. Вы должны экспериментировать, рисковать и в конечном итоге найти «правильный» путь. Но поскольку вы чаще всего знаете, чего хотите, а чего нет, и должны найти «правильный» путь, у вас нет абсолютной уверенности, нет неизменных правил, которым можно следовать, чтобы реализовать свои желания. Само ваше существование неопределенно и в лучшем случае вероятно. Вы думаете, что знаете правильный путь, но вы никогда не уверены в этом полностью. Это объясняется тем, что у вас есть определенная степень выбора: выбор целей или намерений и выбор того, как их реализовывать. Вот почему экзистенциалисты говорят об «экзистенциальной тревоге». Выбор сопровождается сомнениями и неуверенностью. Таким образом, вы всегда немного встревожены, так как сомневаетесь в правильности своего выбора и никогда не можете быть уверены наверняка, что он принесет желаемые результаты.

Тревога, сомнение и неуверенность сопровождают человека. Вы не можете полностью избежать беспокойства, но в ваших силах уменьшить его нездоровые, преувеличенные проявления. Если вы действительно поймете, откуда они возникают, то сможете относиться ко всему со здоровой осторожностью.

Как уже было сказано, ваша тревога имеет биологическую основу и опосредована врожденными склонностями к тому, чтобы иметь желания и делать выбор, который приведет к их исполнению, а также сомневаться по поводу своих решений. Таким образом, вы с самого рождения вынуждены выбирать и тревожиться. Но, как отмечалось выше, существует и второй важный фактор: среда, в которой вы живете, люди и происходящие вокруг события, которые либо способствуют, либо препятствуют вашим желаниям. Если эти люди и события «хорошие», вы получите многое из желаемого и избавите себя от нежелательных аспектов и тогда редко будете испытывать тревогу или депрессию. Но если «плохого» больше, вы не сможете получить все желаемое, будете окружены негативными факторами, а переживания и депрессия возрастут.

К сожалению, зачастую вы не можете ничего сделать с этими двумя важными причинами потенциальной тревоги. Вам не под силу изменить свою биологию, то есть свою человеческую природу, которая предполагает наличие различных черт, характеристик и склонностей. Тем не менее вы никоим образом не являетесь заложником своей наследственности и можете (правда, с большим трудом) изменить некоторые черты и проявления, которые делают вас вами. Но это возможно только отчасти и в ходе трудной работы над собой. Некоторые из черт вашего характера являются вашей природой, и вам просто нужно с ними жить и приспособливаться. Их не так легко изменить!

Что касается окружающей среды, в которой вы выросли и в которой сейчас живете, вы можете изменить ее только в некоторых пределах. Вы имеете право голосовать на выборах, но не можете полностью сменить правительство. Вы способны найти другую работу, новое жилье, нового партнера и многое другое. Но не всё! А зачастую вообще мало что. В некоторой степени вы вынуждены находиться рядом с некоторыми людьми и вещами, которые сложно поменять, даже если они препятствуют вашим желаниям и приводят к тому, чего вы не хотите.

Поэтому, если вы тревожитесь, к примеру, о том, чтобы заработать больше денег, будет нелегко изменить ваши базовые навыки и таланты (скажем, способность к бухгалтерскому учету или художественные способности, чтобы зарабатывать на жизнь в качестве художника). Также непросто изменить вашу среду (количество рабочих мест, которые существуют в области бухгалтерского учета или искусства). Вы можете изменить это лишь в некоторой степени, то есть в ограниченном масштабе.

Однако, к счастью, некоторые важные вещи вы способны изменить, и от них зависит то, будете ли вы чувствовать умеренное или крайне сильное беспокойство. Вы способны изменить свое отношение к происходящему, чтобы в дальнейшем испытывать здоровую тревогу по поводу любого затруднения, с которым вы сталкиваетесь. И это ваше собственное мышление, ваши чувства и поведение, которые в значительной степени обуславливают, какую именно тревогу вы испытываете: здоровую или нездоровую. Вы можете ошибочно думать, что исключительно ваша биология контролирует ваши эмоции. Или что тревога вызвана в основном вашим окружением, воспитанием, ранним опытом или событиями, которые происходят в вашем нынешнем окружении. Все это важные аспекты, и они имеют отношение к тревоге, но они не являются решающими. Третий фактор – это вы сами и то, как вы решаете думать, чувствовать и действовать, и именно это во многом создает вашу тревожность и определяет ее форму: здоровую или нездоровую.

Тревога из-за собеседования при устройстве на работу

Этот третий важный фактор, как я уже говорил в первой главе, был первоначально предложен философами и мыслителями. Люди по большей части слабые философы: они не склонны размышлять о причинах своих состояний и предпочитают видеть корень собственных проблем в том, что с ними происходит. Это, как мы уже отмечали, отчасти верно. Когда вам не удастся реализовать ваше желание, вы вините в этом события, которые произошли с вами незадолго до этого разочарования. Например, если вы хотите устроиться на работу, а человек, проводящий собеседование, расстроил вас своим отказом, вы говорите себе: «Мне не удалось получить работу из-за того, кто проводил собеседование». Вы хотели эту должность и сами выбрали компанию, в которой вам было бы интересно работать, ответили на вопросы рекрутера и почувствовали себя отвергнутыми. Таким образом, дело не только в том, что рекрутер вам отказал, но также и в ваших желаниях, выборе компании, ответах на собеседовании и т. д. Вы – неотъемлемая часть этой ситуации. И если вы действительно хотите найти работу, вам понадобится не только «хороший» рекрутер, но и определенная вакансия, компания, успешно пройденное собеседование и пр. Конечно, рекрутер играет важную роль, но ваши желания, выбор, действия и другие переменные имеют еще большее значение. Без учета этих факторов вам будет сложно понять, почему вы действительно не получили работу.

