

# SOS

## ОБУЗДАЙ СВОИ ЭМОЦИИ



**КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ,  
ТНЕВОМ И ДЕПРЕССИЕЙ**

Линн Кларк, доктор наук

Линн Кларк

# SOS

**Обуздай свои эмоции**

**КАК СПРАВИТЬСЯ  
С ТРЕВОГОЙ, ГНЕВОМ  
И ДЕПРЕССИЕЙ**

Москва  
АСТ • Астрель

УДК 159.9  
ББК 88.37  
К 47

Lynn Clark  
SOS Help For Emotions: Managing Anxiety, Anger, And Depression

**Кларк, Л.**  
К47 SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Линн Кларк; пер. с англ. М. Колесниковой. — М.: Астрель: АСТ, 2007. — 301, [19] с.: ил.

ISBN 5-17-040608-8 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-15295-2 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 0-935111-52-2 (англ.)

Регулярное использование приемов и принципов, описанных в этой книге, позволит вам лучше справляться с жизненными сложностями и разочарованиями и налаживать отношения с людьми, ставить перед собой реальные цели и добиваться их достижения.

Книга адресована людям, заинтересованным в позитивных эмоциональных изменениях, пациентам психотерапевтов и тем читателям, кто хочет помочь себе сам, а не обращаться за помощью к консультанту.

УДК 159.9  
ББК 88.37

Все права защищены. Ни одна часть этого издания не может быть использована в любой форме без письменного разрешения правообладателя.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры  
Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г.  
Подписано в печать 30.08.2006. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Усл. печ. л. 16,8. Тираж 4 000 экз. Заказ № 5468.

**Кларк Линн**  
**SOS**  
**Обуздай свои эмоции**  
**КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ, ГНЕВОМ И ДЕПРЕССИЕЙ**

*Перевод с английского М. Колесниковой*  
*Научная редакция И. Ефимовой*

Зав. редакцией *Т. Минеджян*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Корректор *И. Мокина*  
Компьютерная верстка *Е. Илюшиной*

ООО «Издательство Астрель». 129085, г. Москва, проезд Ольминского, д. 3а  
ООО «Издательство АСТ». 170002, Россия, г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 27/32

Наши электронные адреса: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail редакции: [artshist@astrel.ru](mailto:artshist@astrel.ru)

ОАО «Владимирская книжная типография». 600000, г. Владимир, Октябрьский пр-т, д. 7.  
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

ISBN 5-17-040608-8 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-15295-2 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 0-935111-52-2 (англ.)

© 1998, 2002 by Lynn Clark  
© ООО «Издательство Астрель». Перевод на русский язык. 2005

**Кларк Линн**  
**SOS**  
**Обуздай свои эмоции**  
**КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ, ГНЕВОМ И ДЕПРЕССИЕЙ**

## Оглавление

|   |     |
|---|-----|
| Введение .....  | 11  |
| Почему я написал эту книгу? .....   | 11  |
| Кому может быть полезна эта книга? .....  | 12  |
| Как лучше пользоваться этой книгой .....  | 12  |
| Часть первая .....  | 13  |
| ПОНИМАЕМ СВОИ ЭМОЦИИ .....  | 13  |
| Глава 1. Достигаем удовольствия и наших целей .....   | 13  |
| Удовольствие и наши цели .....  | 14  |
| Четыре основные эмоции .....  | 16  |
| Эмоциональная культура .....  | 16  |
| Источники эмоций .....  | 20  |
| Эмоции и здоровье .....   | 21  |
| Глава 2. Природа наших эмоций и поведения .....   | 25  |
| Азбука мышления, чувств и поведения .....   | 27  |
| Взгляды, убеждения и утверждения включают: .....  | 28  |
| Правильное мышление против искажающего мышления .....   | 31  |
| Три главных «долженствований». Вредные иррациональные убеждения .....                                     | 32  |
| Пять горячих связок. Основные вредные иррациональные убеждения .....                                      | 35  |
| Самостоятельный анализ собственной азбуки эмоций .....  | 42  |
| Происхождение иррациональных убеждений и внутреннего монолога .....                                       | 43  |
| УПРАВЛЯЕМ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ .....   | 58  |
| Управляем нашими убеждениями, внутренним монологом и эмоциями .....                                       | 58  |
| Имеем дело сначала с эмоциональной проблемой, а затем с реальной .....                                    | 59  |
| Выберите цель для своих эмоций .....  | 61  |
| Замените здоровыми эмоциями нездоровые .....  | 62  |
| Замените «должен» и абсолютные «следует» на желания и стремления .....                                    | 63  |
| Используйте эмоционально нейтральный язык .....   | 64  |
| Создавайте сначала негативные воображаемые представления, а затем позитивные .....                        | 65  |
| Применяйте воодушевляющие утверждения .....   | 67  |
| Игнорирование, переключение и развлечение: .....  | 67  |
| польза и границы .....  | 67  |
| Практикуйте глубокое дыхание и последовательную релаксацию мышц .....                                     | 68  |
| Методы для рационального мышления и успешной жизни .....  | 69  |
| Обнаружение и распознавание иррациональных убеждений и избавление от них .....                            | 70  |
| Изменяем иррациональный внутренний монолог и убеждения .....  | 75  |
| Обнаруживаем иррациональный внутренний монолог и убеждения .....  | 76  |
| Осмысливаем и изменяем наши внутренние убеждения и внутренние утверждения .....                           | 78  |
| Дискуссионные утверждения и вопросы для изменения иррациональных убеждений и<br>внутреннего диалога ..... | 80  |
| Эффекты дискуссии: .....  | 83  |
| новые эмоции и новое поведение .....  | 83  |
| Позитивное мышление .....   | 92  |
| Распространенные иррациональные убеждения и внутренний монолог .....                                      | 98  |
| Главные «должен» и горячие связки лежат в основе других иррациональных убеждений .....                    | 98  |
| Одиннадцать распространенных иррациональных убеждений .....   | 100 |
| Одиннадцать иррациональных убеждений и внутренних утверждений .....                                       | 101 |
| Избегайте второстепенных эмоциональных проблем .....  | 108 |
| Когнитивные искажения и ошибки мышления, которых можно избежать .....                                     | 110 |
| Когнитивные искажения и ошибки мышления .....   | 111 |
| УПРАВЛЯЕМ БЕСПОКОЙСТВОМ, ГНЕВОМ И ДЕПРЕССИЕЙ .....  | 115 |
| Управляем беспокойством .....   | 115 |
| Восемь видов тревожности .....  | 117 |

|  |     |
|--|-----|
| Самопомощь при проблемах беспокойства и тревожности .....  | 124 |
| Управляем гневом.....  | 129 |
| Гнев как проблема и нарушение .....  | 129 |
| Гнев: мифы и реальность .....  | 131 |
| То, что угрожает уважению к себе, и гнев.....  | 137 |
| Пусковые механизмы для гнева .....   | 140 |
| Как перестать злиться.....   | 143 |
| Управляем депрессией .....   | 148 |
| Пять видов депрессивных расстройств .....  | 152 |
| Потери часто приводят к депрессии.....   | 155 |
| Потери провоцируют депрессию .....   | 156 |
| Примирение с тяжелой потерей.....  | 158 |
| Самопомощь при депрессии .....   | 162 |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПОМОЩИ СЕБЕ.....  | 166 |
| Как справиться со сложными людьми.....   | 166 |
| Сначала разберитесь со своими переживаниями, а потом имейте дело со сложным человеком .....            | 166 |
| Распространенные «В» - внутренние установки и убеждения, .....   | 168 |
| заставляющие нас расстраиваться из-за трудных людей .....  | 168 |
| Угадываем иррациональные убеждения вашего сложного человека .....                                      | 172 |
| Способы того, как справиться со сложными людьми .....  | 173 |
| Дополнительные способы помочь себе .....   | 180 |
| Избегайте промедления .....  | 180 |
| Избегайте перфекционизма .....   | 182 |
| Помощь себе требует обучения и практики.....   | 183 |
| Источники помощи себе .....  | 184 |
| Где и как получить профессиональную помощь .....   | 187 |
| Четыре способа получить помощь .....   | 190 |
| Дополнительные вопросы по когнитивной терапии .....  | 190 |
| Организации психического здоровья.....   | 191 |
| Задания и упражнения .....   | 194 |
| ЧАСТЬ ПЕРВАЯ (главы 1, 2 и 3).....   | 194 |
| ЧАСТЬ ВТОРАЯ (главы 4, 5 и 6).....   | 198 |
| ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ (главы 7, 8 и 9).....   | 202 |
| ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ (главы 10 и 11) .....  | 205 |
| Информация для консультантов .....   | 210 |
| Цели данной книги .....  | 211 |
| Кому может быть полезна эта книга? .....   | 211 |
| Использование книги в консультациях и терапии .....  | 212 |
| Семинары для профессионалов и пациентов: информация по авторским правам .....                          | 213 |
| Когнитивные поведенческие терапии.....   | 213 |
| Профессиональное обучение и материалы по рациональной эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) ..... | 214 |

Внутренний разговор, создающий неприятные переживания.



