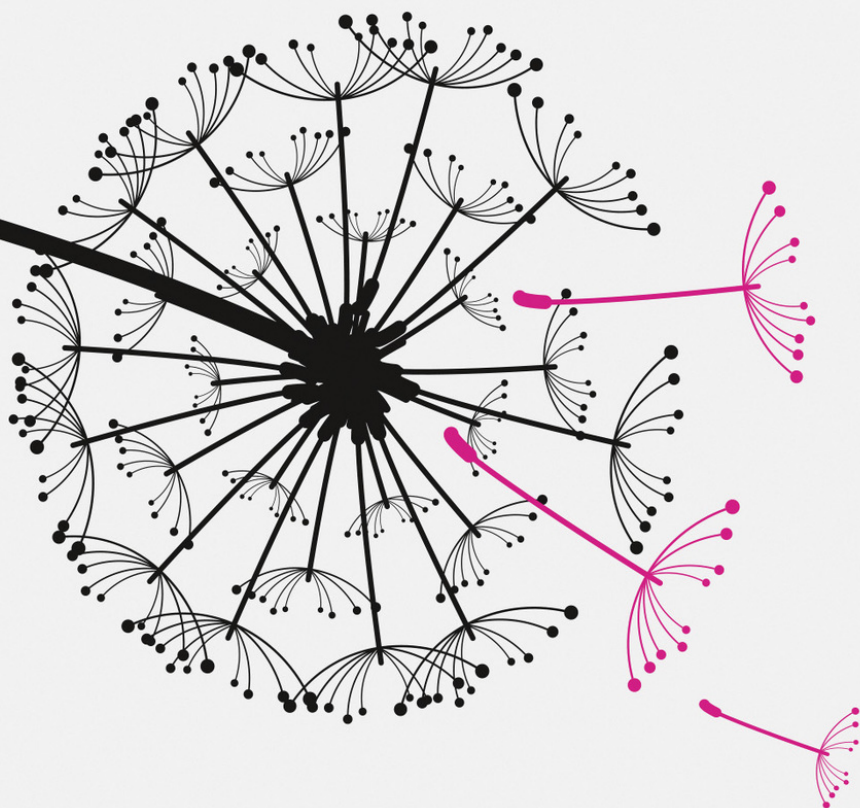


А. ЭЛМС

Р. ХАРПЕР

САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ

**БЛИЗКИЕ
ОТНОШЕНИЯ.
КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ,
С КОТОРЫМИ
СТАЛКИВАЮТСЯ
ВСЕ ПАРЫ**



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



Сам себе психолог (Питер)

Альберт Эллис

**Близкие отношения. Как
решить проблемы, с которыми
сталкиваются все пары**

«Питер»

УДК 159.922.1

ББК 88.373

Эллис А.

Близкие отношения. Как решить проблемы, с которыми сталкиваются все пары / А. Эллис — «Питер», — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1420-7

Ваши отношения дают трещину? Вы меняете партнеров, а проблемы при этом остаются теми же? Вы чувствуете, что со временем любовь остывает? Люди, не желающие признать, что в ситуации виноваты оба партнера, переносят свои проблемы в следующие отношения. Как отмечают в данной книге Эллис и Харпер, легче обвинить другого, чем решать проблемы самому. Читатели, которые надеются с помощью этой книги наладить свои отношения, несомненно, получают результат. Во-первых, книга написана просто и увлекательно. Во-вторых, для пояснения идей авторов приводятся примеры и диалоги. В-третьих, запутанных терминов и «психологической болтовни» здесь практически нет – это понятная книга с логичными идеями. В-четвертых, упражнения в конце глав дадут почву для размышлений и помогут сделать важные выводы. Эта книга поможет избавиться от неправильных привычек и вступить на новый путь отношений. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.1

ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-1420-7

© Эллис А.

© Питер

Содержание

Предисловие Д. Ковпака	7
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек	9
Предисловие Энн Вернон	12
Введение	14
1. Наладьте отношения, взяв себя в руки	16
Упражнения для хорошей эмоциональной формы	20
2. Как наладить отношения в паре: применение «азбуки» РЭПТ в ваших отношениях	26
Упражнения	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

А. Эллис, Р. Харпер

Близкие отношения. Как решить проблемы, с которыми сталкиваются все пары

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

How To Stop Destroying Your Relationships
Albert Ellis, Ph.D. and Robert A. Harper, Ph.D.

Права на издание получены по соглашению с Andrew Nurnberg. Все права защищены.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

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.

- © Права получены по соглашению с Kensington Publishing Corp.
- © Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021
- © Издание на русском языке ООО Издательство «Питер», 2021
- © Серия «Сам себе психолог», 2021
- © Предисловие, Д. В. Ковпак, 2021
- © Предисловие, Е. А. Ромек, 2021

Предисловие Д. Ковпака

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

Ценность публикаций Эллиса также и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критические голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости подхода 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 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 и Роберт Харпер в этой книге смогли изложить концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств под аббревиатурой АВС, авторы приводят много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

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

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

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

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 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, в 2006 г. здесь училась и я.

В 2004 году грянула беда: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена Попечительского совета Института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Бродер, К. Дойл и Дж. Макмэн 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 деятельностью поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте Института размещалась клеветническая информация об Эллисе, и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем. Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе¹, 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.

*Посвящается Джанет Вулф и Мими Харпер, которые терпели нас
в качестве супругов эти долгие годы.*

С любовью и благодарностью,

А. Э.

Р. Х.

¹ На момент написания книги «Близкие отношения» А. Эллис был женат на Джанет Вулф, которой и посвятил данную книгу. – *Примеч. ред.*

Предисловие Энн Вернон

Когда психологи Эллис и Харпер работали над книгой «Близкие отношения», изданной в 2001 году, они могли просто переделать свою публикацию от 1961 года «Руководство к счастливому браку» (A Guide to Successful Marriage). Но с 1960-х годов близкие отношения претерпели множество изменений, и у авторов хватило мудрости не делать этого. Они решили написать новую книгу, отражавшую эволюцию, которая произошла в сфере отношений. В 1960-х близкие отношения обычно заканчивались браком, в брак вступали мужчина и женщина, люди, как правило, не жили вместе до свадьбы и браки длились дольше, чем сейчас. На момент выхода «Руководства к успешному браку» гендерные роли были жесткими: женщинам внушали, что их «работа» – быть женами и матерями, а не равными партнерами. Однополые или межрасовые пары встречались редко и не приветствовались обществом. Разумеется, новая книга должна была отразить глубокие перемены, произошедшие с 1960-х годов, и при этом сохранить ключевые принципы рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), которые так важны для успешных отношений. В новой книге авторы достигли своей цели.

Альберт Эллис и Роберт Харпер познакомились в 1950 году в Американской ассоциации супружеской и семейной терапии и поддерживали дружеские отношения до смерти Харпера в 2004 году. Харпер стал одним из первых коллег Эллиса и его верным сторонником. Много лет они исследовали вопросы секса и брака и вместе написали несколько книг. Но это еще не главное: Эллис и Харпер были «изгоями». Их объединяла неприязнь к пуританской морали, особенно в области семейных отношений и секса. Многолетний опыт в качестве психологов и ученых позволил им опубликовать практическое руководство для пар, желающих наладить свои отношения. Главная цель авторов – помочь людям построить более «интересные» и «приятные» отношения. А разве не все мы к этому стремимся? В рассудительной и практичной манере, с помощью исследований, примеров и многочисленных упражнений Эллис и Харпер объясняют, как этого добиться.