Ситуация еще более сложна с точки зрения чувств, вызванных у вас этим отказом. Ваша цель или желание – получить эту работу. В точке А, которая отмечена появлением неблагоприятного фактора, вы встречаете рекрутера, который отказывает вам в работе. Затем в точке С вы сталкиваетесь с последствиями этого, подавлены потерей работы и очень тревожитесь о том, что не найдете других подобных вакансий, на которые вы могли бы откликнуться. Итак, у нас есть точка А (неблагоприятный фактор) и точка С (последствия, депрессия и тревога). Это кажется предельно понятным, и вы, как любой нормальный человек, будете склонны думать, что А приводит к С, что неблагоприятная ситуация ведет к депрессии и переживаниям.

Однако это тот кривой способ мышления, который доставляет нам множество неприятностей. Всякий раз, когда с нами приключается какая-то напасть, и мы естественным образом испытываем тревогу или депрессию по этому поводу (потому что мы вряд ли будем чувствовать себя хорошо, если что-то препятствует исполнению наших желаний), то быстро делаем вывод о том, что неприятное событие (А) предшествовало нашему негативному чувству (С) и, следовательно, что А и вызвало С. Это особенно верно, потому что, если бы А не произошло, и вместо этого имело бы место что-то приятное (успех вместо неудачи), мы, скорее всего, не испытывали бы тревогу или депрессию. Поэтому мы заключаем, что именно неприятное (плохое) событие повлекло за собой неприятное (плохое) чувство. Очевидно, не так ли?

Нет, это действительно не очевидно; и мы на самом деле совершенно не правы, заключая, что А (невзгоды) вызывает С (тревога или депрессия). Ибо если бы это самое несчастье произошло, скажем, с сотней людей, все ли они переживали бы по этому поводу? Очевидно, нет. Практически все (90 или 95 процентов людей) переживали бы по поводу этого неблагоприятного события, потому что оно пошло вразрез с их интересами, и предпочли бы, чтобы этого не происходило. Но неприятные переживания, которые они будут испытывать в точке С (последствия) по поводу А (неприятности), могут быть совершенно разными. После неудачного собеседования и отказа некоторые из сотен не одобренных кандидатов будут чувствовать разочарование, некоторые будут сердиться, другие будут подавлены, кто-то расстроится, а у многих возникнут иные чувства. Скорее всего, все будут испытывать разные чувства, но в основном негативные. Не всех эта ситуация приведет в подавленное состояние, некоторые могут даже почувствовать радость от того, что рекрутер отказал им в этой работе. Люди из последней

группы пришли бы к выводу, что они на самом деле не хотели получить эту работу или что они хотели ее, но у нее было больше недостатков, чем преимуществ.

Крайне важно понимать, что непосредственно сами плохие события, которые случаются с вами, такие как потеря работы или другие неприятности, не приводят вас в подавленное состояние. Существует также промежуточная переменная: ваши мысли или убеждения (точка В) по этому вопросу (точка А) имеют более непосредственное отношение к вашим негативным переживаниям. По аналогии с тем, как вы принимаете решение попытаться получить желаемую работу и с успехом пройти собеседование, вы точно так же выбираете, что именно будете думать относительно своего провала на собеседовании. И в зависимости от того, какие убеждения вы выберете, у вас могут возникнуть совершенно разные чувства по поводу отказа.

Предположим, вы откликаетесь на вакансию, идете на собеседование, делаете все возможное, чтобы пройти его, и все равно не можете получить работу. Тогда в точке В вы, вероятно, решите: «Ну, я сделал все, чтобы получить эту работу, но, к сожалению, было больше квалифицированных кандидатов на нее. Жаль, но это далеко не единственная работа. Игак, я учту этот опыт и попробую пройти собеседования на другие подобные вакансии».

Если ваши убеждения в точке В звучат подобным образом, вам будет жаль, вы будете испытывать сожаление и разочарование, но не депрессию и ненависть к себе. Однако, если вы идете на интервью, делаете все возможное, чтобы пройти его, и все равно не можете получить работу, у вас может быть совсем другой набор убеждений (в точке В), например, такой: «Я действительно должен был лучше стараться на собеседовании. Я допустил несколько ошибок, которые не должен был делать. Эта работа мне отлично подходила, и ужасно, что я ее не получил. Я так плохо показал себя на собеседовании, что, судя по всему, снова потерплю неудачу на других собеседованиях на аналогичную должность. Как глупо с моей стороны! Я должен устроиться на такую работу, иначе моя жизнь будет сломана. Если и на других собеседованиях я продолжу в таком же духе, я рискую никогда не найти хорошую работу. Как ужасно! Какой я несчастный!»

Если ваши убеждения (В) звучат подобным образом, вы будете чувствовать себя очень подавленным, возможно, у вас появятся суицидальные настроения, и вместо того, чтобы пойти на несколько других собеседований, вы можете отказаться от дальнейших поисков работы и оставаться безработным в течение длительного времени.

Мораль всего этого в том, что именно от вас зависит, какие эмоции вы будете испытывать. Несмотря на то что вы не контролируете, какие вакансии доступны, в какой манере будет проходить собеседование, какое решение будет принимать рекрутер, сколько подобных вакансий будет открыто и многие другие важные аспекты поиска работы, вы все же можете контролировать то, как вы будете реагировать и как будете чувствовать себя после одобрения вашей кандидатуры или отказа. Вы в значительной степени, хотя и не полностью, управляете своими чувствами, отвечая за свои убеждения, за то, что вы говорите себе в точке В, когда в вашей жизни происходят неприятные события в точке А.