*«Он не имел права так разговаривать со мной. Он не должен был, ему точно не следовало оскорблять меня. Он дурак! Какой же все-таки дурак может такое ляпнуть! Я-не-выношу то, что он говорит!»*

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО,  
ЧТО ГОВОРИТЕ СЕБЕ:  
В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ  
ИСТОЧНИК  
ВАШИХ ЭМОЦИЙ**

Основные источники наших эмоций и нашего поведения - это наши мысли, наша оценка событий и внутренний разговор.

*Управляй беспокойством, гневом и депрессией*

*Прочтите эту книгу.*

*Управляйте эмоциями, чтобы они не управляли вами.*

**Эта книга поможет вам:**

- **Распознавать свой внутренний монолог**
- **Лучше узнать свои эмоции**
- **Управлять своими эмоциями**
- **Выстраивать отношения**
- **Добиваться большего удовлетворения**
- **Достигать личных целей**
- **Развить свою эмоциональную культуру**

**ПРОЧТИТЕ ТО, ЧТО ГОВОРЯТ ДРУГИЕ ОБ ЭТОЙ КНИГЕ**

*«Замечательно улавливает дух рациональной эмоциональной*

*поведенческой терапии, лаконична, выразительна, забавна. Блистательное введение в РЭПТ».*

- Альберт Эллис, доктор наук, президент Института рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса.

*«SOS» Прекрасная работа! Использование карикатур, рисунков и иллюстраций делает чтение очень увлекательным».*

- Дональд Бим, адъюнкт-профессор психологии в Университете Восточного Кентукки (Eastern Kentucky University).

*«Захватывающе! «SOS» - лучшая книга самопомощи по рациональной эмоциональной поведенческой терапии из всех, какие я видел».*

- Рэй ДиДжузеппэ, директор по профессиональному образованию в Институте рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса и профессор психологии в университете Св. Джона (St. John's University).

## ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЯ

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Цель этой книги - предоставить информацию по обозначенному предмету. Те, кто продает ее, понимают, что издатель и автор не предлагают психологические, медицинские или иные профессиональные услуги.

Решение эмоциональных проблем - чрезвычайно сложная задача. Если нужна профессиональная помощь, обращайтесь к компетентному профессионалу. В главе 11 рассказано о том, как получить профессиональную помощь.

Профессионалы, занимающиеся психическим здоровьем, часто просят пациентов прочитать эту книгу, чтобы совместить ее с консультациями и терапией.

### ПОСВЯЩАЮ

*Кэрл, Эрику и Тодду*

### БЛАГОДАРНОСТЬ

Наша книга основана на когнитивной поведенческой терапии. Более всего я обязан Альберту Эллису, дедушке когнитивной поведенческой терапии, который уже более 45 лет вносит значительный вклад в искусство и науку психотерапии. Я благодарен доктору Эллису, просмотревшему первый черновик главы 2, которая составляет ядро книги, и сделал критические замечания. Доктор Эллис, утверждающий, что юмор играет исключительную роль в терапии и эмоциональной адаптации, любезно разрешил поместить карикатуру в главе 13.

Рей ДиДжузеппэ, директор по профессиональному образованию в

Институте рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса и профессор психологии в университете Св. Джона (St. John's University), просмотрел рукопись и привнес свои идеи, чтобы усовершенствовать ее. Дон Бил, адъюнкт-профессор психологии в университете Восточного Кентукки (Eastern Kentucky University), также содействовал усовершенствованию рукописи, ознакомившись с ней. Благодаря комментариям и рекомендациям этих практикующих психотерапевтов книга стала полезнее и интереснее.

Кэрл Кларк, Эрик Кларк и Тодд Кларк читали каждый черновик книги вместе с иллюстрациями и делали критические замечания. От них я получил много полезных предложений, касающихся стиля изложения и четкости дефиниций. Тодд обеспечивал работу двух компьютеров, что было необходимо для этого проекта.

Вклад в создание этой книги внесли сотрудники университета Восточного Кентукки (Eastern Kentucky University): Либби Джоунс, Нэд Керни, Клинт Лейн, Джуди Пирс и Билла Пфола. Синди Отинг и Тэрри Отинг просматривали разные главы.

Мэри Диллинхэм редактировала текст и читала корректуру. Бэтти Кэрби и Джоан Пауэрс оценивали художественное оформление и иллюстрации, предлагая советы по этой части.

Джон Робб рисовал иллюстрации к этой книге, как и к моей предыдущей «SOS. Как помочь родителям». Джон почувствовал, что послание «SOS» очень важно, и хотя уже вышел в отставку, занялся иллюстрациями. Я был глубоко опечален, узнав, что он умер во сне. Его дочь, Кэтти Робб Паркс, коммерческий художник, проживающая в Чула Виста, Калифорния, закончила несколько недостающих иллюстраций.

Читатели книги, включая профессионалов, занимающихся психическим здоровьем, дали мне много советов по поводу первого издания и внесли новые идеи во второе.

Я обязан всем упомянутым выше людям, которые содействовали изданию этой книги самыми разными способами.

## ГНЕВ ИЗ-ЗА САМОУВАЖЕНИЯ



*«Я привык считать, что  
окружающие никогда не*

*должны издеваться надо мной, а если это происходит - чувствую себя ничтожеством и не-могу-переносить-этого. Такое убеждение привело меня к многочисленным дракам! Я работаю над тем, чтобы научиться принимать себя и игнорировать то, что говорят или думают обо мне другие».*

Гнев часто вспыхивает, когда что-то угрожает нашему самоуважению или чувству собственного достоинства. Первичная причина гнева - наши убеждения и внутренний монолог, а вовсе не то, что говорят или делают другие.

Некоторые люди с проблемой гнева позитивно оценивают жестокость и агрессию. В зрелом возрасте они подвержены высокому риску того, что у них возникнут трудности с эмоциональной адаптацией.

Внутренний монолог и убеждения, приводящие к депрессии.



*«Я хотел бы пригласить ее на свидание, но боюсь, что она откажет мне. Если она откажет, это будет ужасно, я стану ничтожеством и не смогу-этого-перенести».*

**ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ И ВНУТРЕННИЙ  
МОНОЛОГ В ОСНОВНОМ  
ОПРЕДЕЛЯЮТ  
ВАШИ ЧУВСТВА**

## **Введение**

Книга «SOS. Обуздай свои эмоции» поможет вам разобраться со множеством самых обычных эмоциональных проблем. Мы рассмотрим следующие проблемные ситуации, а также то, как выйти из них:

Эмоциональные проблемы, с которыми сталкиваются люди

- Действительно ли семнадцатилетней Жанне нужно безупречно совершенное тело, чтобы чувствовать уважение к себе?
- Существует ли альтернатива проявлению гнева или тому, как сдержать его?
- Как справиться Марии с сильным беспокойством, чтобы она могла выступить с речью в школе?
- Кто отвечает за мои эмоции; я сам, окружающие или неприятные события, происходящие в мире?
- Как мне наиболее эффективно справиться с гневом, возмущением, беспокойством, огорчением и фрустрацией?
- Что больше «выматывает» людей: бремя, которое взваливают на них другие, или принятое ими добровольно?
- Что такое паническое состояние, агорафобия, социофобия, навязчивые состояния и биполярное нарушение?
- Как случилось, что Барбара, потеряв работу, которой дорожила, впала в клиническую депрессию на много месяцев?
- Как преодолеть Джошуа приступы паники?
- Тайлер хочет пригласить Джессику на свидание. Как ему подавить беспокойство, чтобы сделать это?

### **Почему я написал эту книгу?**

*Главная задача этой книги - помочь людям эффективнее справляться с беспокойством, гневом, депрессией и другими неприятными чувствами. Регулярно применяя приемы и придерживаясь принципов, изложенных в этой книге, вы научитесь лучше справляться с жизненными трудностями и разочарованиями и проще налаживать отношения с людьми. При этом вы узнаете на собственном опыте, как достичь удовлетворения жизнью и усовершенствовать способность ставить перед собой реальные цели и добиваться их осуществления.*

Понятия и методы самопомощи, которым научит вас эта книга, основаны на теории когнитивной поведенческой терапии (особенно на рациональной эмоциональной поведенческой терапии). В этой книге я попытался просто и доступно, интересно и увлекательно объяснить методы самопомощи. Поэтому я использовал так много иллюстраций, картинок и рисунков. Я написал ее потому, что мне не удалось найти другую книгу, подобную этой.

### **Кому может быть полезна эта книга?**

Она предназначена для взрослых и старших подростков, которые стремятся глубже познать себя и лучше контролировать свои негативные эмоции.