Недавно я перечитала книгу «Близкие отношения». Меня поразила ее актуальность для современных пар всех типов и моделей. Работая многие годы с парами в частной практике, я нередко видела то, о чем пишут Эллис и Харпер: пару составляют оба партнера. Но когда два человека сталкиваются с проблемами, они нередко винят в них сами отношения или друг друга вместо того, чтобы осознать ответственность каждого. Зачастую партнеры не считают нужным менять свое поведение, а попытки психологов разрешить их противоречия оказываются безуспешны. Люди, не желающие признать, что в ситуации виноваты оба партнера, переносят свои проблемы в следующие отношения. Например, если два человека предъявляют чрезмерные требования к поведению друг друга, проблемы усугубляются и отношения заканчиваются расставанием. Затем каждый вступает в новые отношения и повторяет тот же паттерн – возложение ответственности за ситуацию на нового партнера. Как Эллис и Харпер отмечают в своей книге, легче обвинить другого, чем решать свои проблемы самому. Если вы узнали в этом примере себя, книга поможет избавиться от плохих привычек и вступить на новый правильный путь.

В своей книге Эллис и Харпер отметили актуальные проблемы, с которыми сталкиваются все пары. Лишь немногим счастливым повезло избежать конфликтов в общении, сексе, денежных вопросах, отношениях с родственниками и, возможно, в вопросе иметь или не иметь детей. Эта книга посвящена построению глубоких и долгих отношений, что очень важно для каждой пары. Сегодня это актуально как никогда. Несмотря на новые тенденции, которые могли возникнуть с 2001 года, главная идея Эллиса и Харпера по-прежнему злободневна: ключ к успешным отношениям – понимание, что управлять ими можно, только если оба признают влияние своих убеждений на эмоции, поведение и отношения в целом. Эта концепция лежит в основе

принципов рационально-эмоционально-поведенческой терапии и не изменилась с момента ее разработки в 1950-х годах. Она по-прежнему важна.

Я как психолог с особым удовольствием отметила, что глава 3 посвящена важности реалистического подхода в отношениях. Многие пары обрекают себя на разочарования и неудачи, полагая, что залог успеха – любовь романтическая. Они верят, что «любовь победит все», что нужно «всегда удовлетворять потребности партнера» и что «если они любят друг друга, то всегда будут согласны друг с другом» (потому что несогласие означало бы проблемы в отношениях). Если вы хотите реалистично относиться к своим отношениям и построить более крепкую связь с партнером, выполните упражнения в конце главы 3.

Читатели, которые надеются с помощью этой книги наладить свои отношения, несомненно, увидят результат. Во-первых, книга написана просто и увлекательно. Эллис и Харпер отличались отменным чувством юмора, были хорошими психологами и прекрасно разбирались в предмете. Во-вторых, для пояснения идей авторов приводятся примеры и записи разговоров с пациентами. Запутанных терминов и «психологической болтовни» практически нет – это понятная книга с логичными идеями. В-третьих, как я уже говорила, упражнения в конце глав дадут почву для размышлений и помогут сделать важные выводы. Чтобы проработать свои проблемы, оба партнера могут выполнять упражнения по отдельности, а потом обсудить ответы.

Книга Эллиса и Харпера – обстоятельное исследование, которое даст вам возможность наладить ваши отношения. В первую очередь вы должны принять главную идею Эллиса и Харпера: вас выводит из равновесия не столько поведение партнера, сколько ваше собственное беспокойство о его поведении. Осознав это, вы поймете, что пусть вы и не можете изменить другого человека, зато можете изменить свое отношение к его поведению. Таким образом, вы ослабите негативные эмоции и избежите действий, которые вносят разлад и мешают решать проблемы. Благодаря упражнениям вы усвоите базовые идеи РЭПТ и поймете, какое поведение подрывает хорошие отношения. Эллис и Харпер поделились знаниями, в действенности которых они полностью уверены. Вам остается лишь применить их в своей ситуации. Возможно, это будет непросто, но мало чего в жизни можно достичь без усилий – особенно в отношениях. Будут ли отношения крепкими, если люди не будут работать над ними? Конечно, нет! В книге масса практических советов. Приступайте к чтению, применяйте идеи и наслаждайтесь своими новыми гармоничными отношениями.

*Энн Вернон, доктор философии,
Президент Института Альберта Эллиса*

Введение

Вправе ли мы писать новую книгу об отношениях и браке? Да! Мы оба проработали несколько десятилетий в сфере секса, брака и семьи – обучали, консультировали, писали и выступали. Мы первыми начали продвигать либеральный и демократический подход к проблемам в этих областях (порой себе во вред). Во многом благодаря работе в качестве психологов мы не стали пересматривать и переписывать свою книгу «Руководство к счастливому браку», вышедшую в 1961 году. И хотя мы считаем ее полезной и популярной, за 40 лет с момента ее выхода произошли огромные перемены. Мы решили написать новую книгу о том, как построить интимные отношения, чтобы они доставляли удовольствие обоим партнерам, как бы странно это ни звучало.

В этой книге мы используем слово «интимный» для описания близких личных отношений, а не сексуальной жизни. Между вами и вашим партнером могут сложиться близкие отношения даже без интимной связи, в то время как другая пара, несмотря на частый секс, может так и не достичь реальной близости. Мы поговорим о том, как достичь близости и сохранить ее в интимных отношениях независимо от того, в браке вы или одиноки, занимаетесь сексом или нет, гетеросексуальны вы или гомосексуальны. Мы обсудим близкие отношения между двумя людьми, состоящими в браке или живущими вместе в интимных, а не только сексуальных отношениях. Вы поймете, что когда близкие отношения разлаживаются, лишь в редких случаях проблема именно в отношениях. Мы рассмотрим не только природу проблем, но и способы их решения.

И в своей работе, и в этой книге мы стараемся использовать справедливый и безоценочный подход. Мы рассмотрим несколько разных пар – молодых и постарше, с традиционной и нетрадиционной ориентацией – и покажем, что преодоление сложностей в интимных отношениях схоже с улаживанием личных проблем. Постарайтесь сделать выводы, узнав истории этих пар. Не игнорируйте опыт тех из них, которые покажутся вам неблизкими, потому что их отношения и проблемы могут быть похожи на ваши больше, чем кажется.

По нашему мнению, главное – это свобода выбора. Наша цель – помочь двум людям наладить более интересные и приятные отношения, но только если они этого хотят. Вы можете вообще не задумываться об интимных отношениях, никто не обязан этому учиться. И тем не менее мы обнаружили, что поразительное количество людей хотят наладить крепкую связь с близким человеком.

Несмотря на то что пары и семьи обычно живут не одни, главным объектом этой книги являются именно пары. Но во многих случаях близкие отношения включают более чем двух человек, поэтому в этой книге вы найдете главы о том, как найти общий язык с друзьями, родственниками и детьми. Мы рассмотрим истории пар, осознавая, что мы имеем дело не с чем-то сложным и загадочным, а с двумя взаимодействующими людьми. Человек – основа отношений, и лишь благодаря внутренней работе можно улучшить свою жизнь.