И хотя чаще всего вы не можете контролировать происходящие в мире события, к счастью, вы можете контролировать свою реакцию на них. Если с вами происходят очень неприятные события, которые противоречат вашим целям и интересам, вы, скорее всего, сначала почувствуете здоровые негативные чувства, такие как разочарование, печаль, сожаление, раздражение и досаду, поскольку вам не нравится лишаться того, что вы хотите (или получать то, чего вы не хотите). Это адекватная и полезная реакция, потому что чувство досады и разочарования заставит вас пересмотреть свое отношение к возникающим в жизни трудностям, справиться с ними и попытаться их решить. Если бы у вас не возникло каких-то негативных чувств по отношению к проблемам, вы бы просто позволили им и дальше присутствовать в вашей жизни и ничего не стали бы менять. Таким образом, ваши здоровые негативные чувства

сожаления и разочарования помогают вам справляться со сложными ситуациями. Вот почему в РЭПТ мы называем их здоровыми или полезными.

Однако если вы будете испытывать нездоровые негативные чувства (в точке В), когда в вашей жизни происходят неприятности, то не сможете успешно справиться с возникшими проблемами. Ибо такие чувства, как беспокойство, паника, депрессия, ярость, ненависть и жалость к себе, обычно разрушительны и мешают преодолевать трудности. Зачастую они чрезвычайно сильны и в буквальном смысле захватывают вас, мешая ясно мыслить и искать пути решения проблемы.

Негативные реакции могут парализовать вас. Порой они вынуждают на определенные действия, например решение причинить вред другим, отвлекают вас от возможности себе помочь. Они вызывают психосоматические реакции, такие как учащенное сердцебиение и головные боли, которые мешают вам и не дают направить усилия на то, чтобы справиться с неприятностями.

Давайте повторим: когда в вашей жизни возникают проблемы, к примеру потеря работы, которую вы действительно хотели получить, и вы тревожитесь и чувствуете себя подавленно, эти невзгоды редко влияют на ваше эмоциональное состояние и вызывают у вас какие-либо реакции. Неприятности могут быть довольно серьезными и действительно портить ваше настроение, но гораздо более важно ваше отношение к этим неприятным событиям. Это отношение влияет на ваше восприятие и на то, какие наблюдения вы делаете и к каким выводам приходите. Именно поэтому ваши эмоциональные реакции на неприятности могут проявляться совершенно по-разному. Иными словами, когда с вами вновь приключится такая же неприятность, например вам снова откажут в работе, вы можете испытывать слабые или сильные чувства, здоровые или нездоровые. Вы не всегда реагируете одинаково на одно и то же неприятное событие, как и все люди. Если сотня человек сталкивается с похожей бедой, то каждый из этих людей будет испытывать похожие негативные переживания, но вместе с тем реакция каждого из них будет весьма индивидуальной.

То же самое касается и ваших поведенческих реакций. Если вы не получите желаемую работу в точке А (неприятное событие), эта неудача может вынудить вас пройти множество других собеседований и в итоге получить ту работу, которую вы хотите. Но это также может снизить вашу мотивацию и заставить вас считать ситуацию безнадежной, из-за чего вы не пойдете ни на одно другое собеседование. Как так получается? Опять же, главное отличие состоит в том, что вы говорите себе в точке В, в ваших убеждениях. Вы можете сказать: «Жаль, что я не получил эту работу, но теперь я лучше понимаю, что хочет услышать наниматель, и чувствую, что действительно способен получить такую работу и хорошо выполнять ее. Так что мне лучше пройти как можно больше собеседований и, наконец, устроиться на работу. Мне может потребоваться какое-то время, чтобы получить ее, но, если продолжу пытаться, я уверен, что у меня все получится». Если у вас есть такие убеждения (в точке В), вы будете продолжать искать работу и ходить на все возможные собеседования.

С другой стороны, вместо этого вы можете сказать себе: «Судя по этому собеседованию, мне будет очень трудно получить такую работу. У меня действительно нет тех компетенций, которые им нужны. Если мне удастся занять эту должность, я не смогу с ней справиться, и они, вероятно, скоро уволят меня. Какой смысл ходить на другие собеседования? Я лучше поищу работу в иной сфере. А вдруг я вообще ни на что не способен? Поэтому, возможно, мне лучше ограничиться пособием по безработице или попросить кого-то из семьи помочь мне с деньгами». Если в точке В вы реагируете подобным образом, когда вам не удастся устроиться на работу, скорее всего, вы не будете предпринимать активных усилий в поиске другой работы и даже можете полностью уйти с рынка труда.

Таким образом, ваши действия и поведение, вызванные отказом после собеседования, во многом зависят не только от его результатов, но и от того, как вы сами себе объясняете этот

отказ, и от вашего мнения по поводу поиска другой работы. Повторюсь: ваши эмоциональные и поведенческие реакции на неблагоприятные события (в точке А) во многом зависят от ваших убеждений, а не только от самих неприятностей.

И это большая удача! В большинстве случаев вы способны контролировать, во что вы верите, а во что нет, и можете чувствовать и действовать соответственно.