Я написал ее для людей, заинтересованных в позитивных эмоциональных изменениях, для пациентов психотерапевтов, для многих из тех, кто хочет помочь себе сам, а не обращаться за помощью к консультанту. Те, кто стремится улучшить свои способности, составляющие эмоциональную компетентность, тоже найдут в книге много полезного. Большинство консультантов рекомендуют своим пациентам книги по самосовершенствованию. Я написал эту книгу и для консультантов, которые желают усилить терапевтический эффект, рекомендуя своим пациентам чтение, способствующее самопознанию и позитивным изменениям. «SOS» можно использовать в различных программах для взрослых и молодежи. Многие из этих программ перечислены в главе 13 (Информация для консультантов).

Проявления гнева и насилия все более распространяются в современном обществе. Что нам посоветовать нашей молодежи: сдерживать гнев или выплескивать его наружу? Долг воспитателей, учителей, родителей и профессиональных психологов - помочь другим разобраться с трудностями в отношениях и с эмоциональными проблемами. Они обнаружат, что методы и принципы этой книги принесут пользу взрослым и молодежи, ибо они объясняют причины их расстроенных чувств и предлагают способы управлять эмоциями.

Студентам и выпускникам, изучающим психотерапию и консультирование, нужно освоить когнитивную поведенческую терапию. «SOS. Обуздай свои эмоции» предоставит им понятное и доступное введение.

### **Как лучше пользоваться этой книгой**

Прочтите ее и выполните упражнения и рекомендации. В конце каждой главы есть раздел - «То, что необходимо запомнить». Этот раздел содержит наиболее важные идеи и рекомендации.

Читая книгу, вы обратите внимание на то, что я периодически прошу вас выполнять различные упражнения, желая проверить, понимаете ли вы методы самопомощи, изложенные мною.

В главе 12 есть 4 набора вопросов и упражнений, соответствующих 4 частям книги. Когда прочтете главы 1, 2 и 3 (Часть 1), обратитесь к главе 12 и выполните первый набор вопросов и упражнений. Вы почувствуете, хорошо ли поняли первые три главы, а также обретете опыт применения приемов и понятий на практике.

Есть вопросы и упражнения и к остальным главам. Вы также найдете их в главе 12.

Периодически на страницах книги появляются *Афоризмы*. Эти изречения отражают наиболее важные мысли. Выберите самые значительные для вас афоризмы и развесьте их там, где вы будете видеть их много раз в день!

### Афоризм SOS

**НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ  
БЕСПОКОЙСТВОМ,  
ГНЕВОМ И ДЕПРЕССИЕЙ ДО ТОГО,  
КАК ОНИ НАЧНУТ УПРАВЛЯТЬ ВАМИ!**

Материалы и идеи этой книги почерпнуты из моей преподавательской деятельности в университете и профессиональной практики клинического психолога, из опыта моих коллег и моего личного опыта, а также из результатов многочисленных исследований в этой области.

*Освоив и применяя на практике эту программу, вы, скорее всего, научитесь полезным приемам самопознания и самопомощи, поймете, как усовершенствовать ваши мысли и чувства и как стать более успешным в достижении целей.*

Давайте начнем с главы 1. *Достигаем удовольствия и наших целей*

## Часть первая

### ПОНИМАЕМ СВОИ ЭМОЦИИ

#### Глава 1. Достигаем удовольствия и наших целей

#### ВСТРЕЧА С САБЛЕЗУБЫМ ТИГРОМ



Реакцию «бежать или сражаться» и такие эмоции как страх мы унаследовали от наших далеких предков, стремившихся выжить в опасном мире. Встретив саблезубого тигра, лучше всего убежать.

### **Сражаясь со змеей**

Время было ночное, и я полз под домом с фонарем, чтобы провести телевизионный кабель из одной комнаты в другую. Сбитый с толку лабиринтом из труб, проводов и креплений, я наткнулся на змею! Охваченный паникой, я замер на месте, когда увидел два змеиных глаза, и сказал себе: «Змея!» Дыхание мое участилось, а сердце неистово забилося. Подняв фонарь, чтобы ударить змею, я вдруг подумал: «Если промахнусь, наверняка, сломаю фонарь, и мы со змеей останемся в темноте вдвоем». Содрогнувшись от этой мысли, я дотянулся до трубы и ударил ею змею.

Жена и сын слышали из комнаты звуки сражения и крикнули: «Что у тебя там происходит?» - «Прикончил змею, вылезая обратно», - ответил я, на что мой сын прокричал: «Папа, будь осторожен: там, где одна змея, возможно есть и другие!» Мурашки пробежали у меня по телу, и я осторожно огляделся. Убедив себя, что вокруг нет змей, я закончил работы с кабелем.

Вернувшись в безопасный дом, я подумал о страхе и своей реакции «бежать или сражаться». Моя эмоциональная реакция на змею была точно такой же, как у наших предков много лет назад.

Размышляя о змее, я отчасти сожалел о том, что сделал, поскольку она не нападала на нас. Я пережил на опыте реакцию «бежать или сражаться». Но главное, теперь я чувствовал себя в безопасности.

### **Удовольствие и наши цели**

Мы все хотим быть счастливыми и добиваться поставленных задач. Однако беспокойство, гнев, депрессия и другие негативные эмоции создают неприятные состояния и мешают удовлетворенности, здоровью, отношениям с людьми и достижению других жизненных целей. То беспокойство, которое

я пережил, находясь под домом, почти воспрепятствовало мне остаться там и перевести кабель.

Цель этой книги - помочь вам умерить беспокойство, гнев и депрессию, научиться управлять ими и с каждым днем получать все большее наслаждение жизни. Надеюсь, вы станете более успешными в достижении ваших целей, будете радоваться жизни, улучшите отношения с окружающими и здоровье.

Негативные и неконтролируемые эмоции не только лишают нас ежедневных радостей жизни, но и мешают достигать поставленных целей. Сдерживаемые эмоции вредят здоровью. Продолжительный гнев или нетерпение становятся причиной разнообразных кардиологических заболеваний. Например, из-за вспышки гнева повышается давление, а лопнувший кровеносный сосуд приведет к удару. Сильные негативные эмоции самыми разными способами наносят вред нашим телам и меняют к худшему качество нашей жизни.

Степень уязвимости и реакция на стресс значительно отличаются у разных людей. Некоторые, испытав небольшой стресс, бывают подавлены гораздо сильнее тех, кто пережил тяжелейшую стрессовую ситуацию. Рассмотрим вкратце, почему люди по-разному реагируют на стресс.

Исследуем подробнее природу эмоций. Изучим такие состояния, как удовольствие, беспокойство, гнев и депрессия.

### Четыре основные эмоции



Наши четыре основные эмоции - это удовольствие и счастье, беспокойство и страх, депрессия и грусть, гнев.

## Четыре основные эмоции

Что такое эмоции? *Эмоции - это комплексные чувства, состоящие из психического, физического и поведенческого компонентов.* На психическом уровне мы переживаем свои эмоции и чувства, как приятные и неприятные. На *физическом* уровне мы испытываем настороженность или напряжение. На *поведенческом* уровне эмоции становятся для нас импульсом к действию.

Столкнувшись со змеей, я мысленно оценил это событие как неприятное и пугающее. На физическом уровне мое дыхание участилось и сердце забилося сильнее. Что касается поведения, я почувствовал сильный импульс к действию: «бежать или сражаться».

Четыре основных вида эмоций - это страх, гнев, печаль и радость или наслаждение (Goleman, 1995). Подавленный страх, переживаемый в различных ситуациях, становится беспокойством. Гнев - сильное чувство недовольства и сопротивления. Затяжная печаль превращается в депрессию. *Удовольствие - это ощущение благополучия, приятных эмоций без лишнего беспокойства, гнева и депрессии.* Книга, которую вы держите в руках, сосредоточена на таких эмоциях, как беспокойство (подавленный страх), гнев, депрессия (подавленная грусть) и удовольствие. Теперь разберемся, что означает эмоциональная культура и каким образом она связана с нашими эмоциями.

## Эмоциональная культура

Люди отличаются как по уровню интеллекта, так и по эмоциональной культуре. *Эмоциональная культура - это способность разбираться в своих эмоциях и управлять ими (Goleman, 1995)\*.*

Высокий интеллект и хорошее образование не гарантируют того, что вы умеете справляться со своими эмоциями или преуспеваете в жизни. Неуправляемые и слишком сильные эмоции, а также низкая способность переносить фрустрацию могут привести к неудаче.

Успех и признание ровесников были главными целями Джона, кандидата психологических наук. Эмоционально уязвимый перед критикой, он однажды так увлекся, защищая свое исследование, что ударил в нос другого психолога. Его оборонительная позиция, неудовлетворительный контроль над эмоциями, критические замечания по поводу коллег и председателя стоили ему работы. Джон - пример умного и хорошо образованного человека. Однако недостаток эмоциональной интуиции и неумение управлять эмоциями помешали ему достичь желаемого.