Радость – важный ингредиент для близких отношений, поэтому в процессе написания этой книги мы хотели сами получить удовольствие. Главным в нашей теории рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) является наслаждение жизнью. Мы надеемся, что вы обретете это счастье и построите яркие и счастливые отношения.

Удачи!

*Альберт Эллис, доктор философии,
Институт Альберта Эллиса,
Нью-Йорк
Роберт Харпер, доктор философии,
Вашингтон*

1. Наладьте отношения, взяв себя в руки

Новорожденные часто выражают беспокойство, когда рядом с ними кто-то начинает шуршать газетой или бумажным пакетом. Младенцы почти ничего не знают о «внеутробном» мире, поэтому любая неожиданная перемена сигналов, которые получают их органы чувств, представляет собой огромную опасность. По мере знакомства с миром их представления о реальных или воображаемых угрозах меняются: одни становятся меньше или исчезают, другие, наоборот, усиливаются. Когда восьмилетний ребенок прячется под одеяло во время грозы, это говорит о том, что жизненный опыт не всегда учит, как справляться со страхами.

Как научиться жить без тревоги? Как выстоять перед разочарованиями в личной жизни? Это не так-то просто! Многие из нас не боятся шуршащей бумаги и даже грома, но какие-то вещи все равно вызывают беспокойство. Это беспокойство иногда мешает нашему счастью и делает нас непривлекательными в глазах другого человека, который хочет сохранить отношения с нами.

Прежде чем вступать в отношения, стоит учесть два аспекта. Во-первых, вам предстоит проделать большой путь – научиться принимать свою собственную жизнь и справляться с нею. Во-вторых, убедитесь, что вы стремитесь к долгосрочному удовольствию, а не к быстрым вознаграждениям.

Поиск счастья для многих связан с поиском интимных отношений, и не из-за одной только веры, что подлинного и продолжительного удовольствия не достичь в одиночку – это доказано историей и современными исследованиями. Мы, люди, стараемся вступать в счастливые интимные отношения. Наш долгий опыт в качестве ученых, преподавателей и психологов показал, что большинство людей ищут знания о том, как построить счастливые отношения.

Мы разработали рационально-эмоционально-поведенческую терапию (РЭПТ) – теорию о человеческом поведении. Согласно этой теории, люди рождаются с двумя конфликтующими склонностями вести себя одновременно хорошо (с пользой для себя) и плохо (вредя себя). Но у них всегда есть выбор в способе реагирования. Вы родились с двумя противоположными склонностями: склонностью бессмысленно доносить (а значит, нервировать) себя и склонностью испытывать приятные и спокойные чувства и соответственно себя вести. РЭПТ поможет вам укрепить вторую склонность и снизить первую, которую часто усиливают вы и окружающие люди.

Прежде чем мы перейдем к главным принципам РЭПТ и их применению в жизни, давайте рассмотрим основные факты о людях и поведении человека. В первую очередь, любое человеческое поведение (мышление, восприятие, чувства и действия) индивидуально. Доказательства коллективного бессознательного, не говоря уже о коллективном сознательном, не были найдены. К тому же пара – не два человека, слившиеся в одно целое. Таким образом, чтобы изменить отношения, вы должны в первую очередь начать с себя. Затем вы должны договориться со своим спутником, что вы будете или не будете делать определенные вещи для налаживания отношений. Но к какому бы компромиссу вы ни пришли, ваши действия или бездействие (и связь между ними) по-прежнему относятся отдельно к вам (Человек А) и отдельно к вашему спутнику (Человек В).

Поймите самое главное: вы можете изменить лишь себя. Даже если вы психолог, все, что вы можете сделать, – это постараться, чтобы перемены выглядели привлекательными, интересными и выполнимыми в глазах вашего партнера. Он сам решит, следовать им или нет. Но если вам кажется, что вы можете изменить Человека В или что он должен измениться автоматически (глядя на вас, например), вас ждут проблемы!

Жизнь становится более эффективной и приятной, когда люди учатся ослаблять привычку – либо врожденную, либо появившуюся в раннем возрасте – постоянно оценивать себя.

В отличие от многих психотерапевтов и преподавателей мы давно определили, что самооценку не нужно принимать и повышать. Лучше ее избегать. Вас должно радовать ваше поведение – мысли, чувства, восприятие и действия, вы сами и окружающие можете оценивать свое поведение как «хорошее» или «плохое». Но оценка вашей личности, вашего «я» неизбежно будет неполной и неточной. «Хороший человек» всегда «хороший» человек, а значит, «хороший» хоккеист, оратор или электрик одновременно? Самооценка может отвлекать и беспокоить. Если вы заиклены на вопросах вроде «Какой я человек?» или «Я такой, каким меня оценивают другие?», вы скорее всего, снизите эффективность своих действий. Самооценка сжигает вас изнутри.

Следующий принцип сложно понять и применить в повседневной жизни, потому что многие из нас с раннего детства привыкли оценивать себя и других целостно: «Она хороший ребенок», «Я плохой человек». Задача теории РЭПТ – помочь людям преодолеть свои привычки оценивать себя и других как личностей и вместо этого оценивать лишь поступки. Если мы научимся оценивать поступки человека отдельно от его личности, мы станем гораздо счастливее.

Теперь давайте рассмотрим основы РЭПТ – ее «азбуку», или теорию АВС. А – это активизирующие неблагоприятные события, или активаторы (*activating events*), в вашей жизни. Например, звонит телефон, пришла повестка в суд, ваш спасательный плот дал течь. В – это система убеждений (*beliefs*), то есть то, как вы фильтруете жизненные события и неприятности. С – это эмоциональные и поведенческие последствия (*consequences*), то есть результат вашего применения А и В. Как и многие, вы наверняка подумали, что неприятности (А) напрямую ведут к последствиям (С). Но это не всегда так. Благодаря РЭПТ вы поймете, что убеждения в большей степени, чем сами события, влияют на последствия. Давайте рассмотрим это на примере.

Шарлин, умная и энергичная пятнадцатилетняя девочка, обратилась к психологу по следующей причине: «Я поняла, что я лесбиянка, и это не укладывается у меня в голове. Я отвратительна, раз меня привлекают девушки. Я уже давно догадывалась о своей ориентации, но продолжала убеждать себя, что это пройдет. Теперь я уверена, что я лесбиянка. Это ужасно, я ненавижу себя! Я ничтожество. Я не хочу жить. Моя мама беспокоится за меня, но не понимает причины моей тревоги. Она записала меня к психологу, но я знаю, что это не поможет. Я просто хочу умереть».

Доктор Харпер провел несколько сеансов с Шарлин, на которых он применил основы рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Далее представлен отрывок их общения.

Р. Х.: Шарлин, ты, конечно, можешь умереть, но смерть нельзя будет отменить. Раз ты пришла ко мне, давай изучим твои убеждения. Возможно, на самом деле ты не лесбиянка, но давай представим, что у тебя действительно нетрадиционная ориентация. Почему ты думаешь, что это делает тебя ничтожеством?

Шарлин: Разве это не так? Любая нормальная девушка, которая хочет завести семью, родить детей, пользоваться уважением в обществе, почувствует себя ничтожеством, когда узнает, что она лесбиянка. Спросите кого угодно. Ну разве что не другую лесбиянку.

Р. Х.: Судя по твоим последним словам, лесбиянка не всегда ощущает себя ничтожеством. Значит, ты допускаешь возможность, что лесбиянка не оценивает себя негативно и не чувствует себя ужасно?