Глава 4

Иррациональные убеждения, вызывающие тревогу

Если вы находитесь в состоянии сильного стресса, вызванного, к примеру, жестоким обращением, изнасилованием или несчастным случаем, вас может быстро охватывать чувство паники, или вы будете вспыхивать как спичка. В течение определенного времени вы можете потерять контроль над своими мыслями, чувствовать себя не в своей тарелке и вести себя странно. Но через некоторое время вы придете в себя и будете намного лучше контролировать свои мысли и действия. Но, по крайней мере, первое время вы будете настолько шокированы неожиданным травмирующим событием, что не сможете ясно мыслить.

Это, к счастью, исключительные случаи. По большей части ваш мозг и центральная нервная система функционируют довольно хорошо, и вы можете выбирать, что думать, чувствовать и делать, то есть контролировать свои мысли, чувства и действия. Если вам кажется, что вы не владеете ситуацией и что ваши мысли и чувства полностью овладевают и управляют вами, то у вас есть возможность исправить это. Теоретически вы способны изменить свои мысли, эмоции и поведение, но, будучи уверены, что это не так, вы можете сдаться и позволить этим мыслям и чувствам контролировать вас. Таким образом, вы думаете, что у вас нет никакой возможности справиться со своей тревогой или паникой, и поэтому вы уступаете и позволяете им захватить вас. На самом деле вы можете изменить ситуацию, даже если находитесь в состоянии тяжелой паники, однако вы просто не верите в себя и начинаете паниковать по поводу этого. В этом случае вы полностью потеряете контроль и будете чувствовать себя еще ужаснее!

Когда вы поймете, что ваши убеждения влияют на ваши эмоциональные реакции и поведение, и начнете наблюдать за вызывающими беспокойство мыслями, вы все еще не будете полностью контролировать свои чувства. Никакого чудесного излечения не произойдет! Но вы можете создавать, управлять и изменять свои эмоциональные реакции и поведение в соответствии с вашими требованиями. Вы больше не будете подвержены приступам тревоги, подавленного настроения и гнева, поскольку у вас есть широкий набор убеждений, и вы можете выбрать для себя одни и отказаться от других. Мы будем еще не раз обсуждать в этой книге: вы можете думать, вы можете думать о своих мыслях и даже думать о своих мыслях по поводу своих мыслей. Так происходит у всех нормальных людей. Мысли могут быть разными: хорошими и ободряющими или плохими и наносящими вред. У всех людей есть эта врожденная способность. Но только не все ею пользуются!

Теперь я объясню основные принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии и покажу, как с помощью модели АВС можно контролировать свои эмоции и поведение, и, в частности, свою тревогу, прежде чем она возьмет над вами верх. Если вы будете применять эти принципы на практике, то, скорее всего, достигнете такой степени контроля над своими чувствами, о которой никогда раньше не мечтали, особенно контроля над своей тревогой, а также над любыми другими разрушительными чувствами, которые вы привыкли испытывать.

Связь тревоги и достижений

Давайте рассмотрим одну из самых распространенных вещей, которая часто вызывает у вас тревогу. Скажем, вы очень хотите добиться успеха в каком-то деле: в спорте, работе или отношениях, – и боитесь, что этого не произойдет. В случае неудачи вы потеряете одобрение нескольких людей, признание которых вам особенно важно. Поэтому, естественно, вы беспокоитесь по этому поводу.

В терминах РЭПТ это означает, что у вас есть цель преуспеть (G) и что существует большая вероятность неблагоприятного события (A), когда вы действительно потерпите неудачу и будете отвергнуты. Итак, в точке С, в которой вы сталкиваетесь с последствиями вашей неудачи и полученных отказов, произошедших в точке А, вы испытываете ужасную тревогу. Она, конечно же, не помогает вам достичь успеха в этом проекте и добиться признания. Напротив, вы волнуетесь, переживаете и беспокоитесь из-за неудачи. Порой вас охватывает дрожь, вы чувствуете себя слабым и неуверенным, и ваши планы преуспеть в этом деле поставлены под угрозу. Сильная тревога даже способна вызвать расстройство желудка, вы теряете координацию, и вас как будто парализует.

Согласно РЭПТ, это может иметь несколько причин: например, дело, в котором вы пытаетесь преуспеть, слишком непростое, а люди, оценивающие вас, очень критичны. Но эти внешние факторы сложно изменить. Итак, на какие факторы, вызывающие вашу тревогу, вы можете эффективно повлиять?

Ответ: в основном на ваши убеждения (В) относительно ситуации, вероятности неудачи и отказа. Эти убеждения в значительной степени находятся в зоне вашего контроля и могут быть должным образом скорректированы в случае, если они бесполезны. Итак, давайте обратимся к ним.

У вас есть перечень рациональных убеждений о проекте, над которым вы работаете, и об одобрении, которое вы можете получить после его успешного выполнения. Эти рациональные убеждения, скорее всего, будут такими: «Я действительно надеюсь преуспеть в этом деле и тем самым заслужить одобрение людей, которым хочу нравиться. Конечно, у меня может не получиться, и это будет печально, ведь тогда я не получу желаемое и во мне разочаруются. Однако провалиться и получить отказ – не самое худшее, что может случиться. Я могу извлечь из этого урок и попробовать снова. И неодобрение людей, чье признание для меня важно, не убьет меня, а только лишит некоторой доли удовольствия. Даже если я никогда не преуспею в этом деле и в ему подобных, то буду просто разочарован, но вряд ли меня это потрясет. И если я никогда не получу одобрения этих людей, я снова буду лишь разочарован, но вряд ли уничтожен. Надо приложить все усилия, но если я потерплю неудачу, все равно стоит продолжать участвовать в подобных проектах. Ведь со временем я должен добиться успеха и получить необходимое одобрение. Но если и этого не произойдет, не страшно! Я все еще могу быть достаточно счастливым человеком».