Плохо справляясь со своими эмоциями, мы создаем серьезные проблемы в отношениях. Злобно выкрикивая: «Ненавижу тебя!» ребенку или другому близкому человеку, мы разрушаем отношения с ним.

---

\* Примечание: эмоциональная культура непосредственно связана с мудростью, проницательностью и рассудительностью. Социальная культура включает в себя понимание эмоций и поведения других людей, выстраивание отношений.

Ваша эмоциональная культура значительно важнее для успешной и радостной жизни, чем уровень интеллекта. *Поскольку эмоциональная культура не передается по наследству, а приобретается в процессе обучения, ее можно повысить.* Следующие главы предлагают специальные приемы, которые помогут вам лучше управлять вашими эмоциями. Теперь рассмотрим, из чего состоит эмоциональная культура.

Пять способностей лежат в основе эмоциональной культуры (Goleman, 1995). Это:

- Умение понимать свои эмоции
- Умение управлять своими эмоциями
- Умение распознавать эмоции других людей
- Умение выстраивать отношения с окружающими
- Умение мотивировать себя на достижение целей

Исследуем и вкратце рассмотрим каждую составляющую эмоциональной культуры. Первая способность: *умение понимать свои эмоции* - это самосознание, осмысление своих основных чувств и способность дать дефиницию своим эмоциям. Понимание своих эмоций также предполагает, что мы осознаем свою внутреннюю речь и мысли, непроизвольно сопровождающие наши эмоции и настроения.

Вторая способность: *умение управлять своими эмоциями* - очень зависит от понимания своих эмоций, непроизвольных мыслей и непроизносимых вслух внутренних утверждений. Главная цель этой книги - научить людей эффективнее управлять своими эмоциями, что имеет решающее значение для успешной жизни. Многие пытаются заглушить свои эмоции перееданием, выпивкой, легкими наркотиками и сверхурочной работой. Эти неадекватные способы успокоить себя приводят к еще большим проблемам с эмоциями и в дружеских отношениях.

**НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ,  
ИЛИ  
ОНИ НАЧНУТ УПРАВЛЯТЬ ВАМИ**

Эффективное управление эмоциями подразумевает следующее:

- Умение утешать и успокаивать себя, если это необходимо
- Умение контролировать себя
- Умение управлять гневом
- Умение контролировать порывы
- Умение выражать эмоции в нужном месте и в нужное время
- Умение не скрывать гнев, беспокойство и депрессию
- Умение справляться с неизбежными поражениями и неудачами
- Умение предотвращать негативные эмоции, не позволяя им возобладать над вами, когда вы выносите суждения и решаете проблемы

## **НАУЧИТЕСЬ СМЯГЧАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ**

Два дополнительных компонента при управлении эмоциями особенно важны в описании изучаемой программы, это:

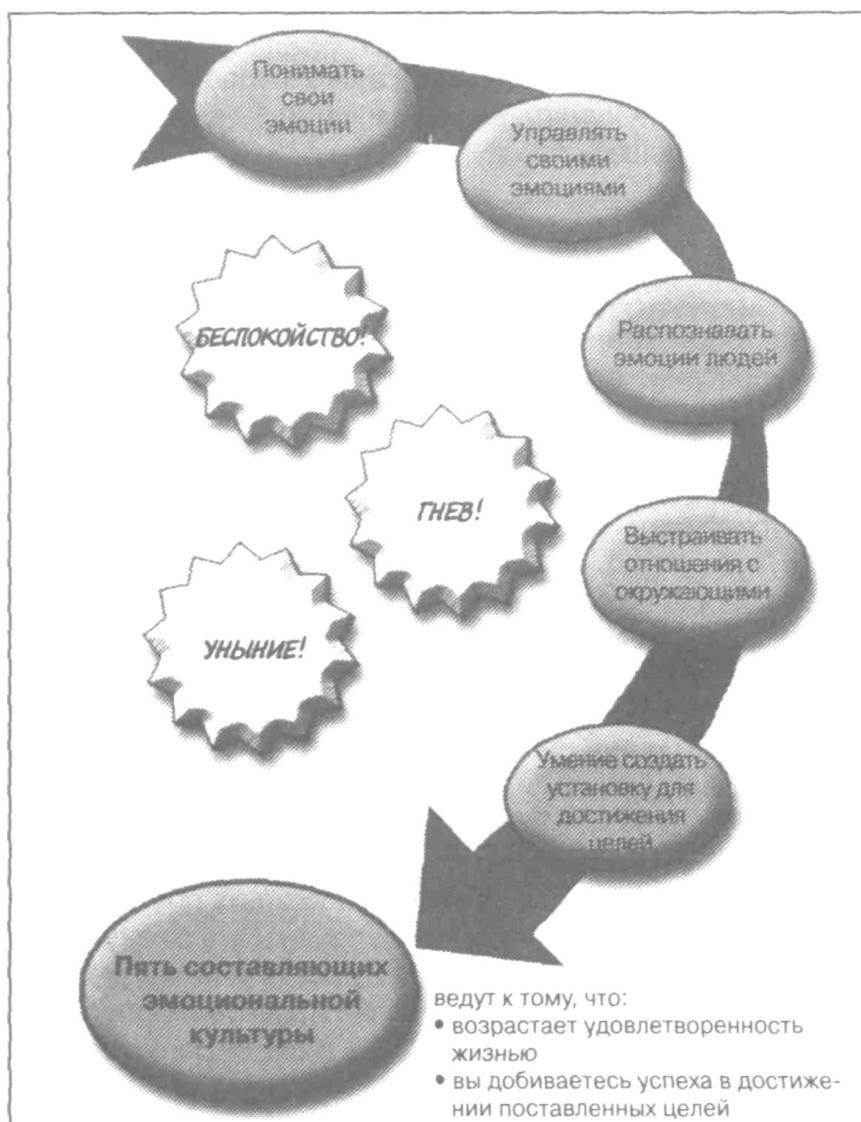
- способность переносить фрустрацию
- способность принимать и ценить себя

*Умение распознавать эмоции людей* зависит от вашей способности понимать чувства и намерения окружающих. Стивен Ковей (Steven Covey) в своей книге «*Семь привычек высокоэффективных людей*» ("The Seven Habits of Highly Effective People") советует: «Стремитесь сначала понять, а затем быть понятыми». Дейл Карнеги в своей книге «*Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей*» ("How To Win Friends and Influence People») рекомендует «быть хорошим слушателем и поощрять других к разговорам о себе самих». Умение распознавать эмоции связано с тем, внимательно ли вы слушаете и поощряете ли собеседников выражать свои мысли и чувства. Сопереживание и сострадание - следствие умения распознавать эмоции окружающих.

*Способность выстраивать отношения с окружающими* - четвертая составляющая эмоциональной культуры. Те, кому это хорошо удается, легко общаются с окружающими, уверены в себе, умеют обсуждать конфликтные ситуации и искать выход из них, находят язык с трудными людьми. Умение выстраивать отношения в значительной степени зависит от нашей способности понимать свои эмоции и управлять ими, а также распознавать эмоции других людей.

*Умение создать установку для достижения реальных целей* - высшая ступень развития эмоциональной культуры. Это умение связано со способностью планировать, с упорством, с готовностью отсрочить удовольствие, с терпимостью к фрустрации, с решимостью противостоять импульсивному поведению, восстанавливать силы после неудач и провалов и получать удовлетворение от текущей деятельности. Умение создать установку для достижения целей, конечно же, зависит от того, хорошо ли мы понимаем собственные эмоции и как управляем ими.

## Пять шагов к эмоциональной культуре и три вредных эмоции, которыми важно научиться управлять



Развивайте эмоциональную культуру и избегайте ловушек вредных эмоций:  
беспокойства, гнева и уныния.

### Пять составляющих эмоциональной культуры

- Умение понимать свои эмоции
- Умение управлять своими эмоциями
- Умение распознавать эмоции других людей
- Умение выстраивать отношения с окружающими
- Умение создать установку для достижения целей

Профессиональный успех при нашей конкурентной экономике с ее высокими требованиями в значительной мере зависит от пяти способностей, составляющих нашу эмоциональную культуру. Умение завязывать и с

успехом выстраивать близкие отношения, а также избегать тяжелых и неприятных, в высшей степени зависит от нашей эмоциональной культуры.



### Эмоциональная культура Томаса Эдисона

Томас Эдисон изобрел электрическую лампочку после бесчисленных попыток и 1000 неудач. Какие две из пяти способностей эмоциональной культуры он показал наиболее ярко?

1. Понимал свои эмоции
2. Управлял своими эмоциями
3. Распознавал эмоции других людей
4. Умел выстраивать отношения с окружающими
5. Создал установку для достижения целей

Ответ на этот вопрос вы найдете в примечании на следующей странице.