Шарлин: В теории да. Но я лесбиянка и не хочу быть ей. Я считаю себя ничтожеством и предпочла бы умереть, чем жить так.

Р. Х.: Пожалуйста, пойми, что я полностью принимаю тебя как человека, и ты вправе чувствовать себя так, как чувствуешь. Но есть концепция свободы выбора. Я имею в виду практический выбор, а не какую-то теорию.

Шарлин: Вы имеете в виду, что я выбираю, быть ли мне лесбиянкой или нет?

Р. Х.: Ты выбираешь, злиться тебе из-за этого или нет. Пока что давай представим, что ты лесбиянка, и попробуем оспорить твоё утверждение, что это делает тебя ничтожеством. Поскольку ты, разумеется, хочешь получить результаты, а не просто пофилософствовать, закрой глаза. Теперь подумай: «Я лесбиянка», и скажи, что ты чувствуешь.

Шарлин: Я уже сказала: отвратительно, ужасно, ничтожно. Я хочу умереть.

Р. Х.: Хорошо. Теперь закрой глаза и подумай: «Я лесбиянка». Но на этот раз проверь, можешь ли ты испытать другие ощущения.

Шарлин: Хватит. Вы ведёте себя со мной так, словно я глупый ребенок.

Р. Х.: Тебе так кажется. На мой взгляд, ты полноценная личность, которая относится к себе слишком сурово. Но ты могла бы помочь самой себе. Тебе нечего терять. Пожалуйста, закрой глаза и подумай: «Я лесбиянка». Теперь проверь, не чувствуешь ли ты себя менее ужасной.

Шарлин (после нескольких минут молчания с закрытыми глазами): Ну, наверное... Да, я лесбиянка, но это не конец света. Не стоит умирать из-за этого. Но я по-прежнему думаю, что моя жизнь отвратительна и не такая, какой я её представляла. Я хотела стать отличным врачом, идеальной женой идеального мужа и матерью трех идеальных детей. В общем, я расстроена. (Открывает глаза и слабо улыбается.)

Р. Х.: Потрясающе! Ты быстро перешла от отчаяния к разочарованию. Это огромная разница. В отчаянии нет надежды. А когда ты разочарована, какой бы подавленной и удрученной ты себя ни чувствовала, надежда обязательно присутствует. Скажи мне, как ты изменила свои чувства?

Шарлин: Кажется, вы показали мне, что стоило хотя бы попробовать испытать другие чувства по отношению к своей ориентации. Я подумала, что раз вы не отнеслись ко мне как к ничтожеству, может, я все-таки не ничтожество. И еще я подумала о лесбиянках, которые не впали в отчаяние из-за этого. Они ведь не бросились под поезд.

Р. Х.: Отлично! Ты поняла, что на твоё самопринятие повлияло мое безусловное принятие тебя как личности. Но это не единственная причина, по которой твои чувства начали меняться. Ты задумалась о других людях и их поведении и поэтому засомневалась в своём убеждении, что гомосексуализм и ничтожность – это синонимы. Ты заметила, что твои мысли и чувства так перепутаны, что сложно отличить одно от другого.

Шарлин: Да, если я думаю, что я ничтожество, значит, я почувствую себя ничтожеством. Кстати, я до сих пор так отношусь к себе. Просто теперь мне кажется, что не все потеряно.

Р. Х.: Это огромный прогресс. Изменить своё поведение за один вечер невозможно. Чтобы изменить даже самые простые мысли, чувства и действия, нужно проделать огромную и тяжелую работу. Но в этом нет ничего ужасного. Такова жизнь.

Проанализировав свои мысли и чувства, Шарлин показала, что она уже начала разбираться в «азбуке» РЭПТ. Она поняла, что к её неприятным чувствам (последствиям) привели не активирующие события, а убеждения о гомосексуализме. Тем не менее доктор Харпер объяснил, что такое прекрасное начало не означает легкий и быстрый путь. Девушка поняла это и также осознала, что такой подход сработает, поэтому мы продолжили работать над «азбукой» её чувств и над пониманием и оспариванием процесса самооценки.

Постепенно Шарлин научилась оценивать свои мысли, чувства, действия и восприятие, то есть своё поведение, а не своё «я» или личные черты. Это помогло решить проблему её самоуничтожения. Ни одного человека нельзя назвать хорошим или плохим. Это неверное заявление. Но если будете считать себя плохим (ужасным человеком), вы испытаете разочарование, и, наоборот, почувствуете себя прекрасно, если поймете, что с вами все в порядке. Вы вполне приятный человек. Почему бы не признать то, что поможет вам почувствовать себя лучше?

«Но как мне не считать себя ничтожеством, если так оно и есть?» – поначалу спрашивала Шарлин (так делают многие пациенты). Вновь и вновь нам приходилось объяснять ей, что

она признала случайное и недоказуемое суждение чем-то бесспорным и неизменным. Шарлин сама сделала этот выбор. Я постоянно повторял, что она может оспорить свое бессмысленное и разрушительное суждение и постепенно (с прилежностью и настойчивостью) заменить его на более позитивное.

Как психологов РЭПТ нас не вполне устраивает принятое Шарлин решение, которое мы называем неэлегантным, но выполнимым. Почему? Потому что мы понимаем, что позитивный самоанализ легко обратим. Например, вы решаете считать себя хорошим человеком по любой причине, кроме причины «потому что я существую». Но эта ваша причина может легко исчезнуть, и вы снова останетесь с прежним убеждением, что вы несовершенны, неприемлемы, неприятны или попросту «плохи», потому что не можете достигнуть того, что, по вашему мнению, необходимо достичь, чтобы стать «хорошим».

На наш взгляд, если вы стараетесь оспорить свои самоуничижительные суждения и создать более позитивные и решаете: «Я хороший человек, потому что я существую, а не потому, что я делаю что-то хорошее», скорее всего, вы придете к тому, что мы называем элегантно-терапевтическим решением. Это решение (как и все то человеческое, что неправильно сформулировано и неправильно выполнено) заключается в том, что вы не осуждаете себя, свои качества или личность. Вы должны оценивать лишь свои мысли, чувства и поступки. Разумеется, вы несете ответственность за свои действия. Но в идеале вы должны оценивать именно их, а не свое «я».

Научившись не осуждать свою личность, вы научитесь не осуждать личности других людей. Поскольку эта концепция противоречит всему, чему многих людей учили с детства, и, возможно, самой природе человека, никто из нас не научится относиться к другим людям так же, как к себе. Но если вы будете более осознанно оценивать себя и других, вы достигнете огромного прогресса. Он обязательно поможет вам в личных отношениях.

Неужели это все, что вы должны знать о РЭПТ и о том, как воспользоваться этой системой, чтобы жить долго и счастливо? Не совсем! Но и этого уже немало. Тема, которую мы затронули, не так проста. Вам придется проделать огромную работу, чтобы успешно применить знания, которые вы узнали из этой главы.

Упорная работа однозначно принесет свои плоды, даже если вы не состоите в интимных отношениях. Вы сами решаете, воспользоваться ли нашими советами, но, применив их, вы научитесь жить успешнее и приятнее. В конце этой главы вы найдете несколько упражнений. Они помогут приступить к сложной, но очень плодотворной работе по достижению безусловного принятия себя, а также других мыслей, чувств и поведения, которые помогут вам в личной жизни.