Эти убеждения (В) являются рациональными, поскольку именно они и помогают добиться успеха, а также заслужить одобрение тех, кто вам важен. В случае неудачи эти убеждения позволяют вам испытывать здоровые чувства разочарования и досады. Они также способствуют формированию естественного воодушевления и энтузиазма, которые помогут добиться успеха. Это поддержит ваши попытки преуспеть в этом деле и в других, а не уклоняться или преждевременно сдаваться. С помощью таких убеждений вы можете сосредоточить свои мысли и энергию на схемах и планах, которые также помогут вам достичь цели, избежав нежелательных последствий. Эти проактивные убеждения не гарантируют, что вы достигнете своих целей, но значительно увеличивают возможный успех. Мы называем их рациональными убеждениями, потому что они полезны и способствуют повышению эффективности и продуктивности.

Когда неблагоприятное событие (А), связанное с неудачей в делах, сопровождается рациональными убеждениями, то последствия (С) с большей вероятностью будут соответствовать вашим желаниям. Таким образом, рациональные убеждения чаще всего помогают вам достигать целей и вызывают конструктивное разочарование и досаду в случае провала. У вас есть все шансы достичь этих целей в настоящем или будущем, поскольку рациональные убеждения приводят к желаемым последствиям.

Однако когда у вас есть цель добиться успеха и одобрения и вы понимаете, что различные неблагоприятные события (А) могут этому помешать, вы также можете почувствовать влияние иррациональных убеждений, которые вызовут у вас беспокойство и, скорее всего, будут саботировать последствия (С). Ваше иррациональное убеждение может звучать следующим образом: «Предположим, мне не удастся достичь своей цели, и я буду отвергнут важными для меня людьми. Это будет ужасно, поэтому я ни в коем случае не должен потерпеть неудачу и быть отвергнутым. Я не вынесу этого, ведь это значит, что я недостаточно хорош, что я неправильный и никчемный человек. Если люди отвергнут меня из-за неудачи, это докажет, что я не достоин их одобрения и что меня будут осуждать всю жизнь. Это будет невыносимо! Я буду полностью уничтожен и никогда не буду счастлив. Если у меня не будет желаемого, жизнь не стоит того, чтобы жить, и, возможно, мне лучше убить себя!»

Подобные иррациональные убеждения обычно приносят вред, а не пользу. Они будут вызывать у вас такую тревогу, даже панику, что вы не сможете нормально функционировать и на самом деле потерпите неудачу и будете отвергнуты. Они часто делают вас физически больным и слабым. Паника, вызванная иррациональными убеждениями, будет препятствовать вашей интеллектуальной деятельности; вы не будете понимать, что именно нужно предпринять и реализовать на практике, чтобы добиться успеха. Они будут настолько разрушать вас эмоционально, что если вы действительно потерпите неудачу в достижении одной из своих целей, то, вероятно, не захотите пробовать снова или же будете отчаянно пытаться добиться желаемого, и каждый раз неудачно. Иррациональные убеждения часто заставляют вас полностью отказаться от своей цели и начать преследовать другие, которые вам на самом деле не нужны, или же вы перестанете ставить перед собой какие-либо цели вовсе. Они могут оказывать негативное влияние на всю вашу жизнь и приводить к неудачам в достижении и реализации других проектов, с которыми вы раньше справлялись. В крайних случаях они даже способны вызвать психическое расстройство или привести к самоубийству.

Какая разница между конструктивными рациональными и разрушительными иррациональными убеждениями? Ваши рациональные убеждения придают вам энтузиазм и вдохновляют на поступки. С ними сопряжен нормальный уровень беспокойства. Беспокойство – это форма тревоги, которая обращает ваше внимание на возможную неудачу и заставляет вас быть осторожным и бдительным. Беспокойство помогает спланировать проект и реализовать его. Благодаря ему вы можете разобраться в различных аспектах проекта и внести необходимые изменения. Беспокойство является необходимой составляющей контроля: если вас ничего не будет беспокоить, то у вас не возникнет желания что-то сделать и сделать это хорошо. Таким образом, рациональные убеждения, как правило, вызывают беспокойство, осторожность, бдительность и готовность к непредвиденным обстоятельствам, которые могут возникнуть в ходе реализации вашего проекта. Кроме того, беспокойство является интересным и приятным: оно заставляет вас по-настоящему погрузиться в дело, найти наилучшие способы решения и уйти в него с головой. Это создаст ощущение того, что профессор Михай Чиксентмихайи из Чикагского университета называет потоком, то есть внутреннего удовольствия от вашей работы и от того, что вы ею заняты.

С тревогой дело обстоит иначе, ведь это преувеличенное беспокойство! Там, где беспокойство делает ваши проекты важными и интересными для вас, тревога делает их священными и ставит во главу угла. Хотя два эти проявления, беспокойство и сверхбеспокойство,

могут показаться схожими, в некотором смысле они находятся на расстоянии нескольких световых лет друг от друга. Когда вы говорите себе: «Я очень хочу сделать этот проект и буду стараться изо всех сил, но если у меня не получится выполнить его идеально, я все равно получу удовольствие», это значит, что вы должным образом обеспокоены и вовлечены. Но когда ваше убеждение оказывается иррациональным: «Я обязательно должен сделать этот проект на отлично, иначе я бесполезный человек», то вы чрезмерно обеспокоены, тревожны и маниакально озабочены по этому поводу. Как мы уже отмечали, такого рода чрезмерное беспокойство или тревога часто полностью сбивают вас с толку и значительно снижают вероятность успешного выполнения проекта.