***ПОСКОЛЬКУ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА  
НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ, А ОБРЕТАЕТСЯ  
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ, ЕЕ МОЖНО  
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ***

### Источники эмоций

Каковы источники эмоций? Откуда они появляются? Сильные эмоции позволили нашим предкам выжить в мире, где все определял девиз: «Ешь или будешь съеден». Те же эмоции и центры мозга, отвечающие за них, передавались генетически бесчисленным поколениям. Мы все еще испытываем те же эмоции, хотя саблезубые тигры давно исчезли.

Высокий уровень напряжения, настороженность, беспокойство и агрессивность, как и мгновенная реакция «бежать или сражаться», помогли нашим предкам выжить в мире саблезубых тигров и других опасностей. Но в современном мире, где нет ежедневной борьбы за выживание, эти сильнейшие эмоции мешают адаптации и спокойным отношениям с окружающими.

Особые примитивные центры в мозгу оказывают заметное влияние на эмоции. Однако использование речи и сложных нервных центров мозга ощутимо подавляют примитивные эмоциональные центры. Наибольшее воздействие на эмоции и поведение оказывают мышление, оценка событий и молчаливые внутренние утверждения.

---

Эмоциональная культура Томаса Эдисона. На мой взгляд, Эдисон наиболее ярко проявил способность № 5 (создал установку для достижения целей) и № 2 (управлял эмоциями). Ему было необходимо справляться с фрустрацией, чтобы продолжать упорно добиваться цели. Многие отступились бы.

От наследственности (генотипа), конечно, зависит характер реакции - спокойный или возбужденный, но не слишком. Детский опыт и эмоциональная поддержка окружающих вас людей воздействуют на ваше эмоциональное состояние: от этого зависит, спокойны ли вы. Различные физические обстоятельства (болезнь, недосып, плохое питание) предрасполагают вас к тому, что вы легко огорчаетесь. Однако на преобладающее большинство людей эти факторы не оказывают существенного влияния. От них не зависит уровень удовольствия и свободы, беспокойства, гнева или депрессии.

*Нашими эмоциями в значительной мере, но не полностью, управляют наши взгляды, то, что мы думаем о проблемах, и наши внутренние монологи. Если физическое состояние и болезнь предрасполагают к негативным эмоциям, обратитесь к врачу. Он поможет вам изменить эти психические состояния. Кроме того, изучайте и практикуйте приемы, описанные в этой книге. Наши иррациональные шаблоны мышления похожи на дурные привычки: они приносят вред и их трудно изменить.*

**ВЫ НЕ РАЗБЕРЕТЕСЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ,  
ПОКА НЕ РАЗБЕРЕТЕСЬ С ЭМОЦИЯМИ**

### **Эмоции и здоровье**

Да! Терапевты, психологи и психиатры признают, что травмирующие события, эмоциональные потрясения и наша оценка неприятностей серьезно вредят нашему здоровью (Gatchel&Blanchard, 1993; American Psychiatric Association, 1994). Психологические факторы могут принести ущерб нашему организму\*. Этот ущерб бывает временным или постоянным. Однако есть много свидетельств того, что люди вылечиваются от серьезных заболеваний, изменив свой взгляд на мир и эмоциональное состояние.

Что вызывает напряжение у одного, не обязательно становится фактором стресса для другого. Как вы узнаете из следующей главы, наша интерпретация и оценка неприятных событий в значительной мере определяют нашу эмоциональную реакцию на эти события.

Каким образом эмоциональное напряжение наносит ущерб нашему организму? Оно усиливает напряжение мускулатуры, мы скрипим зубами, испытываем сильные головные и другие боли. Спазмы сосудов головного мозга - частая причина мигреней.

В состоянии гнева и страха в нашу кровь выбрасываются вещества, приводящие к образованию тромбов. От плохих новостей давление иногда повышается до опасного уровня. Высокое давление и выброс в кровь адреналина побуждали наших предков спасаться от саблезубых тигров. Но

---

\* В «Эмоциональной культуре» ("Emotional Intelligence" 1995, с. 324-328) Големан (Goleman) перечисляет ряд исследований по медицине и психологии. Беспокойство, страх и депрессия приводят к разнообразным нарушениям здоровья.

при современном сидячем образе жизни такая реакция скорее наносит вред нашему здоровью. То, что когда-то помогало выжить нашим предкам, теперь может убить нас.

Эмоциональная сумятица подавляет нашу иммунную систему, делая нас уязвимыми перед вирусами и бактериями. Стресс порой изменяет слизистую носа, горла и легких, что приводит к частым или хроническим инфекциям. Некоторые виды сыпи и выпадение волос обусловлены психологическими причинами.

При эмоциональном нарушении желудок выделяет слишком много кислоты, что приводит к изжоге и гастриту. Тошнота, рвота, диарея и запор - частые следствия эмоциональных проблем. Хорошо известно, что такие расстройства, как булимия и анорексия, спровоцированы психологическими причинами.

Плохое понимание того, что такое эмоции, и неумение управлять ими мешает нам испытывать удовольствие от жизни, отношений с окружающими и достигать целей, а вместе с тем подрывает наше здоровье. Используйте приемы, описанные в этой книге, чтобы научиться управлять эмоциями и навести порядок в своей жизни.

***ВЫ НЕ НАЛАДИТЕ ОТНОШЕНИЯ,  
НЕ НАУЧИВШИСЬ УПРАВЛЯТЬ  
ЭМОЦИЯМИ***

## Плохо управляемые беспокойство, гнев и депрессия порождают эмоциональные проблемы и переживания

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>БЕСПОКОЙСТВО!</b></p>   | <p>Проблемы и переживания, связанные с беспокойством:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>синдром общей тревожности</li><li>паническое нарушение</li><li>а·гор·а·фо·бия</li><li>социофобия</li><li>социальная тревожность</li><li>специфические фобии</li><li>невроз навязчивых состояний</li><li>мании, навязчивые идеи</li><li>и·по·хон·дрия</li><li>нарушение адаптации при тревожности</li></ul>   |
| <p>Проблемы и переживания, связанные с гневом:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>гнев, обращенный на себя, других или на весь мир</li><li>вспыльчивость, резкость, переходящая в ярость</li><li>оборонительное поведение, раздражительность</li><li>нарушения поведения</li><li>нарушения повиновения</li><li>открытое неповиновение</li><li>эмоциональное неустойчивое расстройство личности</li></ul> |  <p><b>ГНЕВ!</b></p>  |
|  <p><b>ДЕПРЕССИЯ!</b></p>  | <p>Проблемы и расстройства, связанные с депрессией:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>клиническая депрессия</li><li>дис·ти·мия</li><li>основное депрессивное нарушение</li><li>биполярное расстройство (маниакально-депрессивный синдром)</li><li>нарушение адаптации при депрессии</li><li>низкая самооценка, низкое самоприятие</li></ul>  |
|  <p><b>БЕСПОКОЙСТВО,<br/>ГНЕВ и<br/>ДЕПРЕССИЯ</b></p>  | <p>Проблемы и расстройства, связанные с гневом, беспокойством и депрессией:</p> <p>Проблемы-мешающие-жить часто возникают из-за беспокойства, гнева, депрессии и прочих факторов. Наиболее распространены: конфликты в отношениях (на работе, дома, связанные с воспитанием детей), нарушение питания, злоупотребление вредными для здоровья веществами, нарушения сна, откладывание дел, плохая способность переживать фрустрацию, нежелание нести ответственность за себя и семью.</p> |

### То, что важно запомнить:

- Беспокойство, гнев, депрессия и прочие негативные эмоции - причина умственных переживаний и физических недугов. Они мешают нам испытывать чувство удовлетворенности, вредят здоровью, нарушают отношения с

окружающими и препятствуют осуществлению жизненных целей.

- Для успешной и приятной жизни наша эмоциональная культура (понимание собственных эмоций и умение управлять ими) значит больше, чем наша общая компетентность.
- Поскольку эмоциональная культура не передается по наследству, а обретается в процессе обучения, ее можно совершенствовать.
- Профессиональный успех при нашей конкурентной экономике, связанной с высокими требованиями, в значительной мере зависит от пяти способностей, составляющих нашу эмоциональную культуру.
- Наши мысли, оценка событий и молчаливые утверждения внутреннего монолога, в основном, контролируют наши эмоции и поведение.
- Цель данной книги - научить вас управлять беспокойством, гневом, депрессией и другими эмоциям так, чтобы вы испытывали удовлетворение жизнью и с успехом достигали поставленных целей.

## Глава 2. Природа наших эмоций и поведения

### АЗБУКА НАШИХ ЭМОЦИЙ



Нам нужно освоить *азбуку наших эмоций*

«А» - это *активизирующие события* или неприятные ситуации, с которыми мы сталкиваемся. «В» - это наши *взгляды, убеждения и внутренние монологи*, иными словами, то, что мы говорим про себя об этих событиях. «С» - это *следствия*, эмоциональные и поведенческие. Эти следствия включают в себя беспокойство, страх, депрессию и прочие негативные чувства, а также наши поведенческие реакции.

Наши эмоции - скорее результат наших взглядов, убеждений и внутренних монологов, чем самих неприятных событий.