Упражнения для хорошей эмоциональной формы

Легко читать – и даже думать – о том, что вы делаете не так. Наша книга призвана дать вам представление, как вам и вашему спутнику одержать победу над собой и измениться. Но одного понимания недостаточно. Возможно, вам придут в голову блестящие озарения. Абсолютно практичные. Вполне убедительные. Но когда я, доктор Эллис, был обычным психоаналитиком, то обнаружил, что некоторые из этих идей совершенно бесполезны.

В 1950-х годах одна из моих пациенток, 25-летняя учительница Кэрол, убеждала меня, что у нее «хорошие здоровые отношения» с матерью, отцом и младшим братом. Она только не понимала, почему она так враждебно относится к своему молодому человеку Дону. Вскоре я понял, что Кэрол очень завидовала своей матери, была смертельно обижена на отца, который больше любил ее брата, и очень злилась на молодого человека, который игнорировал ее потребность в любви. Кэрол была потрясена этими важными выводами и решила, что это озарение снизит ее враждебность. Она думала, что эти открытия исцелят ее. Увы, этого не произошло. Через несколько месяцев гнев Кэрол по отношению к Дону усилился, и молодой человек пригрозил ей расставанием. Кэрол очень расстроилась, в том числе из-за того что ее открытия вовсе ей не помогли.

К счастью, в то время я начал сомневаться в достоинствах психоанализа. Я подробно проанализировал двухлетние отношения Кэрол и Дона и вскоре помог ей прийти к другому озарению. В отношении Дона – так же как и остальных родственников и друзей – Кэрол сформировала удивительно иррациональное убеждение: «Я очень нуждаюсь в одобрении важных мне людей. Когда я его не получаю, я чувствую себя совершенно никчемной». И хотя это открытие встряхнуло Кэрол, оно все еще не изменило ее.

Система РЭПТ, которую я тогда лишь формулировал, помогает людям прийти к непсихоаналитическим открытиям. Давайте рассмотрим их и поймем, какое отношение они имели к ситуации Кэрол.

Как мы уже отметили, люди редко просто расстраиваются из-за чего-то. Они активно сердятся, переживают, впадают в депрессию из-за своих убеждений (В) относительно неприятного события, которое с ними произошло (А). Кэрол думала так: «Мне нужно, чтобы Дон активней проявлял свою любовь – иначе я чувствую себя ненужной!» Когда она не получала (или думала, что не получала) подтверждений любви Дона, она ощущала себя никчемной. Это ощущение, а также вера, что ее переживания вызваны пренебрежением Дона (это распространенное убеждение людей, склонных к самоуничтожению), заставляли Кэрол, защищаясь, направлять на Дона часть своей ненависти к себе. Независимо от того, в какой период жизни у Кэрол сформировалось это иррациональное убеждение о потребности в любви, оно никуда не исчезло во взрослом возрасте. Мне кажется, оно могло возникнуть в детстве или в подростковом возрасте. В любом случае Кэрол по-прежнему хранила его – осознанно и неосознанно. Она могла самостоятельно отказаться от него – это означало бы, что оно больше не будет оказывать негативное влияние на девушку. Но этого не произошло. С моей помощью Кэрол задумалась о своей потребности в любви важных для нее людей.

Но она не понимала тогда, что одного озарения недостаточно. Нам понадобился еще один год работы, на протяжении которого я развивал теорию РЭПТ. Единственный способ изменить враждебное отношение к Дону заключался в сложном и упорном труде и практике. Да, именно так. Кэрол должна была изменить свое иррациональное убеждение. Работая над этим, она почувствовала, что ее злость к Дону слабеет, а любовь растет. Но когда Кэрол перестала нуждаться в одобрении Дона, она поняла, что он, возможно, никогда не удовлетворит ее потребность в любви. И тогда они спокойно расстались. В итоге девушка нашла другого, более любящего спутника, за которого позже вышла замуж.

В этой книге содержатся принципы и практики РЭПТ, связанные с личными отношениями. Но мы также добавили полезные упражнения. Как подчеркивал Дэниел Гоулман и другие психологи, люди обладают не только житейским или умственным, но и эмоциональным и практическим интеллектом. С точки зрения РЭПТ они могут думать, думать о своих мыслях и думать о мыслях о мыслях. Это позволяет наблюдать, анализировать и менять свои иррациональные убеждения, неприятные чувства и поведение. РЭПТ объясняет, как это сделать.

Каждый человек обладает эмоциональным интеллектом, который включает в себя самосознание, самоконтроль, настойчивость, внутреннюю мотивацию и социальные навыки. Самосознание во многом состоит из мыслей и мыслей о мыслях. То же самое относится к остальным аспектам эмоционального интеллекта. Но терапия требует работы и практики. Нужно постоянно себя подталкивать. Чтобы добиться результатов, необходимо потратить много времени и усилий не «на кушетке», а выполняя домашнее задание. Если вы хотите измениться, меньше тревожиться и чувствовать себя более полноценным человеком, вам стоит выполнять домашнюю работу.

Вы не обязаны делать домашнее задание. Вы не обязаны вообще что-то делать. Вам не нужно меняться и работать над собой, чтобы измениться. Но лучше это сделать. Не для нас, а ради самого себя и ради тех, с кем вы состоите в интимных отношениях.

Упражнения в этой главе помогут вам лучше понять свои ощущения. Именно благодаря чувствам, даже негативным, вы живы и счастливы. Когда происходит что-то неприятное: неудача, расставание или ситуация, выбивающая вас из колеи, – то есть возникает активизирующее событие (А), вы расстраиваетесь. Вы чувствуете себя несчастным. Иногда, когда вы расстаетесь с близким человеком, теряете хорошую работу или проигрываете теннисный матч, вы можете попытаться сохранить оптимизм. Вероятно, вы подумаете: «Отлично! Прекрасная возможность научиться на своих ошибках! Мне есть ради чего жить!» В этом нет ничего плохого. Обязательно учитесь на своих ошибках. Не корите себя. Но задумайтесь. Возможно, вам стоит признать свои здоровые негативные чувства, например печаль и сожаление? Разочарование и раздражение? Желание стать лучше в будущем? Здоровые негативные чувства мотивируют вас изучать свои эмоции, исправлять их и становиться лучше. Они заряжают энергией и расширяют ваш внутренний мир. Они не очень приятны, зато полезны.

РЭПТ, несмотря на свой рациональный подход, направлена на изучение чувств: приятных эмоций, которые составляют вашу жизнь, и неприятных эмоций, которые тоже составляют вашу жизнь. Но она изучает не все чувства. И не все «возвышающие» чувства вроде нарциссизма и мании величия. Даже слабое проявление подобных состояний может вам навредить. А если вы утверждаете, что правите вселенной и вам все подвластно, то понятно, куда вас это может привести.

Но еще более вредными для вас являются негативные нездоровые эмоции. Вы расстаетесь с близким человеком, теряете работу, проигрываете в теннис – и решаете впасть в панику и депрессию. «Решаете?» – переспросите вы. Да, вы сами делаете выбор. Паника, депрессия и гнев не приведут к успеху. Они не помогут вам снова вступить в интимные отношения, найти успешную работу, выиграть матч.