Как узнать, являются ли ваши убеждения в точке В иррациональными и разрушительными? Существует несколько довольно простых способов, которые позволяют отыскать эти убеждения, а затем подвергнуть их сомнению, если они иррациональны (в точке D), и изменить их обратно на рациональные. Я опишу эти способы ниже. Но сначала взгляните на С в контексте ABC-модели РЭПТ, чтобы понять, насколько вы встревожены. Вы чувствуете тревогу всем своим нутром, она заставляет вас переживать неуверенность, сомнения и нерешительность. Вы обычно понимаете это по своим физическим ощущениям – бабочкам в животе. Но она принимает и другие формы, такие как одышка, дрожь, тремор, подергивание. Некоторые основные симптомы тревоги перечислены выше в табл. 2.1. Если вы не уверены, тревожны вы или нет, обратитесь к этой таблице, чтобы проверить, есть ли у вас какие-то из этих показателей. Когда вы осознаете, что действительно тревожитесь, а не просто должным образом обеспокоены, насторожены или бдительны, попытайтесь понять, что именно вас напрягает, то есть определить точку А (неблагоприятное событие) в модели ABC. Вероятнее всего, вы обнаружите, что опасения вызывает возможная неудача в достижении одной из основных целей, или неодобрение значимых для вас людей, или различного рода потери, определенные формы дискомфорта, риск физических заболеваний, опасности или смерти. Некоторые из основных моментов, которые могут вызывать у вас тревогу, перечислены в табл. 2.2.

Завышенные требования и жесткие обязательства, вызывающие тревогу

Теперь, когда вы почти уверены, что на самом деле тревожитесь, и у вас есть некоторое представление о том, чем это вызвано, попытайтесь определить ваши иррациональные убеждения. В теории существуют сотни и даже тысячи таких убеждений, но после большого количества исследований, проведенных специалистами, практикующими РЭПТ и другие виды когнитивно-поведенческой терапии, было обнаружено, что почти все иррациональные убеждения можно объединить в несколько групп. Поэтому вначале вам следует ознакомиться с этими группами, чтобы понять, соответствует ли какое-либо из ваших личных иррациональных убеждений одной из них. Ниже рассмотрим эти группы.

Долженствования. Когда я впервые исследовал иррациональные убеждения моих клиентов, я выявил двенадцать общих убеждений, у каждого из которых было много различных вариаций. Эти убеждения и различные варианты их формулировок вошли в специальный тест, который прошли совершенно разные люди: как с ровным эмоциональным фоном, так и с нестабильным. Как я и предполагал, люди, у которых присутствовали ярко выраженные иррациональные убеждения, в большинстве случаев оказывались более тревожными и эмоционально нестабильными, чем те, у кого этих убеждений не было или у кого они были менее выражены. Этот вывод демонстрирует обоснованность теории РЭПТ, подтверждая, что эмоциональные расстройства связаны с иррациональными убеждениями.

Однако когда я продолжил клиническую работу и исследовал иррациональные убеждения людей, то был несколько удивлен, узнав, что мои первые двенадцать иррациональных убеждений действительно имеют право на существование, как и многие их вариации. Я также обнаружил, что они могут быть объединены в три категории убеждений и что практически сотни остальных иррациональных убеждений также попадают в одну из этих категорий. Хотя в течение многих лет я думал об этом, меня удивило, что каждая из этих трех основных иррациональных установок, приводящих к эмоциональным нарушениям, представляет собой определенную форму долженствования. Карен Хорни, выдающийся аналитик, указала на нечто подобное в 1950 году, когда она говорила о «тирании долженствований», под гнетом которой люди испытывают огромное напряжение. Я сосредоточился на этих абсолютистских требованиях в работе с клиентами в рамках практики РЭПТ в середине 1950-х годов. И выделил три категории могущественных долженствований, которые могут быть описаны термином «должнанизм»²:

1. *Долженствования, направленные против себя.* Примеры: «Я обязательно должен с успехом решать любую важную задачу, за которую берусь». «Я должен быть всеми любим или, по крайней мере, получать одобрение от всех людей, которых считаю значимыми». «Я должен быть выдающимся или совершенным в собственных проектах». Эта очень распространенная форма должнанизма, с которой люди во всем мире сталкиваются на разных этапах своей жизни, заставляет их чувствовать тревогу, подавленность, бесполезность, ненависть к себе и неуверенность, когда они не достигают различных целей в своей жизни.

2. *Долженствования, направленные против других людей.* Примеры: «Другие люди должны помочь мне получить желаемое и оградить от неприятностей». «Другие люди должны любить и одобрять меня, когда я этого хочу». Эта форма должнанизма приводит к гневу, ярости, агрессии, насилию, вражде, войнам и геноциду, когда другие люди не следуют вашим указаниям и не обращаются с вами так, как вы того требуете.

² Эллис употребляет оригинальный термин «musturbation» – игра слов, образованная от слова «must» (должен) и «masturbation» (мастурбация, онанизм). – *Примеч. пер.*

3. *Долженствования, направленные против условий окружающей среды или мира.* Примеры: «Рынок труда должен быть организован таким образом, чтобы я гарантированно получил работу, которая мне нравится и хорошо оплачивается». «Погода каждый день должна быть именно такой, какой я хочу». «Политико-экономические условия всегда должны соответствовать моим ожиданиям и не должны противоречить моим личным интересам». Этот вид долженствования приводит к нетерпимости, депрессии, прокрастинации, наркомании и различным другим неприятным последствиям.