*Эта книга научит вас тому, как исправить ваши эмоции и поведение, используя методы самопомощи из когнитивной терапии и рациональной эмоциональной поведенческой терапии.*

Этот способ помогать людям придумали доктор Альберт Эллис и его последователи, желая научить своих пациентов справляться с беспокойством, гневом, депрессией и другими негативными эмоциями и управлять своим поведением.

Понимание и использование методов самопомощи из рациональной эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) совершенствует нашу эмоциональную культуру, предоставляя нам возможность жить успешнее и с удовольствием.\*

Из предыдущей главы мы узнали, что эмоциональная культура включает в себя следующие способности:

- Умение понимать свои эмоции
- Умение управлять своими эмоциями
- Умение распознавать эмоции других людей
- Умение выстраивать отношения с окружающими
- Умение создавать установку для достижения целей

---

Автор выражает благодарность Альберту Эллису, который рецензировал наброски этой главы

\* РЭПТ - наиболее распространенное сокращение для рационально эмоционально поведенческой терапии. Однако для многих проще запомнить эту фразу как РЭП-Т. В англ. яз. первые три буквы звучат как начало слова REBEL - «бунт», «протест» плюс «Т» на конце (*Прим. перев.*). Подберите ассоциации, связанные с РЭПТ, которые вам по душе!

Для счастливой, эффективной жизни *эмоциональная культура значит больше, чем уровень интеллекта.*

|                            |                            |                              |                     |
|----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------|
| <b>Р</b>                   | <b>Э</b>                   | <b>П</b>                     | <b>Т</b>            |
| Рациональная<br>(мышление) | Эмоциональная<br>(чувства) | Поведенческая<br>(поведение) | Терапия<br>(помощь) |

РЭПТ - помощь для чувств, поведения и мышления.

Что такое *рациональная эмоциональная поведенческая терапия*? Эта терапия фокусирует внимание на улучшении трех сфер нашей жизни: рациональной, эмоциональной и поведенческой. **Рациональная** сфера означает мышление, рассуждение и познание. **Эмоциональная** - эмоции, настроения и чувства. **Поведенческая** - нашу деятельность. Люди проводят жизнь, размышляя, чувствуя, совершая поступки. Большую часть времени они осуществляют эту деятельность счастливо и успешно. К сожалению, некоторые тратят много времени, думая искаженно (иррационально), поэтому чувствуют себя несчастными, а их поступки приводят к саморазрушению.

Достойная цель - провести дни, месяцы и годы, чувствуя себя довольным и успешным.



### **МЫСЛИТЕЛЬ\***

Рациональная эмоциональная поведенческая терапия, или сокращенно рациональная эмоциональная терапия, была разработана психологом Альбертом Эллисом в 1950-е годы. В настоящее время исследователи и психотерапевты продолжают разрабатывать РЭПТ и расширяют способы ее применения, чтобы помочь людям. Современные психотерапевты считают Эллиса дедушкой когнитивной поведенческой терапии, которая основана на исследованиях, признана и практикуется во всем мире (Corey, 2000)\*\*.

Пусть вас не смущает длинное название рациональной эмоциональной поведенческой терапии. РЭПТ практична, целенаправленна и действительно

\* «Если вам причинило боль...» - слова Марка Аврелия Антония, римского философа (около 180 г. н. э.). Огюст Роден (Франция) создал скульптуру «Мыслитель».

\*\* Примечание: когнитивная поведенческая терапия (КПТ) включает в себя рациональную эмоциональную поведенческую терапию (РЭПТ Эллиса), когнитивную терапию (КТ - Бэка) и когнитивную поведенческую модификацию (КПМ - Мейхенбаума). Чтобы получить более подробную информацию о РЭПТ, см.: Информация для консультантов, глава 13.

эффективно помогает людям разбираться со своими эмоциями. Она учит брать ответственность за свои эмоции на себя и не обвинять других людей, весь мир, вместе не ссылаясь на невезение, за ваш постоянный гнев или депрессию. Поэтому РЭПТ часто называют терапией, «исключающей оговорки» и оправдания. На мой взгляд, рациональная эмоциональная поведенческая терапия - наиболее полезная терапия самопомощи, связанной с эмоциями, когда-либо предложенная психологами и психотерапевтами.



Наши эмоции, чувства и поведение сформированы нашими убеждениями и представлениями о мире. Эпиктет (Epictetus, греческий философ, который жил 2000 лет назад (около 55-135 гг. до н. э.) сказал: *«Людей огорчают не сами вещи, а как они воспринимают их».*

В этой книге вы найдете полезные методы и поймете, как взаимодействуют ваше мышление и чувства, а также как стать более удачливым в достижении целей. Давайте начнем с природы наших эмоций.

### **Азбука мышления, чувств и поведения**

Наши эмоциональные переживания сформированы не столько событиями и происшествиями, сколько нашими убеждениями и внутренними монологами о событиях и происшествиях. Азбука эмоций и поведения в рациональной эмоциональной поведенческой терапии показывает основную причину возникновения наших эмоций.

«А» - это активизирующие события, реальные ситуации или исходные источники нашего стресса. «А» включают в себя следующие ситуации: некто забыл ключи в машине и закрыл ее, получил самую плохую оценку на экзамене, напрасно ждал свидания, не получил ожидаемого продвижения по службе и многие другие удручающие неизбежные и тяжелые удары жизни. Если вы попытаетесь описать для себя активизирующее событие, представьте, что оно заснято на видеокамеру, и перемотайте пленку назад.

Активизирующими могут стать мысли о свершившемся, например воспоминания о том, что вас бросил любимый человек, или память об унижении, пережитом в юности. К ним относятся и мысли о будущем, воображаемые события или ситуации, такие как: планы попросить у босса прибавку к зарплате или ожидать в больнице укола антибиотика. Активизирующие события - те, которые вы

*помните, или те, что происходят в настоящем, а так же будущее, имеющее для вас значение.*

### **Что такое активизирующие события?**

- Активизирующие события индуцируют, стимулируют и пробуждают наше мышление, формируют убеждения и внутренние монологи. Это неприятности, фрустрации и стрессовые факторы нашей жизни.
- Активизирующие события происходят в прошлом, настоящем или будущем (которое мы предчувствуем).
- Активизирующее событие бывает реальным или воображаемым
- Активизирующим событием может быть одна ситуация, не связанная с другими, а также продолжающееся неприятное чувство или разочарование.
- Активизирующее событие может быть плохим, уже случившимся, или хорошим, но не случившимся (разочарование).

Почему же их называют АС? Потому что они активизируют, стимулируют и пробуждают наше мышление, нашу систему рациональных и иррациональных убеждений, наши внутренние утверждения и внутренние монологи.

Люди постоянно вовлечены во внутренние монологи и диалоги, они машинально произносят фразы и внутренние утверждения. Эти внутренние утверждения часто бывают автоматическими, и мы их почти не осознаем. Ведя внутренний диалог, мы обсуждаем различные способы наших действий и определяем наши чувства и эмоциональные реакции на происходящие события.

*«В» - это наши внутренние утверждения и убеждения, то, что мы говорим себе об активизирующих событиях и ситуациях. Существует два основных типа внутренних утверждений и убеждений. Первые, рациональные, то есть те, которые помогают совладать с собой, приспособиться к обстоятельствам; воодушевляют. Они ведут к эмоциональному здоровью. Второй тип, иррациональные, наносящие вред, препятствующие адаптации, внутренние утверждения. Они ведут к эмоциональным переживаниям\*.*

Иррациональные утверждения вызывают беспокойство, гнев, депрессию и чувство, что мы не контролируем свои эмоции. Рациональные утверждения - источник менее раздражающих эмоций, таких как опасение, досада, раздражение или грусть. Рациональные утверждения помогают также более эффективно справляться с проблемами, получать больше того, что мы хотим, и испытывать удовлетворение от жизни. Язык рациональных убеждений и взглядов по эмоциональной окраске - нейтральный или слегка окрашенный положительно, а не накаленный или переменчивый.

### **Взгляды, убеждения и утверждения включают:**

Иррациональные взгляды, убеждения и утверждения

Рациональные взгляды, убеждения и утверждения

---

\* Убеждения, внутренние утверждения и машинальные мысли, имеющие иррациональный и саморазрушительный характер, называются «когнитивными искажениями» или «ошибочными представлениями» (Beck, 1995; Burns, 1999). Я предпочитаю термин «иррациональные убеждения и утверждения», применяемый в рациональной эмоциональной поведенческой терапии (Ellis, 1994).

Обратим внимание на примеры иррациональных взглядов, убеждений и утверждений. Испытав разочарование, вы можете сказать себе: «Этого не должно было произойти, это ужасно, и я не вынесу этого!» Или: «Она не имела права так обращаться со мной. Однако она так поступила, и я чувствую себя ничтожеством». Иррациональные убеждения усиливают эмоциональное переживание, обостряют беспокойство, гнев и депрессию, ведут к неадекватному поведению. Наши иррациональные убеждения истощают психическую энергию и затрудняют поиск творческих решений.