РЭПТ, как и другие известные теории психотерапии, разбирается с вашими чувствами – хорошими, плохими или нейтральными. Но она уникальна тем, что помогает отличить здоровые негативные чувства от нездоровых. Когда в ваших отношениях или жизни что-то идет не так, лучше испытать здоровые чувства грусти, сожаления, разочарования и недовольства. Они помогут вам признать, справиться, изменить или хотя бы принять проблемы, которые вы пока что не в силах изменить. Здоровые негативные чувства могут быть очень неприятными, но, как правило, они безопасны.

Пример упражнения 1А: осознайте свои здоровые и нездоровые негативные чувства

Список моих главных целей, задач и ценностей

Общие цели в моих интимных отношениях	Конкретные цели
Найти хорошего партнера. Завоевать его любовь. Наладить стабильные отношения. Сохранить эти отношения	Узнавать больше о своем партнере. Чаще видеться с ним. Заниматься с ним хорошим сексом. Придумывать приятные совместные развлечения. Обсуждать с ним важные вопросы. Быть готовым к возможным расхождениям во мнениях. Сглаживать разногласия. Идти на компромисс. Перестать критиковать его. Преодолеть свою враждебность к нему. Хорошо ладить с его родителями. Хорошо ладить с его друзьями

Упражнение 1А

Общие цели в моих интимных отношениях	Конкретные цели

Пример упражнения 1В: осознайте свои здоровые и нездоровые негативные чувства, если вы столкнулись с проблемами в интимных отношениях

Проблемы, которые могли возникнуть	Здоровые негативные чувства, которые я мог испытать	Нездоровые негативные чувства, которые я мог испытать
Я ищу, но не могу найти подходящего партнера	Разочарование	Депрессия, страх
Я нашел подходящего партнера, но он меня отверг	Грусть, сожаление	Паника, депрессия
У меня были прекрасные отношения, но мы расстались	Сильная печаль, горе	Паника, депрессия, глубокое чувство одиночества
Мой партнер не соглашается со мной по важным вопросам	Разочарование, желание прийти к согласию	Гнев, обвинение партнера, паника
Мой партнер жестко критикует меня	Сильное разочарование, сожаление	Самоуничижение, гнев
Мать моего партнера невыносима	Разочарование, обида	Нетерпимость, непереносимость, гнев на партнера за то, что он заставляет меня навещать его родителей
Мой партнер избегает меня в сексуальном плане	Разочарование, обида	Чувство неполноценности, гнев, избегание этой темы

Упражнение 1В

Проблемы, которые могли возникнуть	Здоровые негативные чувства, которые я мог испытать	Нездоровые негативные чувства, которые я мог испытать

Пример упражнения 1С: как мне превратить свои нездоровые негативные чувства в здоровые, если я столкнулся с проблемами в интимных отношениях

Нездоровые негативные чувства, которые я мог испытать	Как превратить их в здоровые негативные чувства
Депрессия и страх из-за того, что я не могу найти подходящего партнера	Я могу трансформировать свою депрессию в сильное разочарование, убедив себя, что найти партнера сложно, но возможно. Если я буду искать его без чувства обреченности, у меня все получится. Я могу принять неприятную, но не ужасную реальность: если я никогда не найду подходящего партнера, я все равно останусь счастливым человеком
Паника и депрессия, когда меня отвергли	Если я пойму, что могу найти другого подходящего партнера и наладить с ним хорошие отношения, мою панику и депрессию сменят грусть и печаль. Я могу убедить себя в том, что несмотря на все неудачи я не ничтожество. Я могу убедить себя в том, что быть отвергнутым плохо, но это не конец света
Паника, депрессия, сильное чувство одиночества, когда я вступаю в хорошие отношения, но они заканчиваются расставанием	Я могу почувствовать лишь сильную грусть и горе, убедив себя в том, что одиночество очень неприятно, но не ужасно, что оно не навсегда и что я сделаю выводы из этого расставания и позже вступлю в хорошие отношения с более подходящим человеком

Упражнение 1С

**Нездоровые негативные
чувства, которые я мог
испытать**

**Как превратить их в здоровые
негативные чувства**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Как наладить отношения в паре: применение «азбуки» РЭПТ в ваших отношениях

Семейные проблемы и их причины гораздо сложнее, чем проблемы одного человека, например Шарлин. Давайте рассмотрим историю Сиды и Джо, супружеской пары, которая обратилась ко мне, доктору Эллису. По их словам, они очень любили друг друга, но постоянно ссорились. Изначально «азбука» Сиды была проста. Он сказал, что Джо почти не занимается с ним сексом, и при этом лжет, будто именно она первой инициирует близость. Давайте проанализируем «азбуку» Сиды.

Активизирующие события: Сид утверждал, что Джо занимается с ним сексом лишь раз в месяц. А Джо в то же время заявляла, что это происходит не реже раза в неделю. Сид страдал от отсутствия секса, а Джо отрицала эту проблему.

Последствия: Сид очень злился на Джо и считал ее «проклятой лгуньей». Джо тоже не молчала в ответ, но ссоры ни к чему не приводили.

Возможно, вы уже поняли, что Сид полностью осознавал свой гнев. Тем не менее он утверждал:

– Джо постоянно говорит, что любит меня, но почти избегает секса со мной. А то, что она врет из-за этого, еще больше меня злит!

– Нет, – возразил я во время нашего первого сеанса. – Она не может вас разозлить. Только вы сами можете сделать это.

– Нет, может! Вот так!

– Представим, что вы правы насчет поведения Джо. Она почти не занимается с вами сексом, а затем заявляет, что это не так. Это и есть ваша проблема в системе РЭПТ.

В тот момент Джо попыталась вмешаться в разговор и доказать, что Сид не прав, но я остановил ее. Я быстро объяснил им, что даже если Сид ошибался, он по-прежнему был расстроен. Я хотел показать ему, что он был не прав насчет своей «правоты» в этой ситуации. Джо согласилась со мной, и я продолжил.

– Значит, Джо создает для вас проблему, – обратился я к Сиде. – Но она не может злить вас.

– Еще как может! И делает это! – возразил Сид.

– Нет. Если бы сотня Джо не занималась бы сексом с сотней Сидов, все бы Сиды разозлились? Как вы думаете?

– Многие из них.

– Да, скорее всего. Но разозлились бы все из них, вся сотня?

– Нет. Наверное, нет.

– Почему? О чем бы думали несколько спокойных Сидов? Как бы они сдерживали себя, чтобы не разозлиться на поведение Джо?

– Не знаю. Наверное, они бы думали: «Жаль, что Джо избегает секса со мной и врет из-за этого. Но у нее много других хороших качеств. Я все равно люблю ее за них».

– Отлично! Вот видите, вы сами во всем разобрались. Вы поняли, что спокойные Сиды смогли бы найти разумные утешающие убеждения (В) о Джо и о проблемах-активаторах (А), которые она создала для них. Очень хорошо! Вы поняли, что события сами по себе не ведут к неприятным реакциям (С) вроде гнева. К ним ведут ваши убеждения относительно этих событий. Понимаете?

– Да. Понимаю, – неохотно согласился Сид.

«Отлично, – подумал я. – Полдела сделано».