Как я уже сказал, я был несколько удивлен, поняв, что большинство долженствований попадают под эти три основные категории и, следовательно, вызывают множество тревожных эмоций и разные формы дисфункционального поведения. Я до сих пор не обнаружил каких-либо существенных долженствований или иррациональных убеждений, которые не соответствовали бы одной из этих трех категорий.

Каждое из этих долженствований и требований имеет множество разнообразных формулировок, но в конечном итоге все эти формулировки прямо или косвенно содержат в себе одно из абсолютистских требований.

Это означает, что всякий раз, когда у вас есть конкретная цель и вы хотите ее достичь, но при этом у вас не возникает в связи с ней долженствований и требований, вы будете испытывать здоровые эмоции печали, сожаления, разочарования и неудовольствия, если вам не удастся достичь желаемого, и вы никогда не будете серьезно расстраиваться. Поскольку предпочтения всегда подразумевают под собой некое «но» или «однако», это предотвращает возникновение эмоционального напряжения в случае неудачи. Таким образом, если вы скажете себе: «Я хочу добиться успеха в этом деле, но мне не обязательно преуспевать в нем: я смогу быть достаточно счастливым, даже если у меня не получится», то можете испытать адекватную досаду, не переживая тяжелых болезненных эмоций при столкновении с неудачей.

Но в абсолютистском требовании нет места ни для каких предпочтений или «однако». Оно не допускает компромиссов: при любых условиях и в любое время вы должны преуспевать абсолютно во всем, чтобы завоевывать одобрение людей, что, конечно, совершенно нереально. Потому что будут времена, когда вы будете справляться не так хорошо, как хотели бы, и не всегда будете получать одобрение других. И что в итоге? Тревога или подавленное состояние.

Разумеется, существуют условные долженствования, которые являются совершенно нормальными и разумными. Например, если вы говорите, что должны заплатить за книгу, чтобы купить ее, а для того, чтобы поступить в колледж, должны подавать заявку, оплатить обучение, пройти подготовительные курсы и сдать вступительные экзамены, ваш ход мыслей абсолютно логичен. Чтобы чего-либо достичь, вам часто приходится делать что-то еще. Таким образом, вы должны сделать это, чтобы достичь своей цели. Но говорить, что при любых условиях и в любое время вы должны купить книгу, независимо от того, есть ли у вас деньги на нее, глупо. Ваши безусловные долженствования просто не могут быть реализованы и принесут вам только страдания.

Естественно, наиболее благоприятным для вас результатом будет удачное завершение дела и одобрение других людей, но это не означает, что вы при любых условиях должны добиться успеха только потому, что сильно этого хотите. Предпочтение добиться успеха подразумевает и то, что этого может не произойти, тогда как абсолютистское требование того, что вы должны реализовать свое желание во что бы то ни стало, с большой вероятностью может привести к неприятностям. Абсолютистские установки редко работают, и можно предположить, что разумные люди не стали бы к ним прислушиваться. Напротив, люди настойчиво следуют им, и это, как убедительно показывает практика РЭПТ, часто приводит к беспокойству, депрессии и самоуничтожению. Поэтому, если вы хотите улучшить свое эмоциональное состояние, сначала обратите внимание на свои мысли, оспорьте их и откажитесь от них, превратив их в реалистичные предпочтения.

Сознательно ли вы придерживаетесь этих долженствований, когда эмоционально подавлены или ведете себя дисфункциональным образом? Возможно, но вы также можете и не делать этого. Таким образом, вы можете сознательно сказать себе: «Я должен пройти этот тест по математике, иначе я безнадежный идиот!» или «Я должен хорошо относиться к своим родителям, иначе я – испорченный ребенок и плохой человек!». Если у вас есть эти мысли, вас, очевидно, будет тревожить возможность не пройти тест по математике или оказаться плохим ребенком по отношению к своим родителям. Ваше долженствование является сознательным, и вы можете либо следовать ему и находиться в тревоге, либо изменить его на предпочтение («Я предпочитаю пройти этот тест по математике, но и без этого смогу принять себя»). При таком раскладе в случае неудачи вы почувствуете нормальные для этой ситуации досаду и разочарование, а не тревогу, которая выбьет вас из колеи.

Однако зачастую вы не знакомы со своими требованиями и долженствованиями и ошибочно думаете, что только предпочитаете сдать экзамен по математике, и не считаете, что обязательно должны его пройти. Но если вы посмотрите на свое предпочтение сдать этот тест и внимательно изучите его, чтобы увидеть, включает ли оно также долженствование или требование, скрытое под предпочтением или желанием, вы почти всегда найдете это долженствование. РЭПТ доказала, что оно действительно существует, но вы просто не знаете об этом, пока не обнаружите его!

Предполагая, что утверждения РЭПТ являются верными и что ваши желания и предпочтения не вызывают тревогу, когда они не реализовываются, тогда как ваши долженствования и требования часто приводят к обратному, можно обнаружить убеждения, которые их сопровождают. Рассмотрим следующие:

Убеждение в собственной никчемности и неадекватности. «Поскольку я обязательно должен сдать этот тест по математике, то в случае провала я окажусь полным неудачником, неполноценным и никчемным человеком». Это иррациональное убеждение является причиной очень тяжелой формы тревоги, которая включает в себя как волнение за сам результат, так и за то, что в случае провала вы не получите то одобрение, которое *должны* получить, и люди будут презирать вас за неудачу.