А вот примеры использования рациональных убеждений, утверждений и взглядов. Человек говорит: «Я бы хотел, чтобы эта неприятная ситуация не произошла, но она произошла, и я переживу это». Или во втором примере кто-то мог бы сказать: «Она обращается со мной несправедливо, и мне не нравится, когда со мной так обращаются. Но, когда со мной обращаются подло, это не означает, что я - ничтожество или незначительная личность».

Мы отвечаем за те слова, что говорим себе и другим. Наши внутренние убеждения помогают нам четко разобраться в своих проблемах. Или, напротив, мешают найти решения и усилить наши нездоровые и негативные эмоции.

***СУЩЕСТВУЕТ ЛИШЬ ОДНА ВЕЩЬ, НА КОТОРУЮ  
МОГУТ РАССЧИТЫВАТЬ ПСИХОЛОГИ: ИХ ПАЦИЕНТЫ  
ГОВОРЯТ С САМИМИ СОБОЙ, И ПРОИСХОДИТ  
ЭТО ДОВОЛЬНО ЧАСТО, ПО ПОВОДУ И БЕЗ ПОВОДА.  
ТО, ЧТО ЛЮДИ ГОВОРЯТ СЕБЕ, ОПРЕДЕЛЕНО ТЕМ,  
ЧТО ОНИ ДЕЛАЮТ\****

Внутренний монолог удовлетворенных и удачливых людей содержит много рациональных убеждений и утверждений, даже в том случае, когда они переживают стрессовые ситуации. Как уже отмечалось, рациональным убеждениям соответствуют скорее нейтральные или слабо эмоционально окрашенные слова, нежели эмоционально накаленный язык.

Мы с вами разобрали «А» и «В». Теперь обратим внимание на «С». «С», или следствие, - это эмоции и поведение, обусловленные нашими убеждениями и утверждениями. Эмоции и поведение - следствие наших взглядов, внутренних утверждений и убеждений.

### **Искаженное мышление**

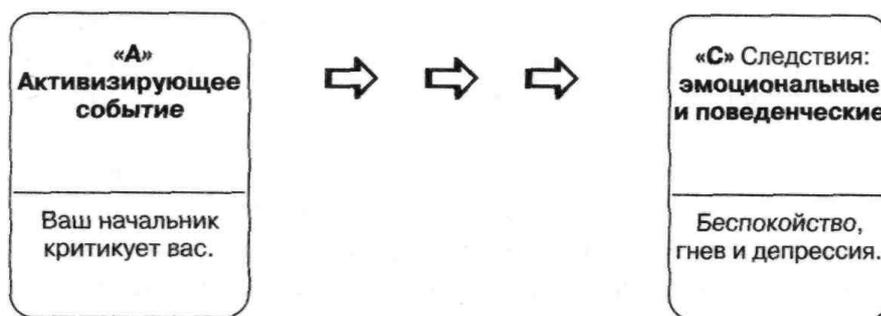
#### **Взгляд на эмоции с точки зрения так называемого здравого смысла**

(ошибочно полагают, что «А» - причина «С»)

Такое мышление также называется А-С взглядом на наши эмоции.

---

\* E. Farber



### Правильное мышление Верный взгляд на эмоции

(правильно полагают, что «А» активизирует «В», но лишь «В» вызывает «С»)  
Такое мышление называется также А-В-С взглядом на эмоции



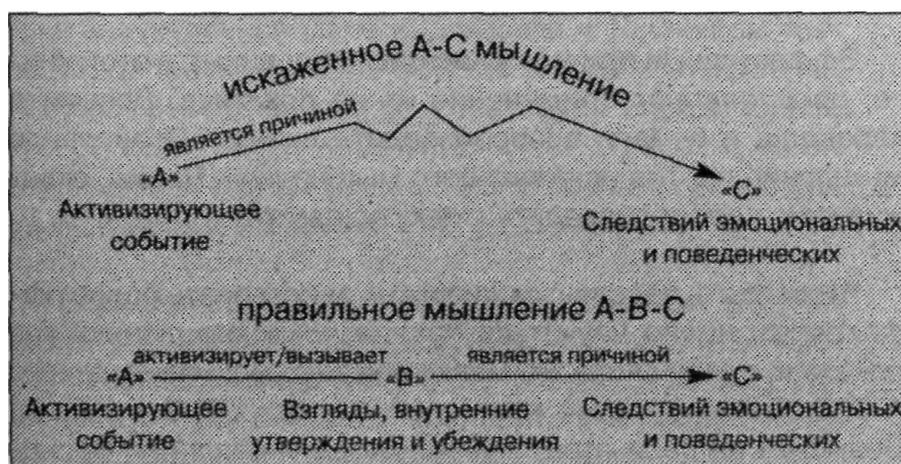
Эмоциональные следствия включают в себя беспокойство, гнев, депрессию и другие негативные эмоции. Но иногда к ним относятся положительные эмоции, такие как счастье и радость.

Поведенческие следствия бывают позитивными и самопомогающими. Или же негативными, приносящими вред самому себе, сбивающими с толку, неадекватными. Брань в адрес начальника, месть ему или другому коллеге, как результат разочарования, - пример саморазрушительного поведения из-за фрустрации.

Что характерно для вас, искаженное или правильное мышление? *Правильное мышление означает: мы сознаем, что события и ситуации влияют на нас, но наши рациональные или иррациональные утверждения и убеждения воздействуют на нас гораздо больше.* Правильное мышление - это признание того, что «В» в основном приводят к «С» (следствиям: эмоциональным и поведенческим). Правильное мышление - это А-В-С мышление.

Думайте правильно, а не искаженно! У тех, кто думает правильно, в жизни больше радости и меньше огорчений!

## Правильное мышление против искажающего мышления



Обратите внимание, что «В» отсутствуют в искаженном А-С мышлении

*Искаженное мышление, называемое также А-С мышлением, - это убеждение в том, что у нас почти нет возможности влиять на наши чувства, а события и ситуации - прямые следствия наших эмоций и чувств. Многие несчастные люди, погрязшие в эмоциях беспокойства, гнева и депрессии, в отчаянии заявляют, что неприятные события порождают их чувства, поэтому они бессильны изменить чувства и наладить жизнь. Они потеряли связь со своими убеждениями, взглядами и утверждениями, так как те стали слишком быстрыми, автоматическими и привычными. Как отметил греческий философ: «Людей огорчают не сами вещи, а то, как они воспринимают их». Чувствуя себя несчастными, люди думают неправильно, и им гораздо труднее достичь своих кратковременных или долгосрочных целей в жизни.*

Люди рождаются на свет, имея потенциальные предпосылки как для искривленного, так и для правильного мышления. Соответственно у них есть выбор модели поведения: помогать или мешать себе (Ellis, 1994). Некоторые живут, постоянно страдая и непрерывно повторяя одни и те же ошибки. *Однако они могут научиться жить более успешно и счастливо, если сначала исправят свои иррациональные внутренние убеждения, взгляды и утверждения.*

Эффективные приемы и методы, описанные в этой книге, предполагают применение их на практике. Возьмите карандаш и бумагу, воспроизведите схему: «Правильное мышление против искажающего мышления». Позже, отложив книгу, воспроизведите схему по памяти.

Чтобы быть довольным жизнью и действовать более эффективно, нужно научиться правильному мышлению, как показано в этой книге. Не менее важен самоанализ вашего А-В-С. Очень полезно применять метод А-В-С в жизни. Возьмите на себя ответственность за управление беспокойством,

гневом, депрессией и прочими негативными чувствами. Не теряйте время на то, чтобы обвинять в своих неудачах неприятные события и людей.

### **Три главных «долженствований». Вредные иррациональные убеждения**

Каждый день мириады мыслей проносятся в нашей голове. Некоторые из них вовлекают нас в эмоциональные трудности. Какие из них нам нужно изменить? Альберт Эллис, создатель РЭПТ, выделил основные иррациональные убеждения, которые приводят нас к эмоциональным трудностям. Взглянем на наиболее распространенные из них, причиняющие нам столько неприятностей.

#### **Три главных долженствований: иррациональные внутренние убеждения**

- 1 Я ДОЛЖЕН...!**
- 2 Ты (он или она; ДОЛЖЕН..!**
- 3 Мир и условия, в которых я живу, ДОЛЖНЫ...!**

Мы в значительной мере порождаем и усиливаем тревожность, депрессию и гнев тем, что следуем конкретным иррациональным убеждениям и повторяем определенные из них про себя. Внутренние утверждения *требуют*, чтобы все изменилось. Эти требования мы относим к себе, окружающим, к миру и условиям, в которых живем.