Я снова обратился к Сиду, надеясь, что Джо тоже прислушается к разговору. Я попытался объяснить, что его гнев на супругу – следствие (С) – возникал из-за двух разных типов убеждений (В). Сначала у Сиды сложились иррациональные убеждения: «Джо редко занимается со мной сексом и затем врет. Значит, Джо меня не любит». Но когда Сид проанализировал ситуацию, у него сформировались здоровые рациональные убеждения: «Мне не нравится, что Джо лишает меня секса и врет. Мне бы хотелось, чтобы она относилась ко мне лучше, но даже если этого не произойдет, ничего страшного. Это не конец света, и я все равно могу жить с ней и радоваться ее хорошим качествам. Но мне бы все равно хотелось, чтобы она изменилась и чаще занималась со мной сексом».

Если бы изначально у Сиды сложились лишь рациональные убеждения, он испытывал бы интенсивные негативные чувства из-за проблемы, например здоровые чувства разочарования и обиды. Но он бы не испытывал нездорового чувства гнева. В РЭПТ это называется здоровыми последствиями. Почему здоровыми? Потому что в отличие от нездоровых последствий они помогли бы Сиду справиться с отсутствием секса. Вместо того чтобы постоянно ссориться с Джо, он нашел бы более мирный способ решить проблему.

Но мы с Сидом знали, что он был не просто обижен на поведение Джо. Он злился на то, что она вела себя так «ужасно». Я попросил его определить дополнительные иррациональные убеждения, которые вызывали у него чувство гнева.

– Джо не имеет права так вести себя со мной. Так обижать и врать! – заявил Сид. – Это несправедливо. Она ужасный человек. Проклятая лгунья!

Сид был прав: это и было его главным иррациональным убеждением. Во-первых, такие убеждения нередко включают в себя уверенное «должен» или «обязан»: «Джо не должна так вести себя!». Во-вторых, вместе с огромным требованием Сиды шли «логичные» выводы: «Поскольку она ведет себя не должным образом, она ужасная, отвратительная лгунья, не способная на любовь и заботу».

Давайте рассмотрим иррациональные убеждения системы РЭПТ. Когда я, доктор Эллис, разработал систему в середине 1950-х годов, я обнаружил несколько видов иррациональных убеждений. Они включают в себя:

1. Абсолютистские установки («должен» и «обязан»), различные требования, например: «Я должен все делать хорошо» и «Я должна получить одобрение и любовь людей, которые мне важны».

2. Неприятные выводы, которые «логически» вытекают из этих серьезных требований или сопровождают их. Например: «Если я не выполню важное задание должным образом, значит, я некомпетентный, неполноценный человек» или «Если я не получаю того, что обязан получить, значит, моя жизнь ужасна и я никогда не буду счастлив!».

3. Автоматические мысли и нереалистичные наблюдения, которые часто происходят из жестких требований и неприятных выводов. Например: «Я просто обязан выполнить важное задание идеально, а если не справлюсь, значит, я некомпетентный, неполноценный человек, так что я уверен, что моя курсовая будет худшей в мире и я не сдам экзамен». Или: «Я должен завоевать любовь Джо, а если не получится, то буду чувствовать себя ничтожеством, так что я уверен, что вел себя глупо с ней и она не хочет быть со мной».

Спустя годы я понял, что эти убеждения очень распространены, но они работают на разных уровнях. За последнее десятилетие иррациональные убеждения РЭПТ изменились, и на первый план вышли абсолютистские установки – и у отдельных людей, и у пар. По крайней мере, при неврозе. Теперь я и многие последователи РЭПТ понимаем: если у вас есть свои предпочтения и желания, даже очень сильные, которые вы стараетесь воплотить надлежащим образом, если окружающие всегда относятся к вам хорошо и условия вашей жизни вполне хороши, тогда несбывшиеся желания не будут так сильно выбивать вас из колеи. Вы действительно будете менее нервно думать, чувствовать и вести себя.

Но если вы уверены, что обязаны сделать что-то хорошо, что окружающие должны относиться к вам с уважением и что ваша жизнь непременно будет приятной... что ж, вас ждут проблемы.

Если вы осознанно или неосознанно, скрыто или явно утверждаете: «Я *должен* сделать это хорошо», «Другие *должны* относиться ко мне с уважением», «Моя жизнь *должна* быть приятной и комфортной», вы формируете одно или несколько иррациональных убеждений, которые ощутимо усугубляют ваши абсолютистские установки.

К ним относятся:

1. Катастрофизации: «То, что я не справился, – это ужасно (хуже не бывает)», «То, что ты относишься ко мне не так хорошо, как должен, – это ужасно (все безнадежно)» и «То, что условия моей жизни не так хороши, как должны быть, – это ужасно (моя жизнь никуда не годится)».

2. Невыносимость: «Я не справился (ты плохо ко мне относился, условия моей жизни ужасны), и я не могу это вынести (никогда не буду счастлив)».

3. Проклятие: «Раз я постоянно ошибаюсь (хотя должен всегда быть прав), я плохой человек и не заслуживаю хорошей жизни!» и «Раз ты плохо ко мне относишься, ты гадкий, отвратительный человек!».

4. «Все» и «никогда»: «Раз я не смог завоевать твою любовь, меня никогда не полюбит достойный человек» и «Раз ты относилась ко мне плохо, значит, ты всегда ко всем будешь относиться плохо и будешь очень неприятным человеком».

На наших сеансах я помог Сиду понять, что Джо действительно могла лишать его «хорошего секса» (активатор) и даже преувеличивать и врать о том, как часто они занимались сексом. Но Сид часто злился на нее (последствие), потому что из-за своей системы убеждений считал, что Джо не должна, не имеет права так себя вести. Таким образом, его гнев вызывали не предпочтения («Я хочу, чтобы Джо чаще занималась со мной сексом»), а жесткие требования («Она должна заниматься со мной сексом столько, сколько я этого хочу»).

Сид признал, что сам расстраивал себя. Я объяснил, что неприятные убеждения можно опровергнуть и превратить в здоровые предпочтения. Когда Сид попробовал опровергнуть свои иррациональные убеждения, он предложил следующие вопросы и ответы:

Вопрос: «Почему Джо не имеет права плохо ко мне относиться и затем врать об этом?»

Ответ: «Она имеет полное право делать то, что ей захочется, в том числе лишать меня секса и затем отказываться это признать. Она, как любой человек, может ошибаться – даже в наших отношениях»

Вопрос: «Кто сказал, что Джо не имеет права вести себя так несправедливо по отношению ко мне?».

Ответ: «Только я. Сейчас она несправедлива по отношению ко мне, потому что считает нужным так себя вести. Если она действительно ведет себя несправедливо, а я уверен в этом, значит, она имеет право так себя вести. Разве она должна вести себя по-другому, если не хочет? Конечно, нет».

Вопрос: «Ужасно ли то, что Джо относится ко мне так несправедливо?»

Ответ: «Нет. Это очень плохо и неудобно для меня, но не ужасно. Могло быть и хуже. Она могла лишать меня секса и ограбить, поранить, даже убить».

Вопрос: «Плохое поведение делает ее неприятным, лживым, гнилым человеком?»

Ответ: «Нет. Она редко так себя ведет. И даже несмотря на это она все равно хороший человек. Нельзя оценивать ее лишь по плохому поведению, потому что она делает много хороших и нейтральных вещей. У меня есть все основания сожалеть из-за некоторых поступков Джо, но я не должен винить ее за это».

Я помог Сиду составить вопросы и ответы, а еще втянул в разговор Джо. Она сказала, что если бы даже всегда вела себя плохо по отношению к Сиду и остальным людям, она все

равно бы не была плохим человеком, ведь она могла измениться и сделать что-то хорошее в будущем. Эта идея помогла Джо и Сиду понять, что на самом деле нет ни хороших, ни плохих людей. Есть только люди, которые вели себя плохо, но могут измениться в будущем.