Критика и порицание других людей за их недостатки. «Люди должны относиться ко мне хорошо и справедливо, а те, которые этого не делают, являются совершенно никчемными людьми, заслуживающими презрения и наказания». Такое иррациональное убеждение является сверхобобщением и призывает осуждать людей за то, что они делают, а это может вызвать ярость, вражду, войны и даже геноцид. Другие в ответ, разумеется, проявляют агрессию и по отношению к вам: они осуждают вас как личность за ваш гнев, а не просто сам ваш гнев. Так гнев порождает гнев, а презрение порождает презрение – и этим взаимным сверхобобщениям нет конца и края.

Катастрофизация и драматизация. Если вы считаете своим долгом хорошо и доброжелательно относиться к собственным родителям, и есть вероятность, что вы этого не сделаете, то можете начать критиковать себя за это и почувствовать себя никчемным человеком. Но у вас также может быть сопутствующее иррациональное убеждение: «То, что я плохо обращаюсь с моими родителями, – просто ужасно. Отвратительно с моей стороны даже думать об этом, не говоря уже о том, чтобы так поступать». Если вы катастрофизируете и драматизируете ситуацию подобным образом, то будете склонны испытывать довольно нездоровую тревогу, а не просто здоровое сожаление, досаду и раскаяние в случае, если вы плохо обойдетесь со своими родителями. Катастрофизация, как правило, значительно увеличивает негативные эмоции.

Я этого не вынесу. Когда вы абсолютно убеждены в том, что люди должны относиться к вам справедливо, вы делаете следующий вывод (который является следствием этого долженствования): «Я не могу терпеть их несправедливое отношение ко мне! Я не смогу этого вынести». «Я этого не вынесу» усиливает ваши долженствования и очень злит вас, так как вы живете с ощущением того, что люди, которые обращаются с вами несправедливо, препятствуют вашему счастью, и что вы даже можете из-за этого умереть. Установка «Я этого не вынесу» разжигает вашу ярость или тревогу, когда вы говорите: «Я должен преуспеть в этом деле и просто не вынесу, если произойдет обратное».

Все или ничего: черно-белое мышление и другие формы сверхобобщения. Когда вы требуете от себя всегда все делать на отлично, чтобы другие люди хорошо к вам относились, и страдаете, когда этого не происходит, это означает, что вы включаете режим сверхобобщающего черно-белого мышления, которое создает вам много проблем. Таким образом, у вас возникают следующие иррациональные убеждения: «Поскольку я потерпел неудачу в этом важном проекте, значит, я навсегда останусь неудачником и никогда не преуспею в важных делах»; «Поскольку несколько важных для меня отношений распались, у меня никогда не будет так, как я действительно хочу, и я никогда не смогу построить по-настоящему хорошие отношения»; «Поскольку со мной все время происходят неприятности, они будут постоянно преследовать меня и делать меня несчастным».

Абсолютистские долженствования и требования приводят к самоуничтожению, презрению других, катастрофизации, низкой толерантности к фрустрации и сверхобобщениям. В свою очередь эти виды иррациональных убеждений также определенным образом влияют на ваши мысли. Иными словами, если вы твердо уверены в том, что «терпеть неудачу в важных делах ужасно и вынести такого рода провал невыносимо», вы склонны все больше думать: «Поскольку сталкиваться с неудачей просто ужасно, это означает, что я обязательно должен преуспеть и буду совершенно никчемным человеком, если не сделаю этого!». «Должностанизм» усиливает катастрофизацию, а катастрофизация ведет к еще большему «должностанизму». Ваши иррациональные убеждения имеют тенденцию усиливать друг друга и приводить к формированию еще большего количества иррациональных убеждений.

Почему люди так часто думают иррационально? Опять же, отчасти потому, что так их воспитали родители и культура. Но также потому, что они биологически предрасположены превращать свои предпочтения в настойчивые требования. Они не всегда так делают, но это происходит довольно часто. Это часть человеческого бытия.

Подводя итог, важно подчеркнуть, что тревога является естественным для людей переживанием, так как в течение своей жизни они сталкиваются со многими проблемами, неприятностями и стрессовыми факторами. Если бы вы испытывали определенную долю беспокойства по поводу этих факторов и не пытались бороться с ними, то вряд ли бы выжили. Таким образом, у вас есть биологическая и социальная тенденция встречаться с трудностями и реагировать на них, и в некоторой степени это требует от вас осторожности и бдительности.

Однако помимо здорового беспокойства у вас может возникать чрезмерная озабоченность, а это затрудняет борьбу со многими стрессорами, с которыми вы сталкиваетесь. Ваша склонность становиться более тревожным, чем вам нужно, является частично биологически обусловленной и ведет свое начало от первобытных времен, когда мужчины и женщины вынуждены были проявлять чрезмерную осторожность и бдительность. В этом чувстве есть и элемент социального научения: вы могли «научиться» быть тревожным у ваших родителей, учителей и культуры. Тревога возникает, когда вы превращаете свои желания успеха, одобрения и комфорта в дисфункциональные, завышенные требования. Если вы хотите преуспеть и получить одобрение, то зачастую переоцениваете свои возможности, воплотив их в три грандиозных требования: (1) «Я должен быть абсолютно успешным, иначе я никчемный и плохой человек»;

(2) «Другие люди обязательно должны относиться ко мне хорошо и справедливо, иначе они заслуживают презрения»; (3) «Условия, в которых я живу, должны быть такими, чтобы я мог получить все желаемое без каких-либо негативных последствий, иначе я не смогу существовать в столь ужасном мире».

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.