– Личность – это процесс, а не что-то постоянное, а значит, я всегда могу измениться, – заявила Джо.

– Да, – шутливо ответил Сид. – Ты даже можешь стать слишком сексуальной для меня и утверждать, что мы занимаемся сексом гораздо чаще, чем на самом деле.

– Еще чего! – воскликнула Джо, и мы рассмеялись.

На первом сеансе я помог Сиду понять, что как бы несправедливо ни вела себя Джо, лишая его секса, он сам формировал свой гнев и сам мог преодолеть его. Сид согласился. Джо была особенно рада этой части сеанса. Теперь она чувствовала себя в безопасности, когда мы говорили об эмоциональных проблемах Сиды, меньше сопротивлялась идее, что он во многом создавал их сам, и могла по крайней мере смутно понять, что многие вещи, которые я говорил о Сиде, были применимы и к ней. Пока мы говорили о Сиде, Джо поняла, что она тоже сама расстраивала себя.

Главными проблемами Джо – ее неприятным последствием – были подавленность и чувство вины. Источником проблем являлся гнев Сиды. Ее рациональное убеждение звучало так: «Я ненавижу, когда Сид злится на меня. Это так неприятно! Особенно когда я делаю все, чтобы удовлетворить его в сексуальном плане». Оно вело к здоровым последствиям – чувствам разочарования и обиды.

Я быстро помог Джо понять ее иррациональное убеждение. Она уже знала об основах РЭПТ, поскольку слушала нас и принимала участие в решении проблемы Сиды. Ее иррациональное убеждение звучало так: «Сид не имеет права меня критиковать! Я должна удовлетворять его в сексуальном плане, а не делаю то, что должна делать. Это ужасно! Он прав – я подвожу его, и это делает меня ничтожеством». Последствием этих иррациональных убеждений были чувства вины и подавленности.

Я помог Джо опровергнуть ее иррациональные убеждения и понять, что: (1) возможно, Сид имел право иногда ее критиковать; (2) она не должна была удовлетворять его в сексуальном плане, хотя это было предпочтительно; (3) она могла расстраивать Сиды в сексуальном плане, но это не делало ее ничтожеством. Когда Джо поняла это, она почувствовала разочарование из-за своего поведения, особенно из-за того, что она лгала Сиду. Но теперь она признавала свою вину за свои действия или бездействия, но больше не переживала из-за этого и не чувствовала себя такой подавленной.

Я забегаю вперед в данной истории, потому что в этой главе я хочу показать, какими сложными могут быть семейные проблемы и как они влияют на эмоции партнеров.

Сиду и Джо понадобилось еще несколько сеансов, чтобы осознать, как были связаны между собой переживания каждого из них. Они смогли намного четче их увидеть. Они также поняли, что эти проблемы часто возникают в браке и ведут к все новым и новым трудностям.

На человека нередко влияют дисфункциональные последствия (С) его партнера. Если Сид злился на Джо, она часто винила себя в том, что это она «вызвала» его гнев. Если Сид резко критиковал Джо, она тут же ругала себя, что «провоцирует» его на критику. И наоборот, если Джо злилась на Сиды, ее упреки становились для него активизирующим событием и вызвали встречное раздражение. Или он мог обвинить себя в том, что сам «вызвал» ее гнев. Тревожная реакция одного партнера вызывает ответную тревожную реакцию второго.

К счастью, однако, неприятные эмоции и действия одного партнера *способствуют созданию*, но *не создают* проблемы у другого партнера. Если оба из них применяют «азбуку» РЭПТ, они перестанут переживать из-за переживаний другого. Даже спустя долгое время они смогут применять новые навыки и перестанут реагировать на реакцию другого.

Так произошло с Джо. Несмотря на то что она уже давно переживала из-за своих отношений и других проблем и казалась более обеспокоенной, чем Сид, она вскоре сделала два открытия. Во-первых, она признала, что не только Сид, но и она сама болезненно реагировала на неприятности в браке. Во-вторых, она поняла, что Сид тоже часто сам вызывал у себя тревогу: он напрасно расстраивался из-за ее «плохого» поведения, а она расстраивала себя из-за его переживаний. Когда Джо поработала над этими проблемами (с чем-то похожим она сталкивалась и в своей работе учительницей), она начала безусловно принимать себя, Сид и некоторые вынужденные неприятные условия (особенно в школьной системе). Она больше не расстраивалась и не жаловалась на них.

После восьми сеансов РЭПТ Джо сделала новое, неприятное, открытие. Родители Сиды, когда-то не желавшие, чтобы их любимый сынок покидал родное гнездо, помогли сестре Сиды и ее мужу купить дорогой дом, хотя для них это было непозволительной роскошью. При этом они отказались помочь Сиду и Джо, когда те попросили у них небольшую сумму в долг, чтобы внести первоначальный взнос за свой новый дом. Обычно Джо очень злилась на родителей Сиды за такую несправедливость, а также переживала из-за того, что они не заботились о ней и наверняка считали ее «никчемным человеком», который не заслуживает даже недорогого дома. А сестра Сиды и ее муж, очевидно, были «хорошими людьми», которые заслуживали самого лучшего. В итоге Джо проработала свои чувства гнева и обиды и простила родителей Сиды.

Теперь она лишь слегка расстраивалась из-за подобных неприятностей. Джо использовала «азбуку» РЭПТ и для того, чтобы справиться со своим недовольством по отношению к Сиду, и во многих других случаях. Теперь, когда она узнавала о «мерзких» и «несправедливых» поступках родственников своего мужа, она почти автоматически говорила себе: «Какой смысл расстраиваться из-за этого? Они почти всегда так себя вели со мной. Возможно, из-за того что я увела их любимого сына. Ну и ладно. Просто они такие люди и так проявляют свой характер. Мне бы очень хотелось, чтобы они были другими, но что поделать. Жаль! Нам с Сидом придется найти другой способ заработать на первоначальный взнос за дом, который нам понравился. К счастью, мы не будем обязаны родителям Сиды за то, что они помогли нам. Их поведение не имеет отношения ко мне или к Сиду».

Система РЭПТ очень помогла Джо. Ее брак с Сидом заметно налажился. Теперь она чаще удовлетворяла Сиды в сексуальном плане, даже когда не чувствовала себя сексуальной. Если раньше последствия Сиды формировали у Джо иррациональные убеждения и, в свою очередь, приводили к ее нездоровым последствиям, теперь ее рациональные убеждения и здоровые последствия вызывали здоровые реакции у мужа, даже когда происходило что-то неприятное. Они перестали ссориться и наслаждаются отношениями гораздо больше, чем раньше.

Упражнения

В этой главе мы узнали, как Джо и Сид определили, признали и проработали свои главные иррациональные убеждения, особенно бесполезные требования, которые вызывали у обоих чувства гнева и вины за свои чувства и поведение. Давайте выполним несколько упражнений, которые помогут вам проанализировать иррациональное поведение в личных отношениях. Вы поймете, как опровергнуть его и придумать новую, более эффективную тактику.

Пример упражнения 2А: список главных неприятных событий, вызвавших проблемы в моей жизни, особенно в интимной сфере. Мои главные нездоровые чувства и поведение, которое сопровождает их

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.