Эти иррациональные взгляды требуют: *«Я сам, окружающие или мир должны быть другими; и если я, окружающие или весь мир не меняются, это ужасно, я не могу вынести этого, я буду беспокоиться, злиться и унывать»*. Немногие полностью осознают свои иррациональные взгляды, потому что они отчасти бессознательны.

#### **Лучший в продажах**

Билл, 35-летний удачливый продавец машин, полагал: *«Я должен всегда быть лучшим в продаже машин, и если это не произойдет, хотя я абсолютно точно должен быть лучшим, мне этого не перенести. И потом я стану во всем вторым или третьим, и это будет означать, что я никчемный. Я утрачу свое превосходство, окружающие перестанут уважать меня, и я сам потеряю уважение к себе!»* Над Биллом нависла угроза: он работал каждый день, приходил на работу, охваченный страхом, на грани срыва и легко впадал в раздражение. Когда Билл покидал работу, эти чувства не оставляли его. Дома он брюзжал, злился, жена и дети избегали его. Желание Билла быть лучшим продавцом машин направлено на него самого, потому что он полагался на первое главное утверждение: *«Я ДОЛЖЕН...»*

Если бы Билл предъявлял своему начальнику жесткие требования

предоставить ему лучший офис или более активно проводить рекламную компанию, тогда он цеплялся бы за вторую позицию: «Ты ДОЛЖЕН...» Такая позиция, как правило, вызывает гнев к другому.

Если бы внутренние утверждения Билла упорно требовали, чтобы бизнес по продаже машин не имел такой конкуренции, работать было бы проще, а зарплата - выше. Это означало бы, что он твердо держится за третий принцип обязательности: *«Мир и условия, в которых я живу, ДОЛЖНЫ...!»*

Когда слову «следует» придают значение «должен», оно превращается в «безусловно следует» и становится не менее вредным для наших эмоций.\* Например, если у вас проблемы с коллегой, и вы говорите себе: «Ему следует относиться ко мне с уважением, и если он не ведет себя так, как должен, то будь он проклят!» Слова «предписано» и «вынужден», используемые как абсолютные требования, вредят так же, как и «должен» и «следует».

***КОГДА ВЫ РАССТРОЕНЫ, РАССМОТРИТЕ  
ВНИМАТЕЛЬНЕЕ ВАШИ «ДОЛЖЕН»,  
РАССМОТРИТЕ, ЧТО ВАМ «СЛЕДУЕТ»***

*У людей существует врожденная тенденция возводить желания и предпочтения на уровень долженствования: им абсолютно точно следует осуществиться; с этим связаны требования, предъявляемые ими к себе, окружающим и всему миру. Эти люди несчастны, когда окружающие и весь мир не исполняют их жесткие требования изменить существующие условия. Иррационально полагать, что мир изменится в угоду вашим желаниям и требованиям.*

***Три главных долженствований:  
иррациональные внутренние убеждения***

**1 Я совершенно точно ДОЛЖЕН...!**

**2 Ты (он или она) абсолютно точно ДОЛЖЕН...!**

**3 Мир и условия, в которых я живу, совершенно точно должны...!**

Лоретта, способная студентка, получила почти одни «пятерки» на экзаменах в колледже. Однажды на одном экзамене у меня она получила «хорошо». На следующий день, когда мы столкнулись в коридоре, ее глаза сверкали, она гневно подошла ко мне, заплакала, а потом резко направилась прочь. И хотя Лоретта не произнесла ни слова, было очевидно, что она расстроена. Позже Лоретта поведала мне о своей внутренней мысли в тот момент: *«Вы поступили нечестно, вы не должны были ставить мне*

---

\* «Нужно», «вынужден», «должен», «не должен», «следует», «не следует» - такие же иррациональные утверждения, как и «должен».

«хорошо»! Лоретта твердо держалась за второй принцип «обязан».

К следующему экзамену она подготовилась как следует и заслуженно получила «отлично». Нам обоим стало легче от этой заработанной «пятерки».

**НЕ УБЕЖДАЙТЕ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО СОВЕРШЕННО  
ТОЧНО  
ДОЛЖНЫ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ**

Можно лишь предпочитать или желать, чтобы мы сами или окружающие изменились к лучшему. Это здоровые чувства. Отказываясь принимать мир таким, каков он есть, и жить в нем, предъявляя вместо этого абсолютные, жесткие требования, мы страдаем от эмоциональных проблем.

Для практики, отложите книгу, возьмите карандаш, бумагу и вспомните «Три главных долженствований».

Три главных долженствований  
Лишний эмоциональный багаж



*«У меня точно много проблем. Большую часть времени я чувствую напряжение и беспокойство, гнев и ярость, также у меня депрессия. Мой врач говорит, что это из-за моих внутренних утверждений. Но я не хочу в это верить!..»*

То, что мы верим *Трем главным долженствованиям* и используем их в нашей ВУ, - основная причина эмоционального расстройства. Три главных долженствования это: *Я ДОЛЖЕН...!*; *Ты (он или она) ДОЛЖЕН...!* и *Мир и условия, в которых я живу, ДОЛЖНЫ...!* Избавляйтесь от этих иррациональных утверждений. Путешествие по жизни - нелегкое дело, даже без лишнего эмоционального багажа.

*Обвинять окружающих, мир и самих себя или предъявлять ко всему*

*жесткие требования - эти факторы - основа большей части эмоциональных проблем. Мы понапрасну тратим время, ожидая, что мир будет соответствовать нашим требованиям. Принимайте мир таким, какой он есть, а не таким, каким мы бы хотели его видеть.*

### **Пять горячих связок. Основные вредные иррациональные убеждения**

Далее рассмотрим, что представляют собой пять горячих связок и какую роль они играют в формировании наших эмоций. Когда людям не удается удовлетворить свои «должен», «абсолютно точно следует» и другие требования, они стремятся создать горячие связки. *Пять горячих связок - тоже деструктивные, иррациональные убеждения, утверждения и взгляды. Горячие связки - соединяющее звено между нашими тремя главными долженствованиями, «абсолютно точно следует» и беспокойством, гневом и депрессией.*

Рассмотрим, как они работают вместе с нашим мышлением и внутренним монологом. Филлисия убеждена: *«Мир должен дать мне то, что я хочу и когда хочу, а если он не дает, значит, это ужасное место для жизни, и мне не перенести этого!»* Она верит в третье главное долженствование и в горячие связки один и два. Когда Филлисия повторяет себе третье главное долженствование (*«Мир должен дать мне то, что я хочу»*), она лишь расстраивает себя. Однако, когда за этим долженствованием следуют еще и две горячие связки, первая (*«а если не дает, значит это ужасное место для жизни»*) и вторая (*«мне не перенести этого!»*), Филлисия расстраивает себя еще сильнее.

### **Пять горячих связок\* : соединяем основные «должен» с эмоциями**

#### **1. Порицание и осуждение**

Желание кого-то наказать и принести вред себе или другим выливается в гнев, направленный на себя или других. *«Ты урод! Ты сукин сын!»*

#### **2. Я-не-могу-это-перенести-изм**

Я не могу выносить дискомфорт, беспокойство, гнев или депрессию. Я не выживу или не буду счастлив, если мне придется испытать эти чувства. Я категорически отказываюсь смириться с этими неприятными переживаниями. Результат такого иррационального убеждения – низкая способность переносить фрустрацию.

#### **3. Устрашение**

Эта ситуация более чем на 100% ужасна. Просто КУЖ - кошмарная, ужасная, жуткая. Столь же ужасно, когда мы представляем что-либо *катастрофичным и пугающим.*

---

\* Примечание: Пять горячих связок в терминах РЭПТ называются «иррациональными заключениями», или «производными от трех главных долженствований» (Ellis, 1994).

#### **4. Я - ничтожество**

Я ни на что не гожусь Неприятие себя (НП) низкая самооценка и депрессия - следствие иррациональных убеждений и мыслей вроде: *«Я ни на что не гожусь, пропащий человек».*

#### **5. Всегда и никогда**

Он, она или ситуация всегда будут такими и никогда не изменятся.

Мы создаем себе значительную тревожность, гнев и депрессию, когда присоединяем к трем главным долженствованиям горячие связки. Связки называются «горячими», потому что они содержат взрывоопасный эмоциональный язык, который приводит к сильным и нездоровым чувствам. Теперь подробно рассмотрим пять горячих связок.

#### **1. Порицание и осуждение себя и других**

Порицание и осуждение себя и других - *это желание наказать и принести вред себе или другим.* Подобный внутренний монолог порождает усиленный гнев, а иногда и агрессивное поведение по отношению к окружающим. Порицание себя действует саморазрушительным образом и вызывает депрессию. Брань, конечно же, относится к порицанию и осуждению! Например, мы говорим себе: *«Этот чертов водитель впереди меня настоящий урод! Его нужно выкинуть из машины и расстрелять!»*

Как уже было упомянуто в главе 1, гнев наносит вред как нашим эмоциям, так и сердечно-сосудистой системе. Принимайте себя, окружающих и весь мир со всем несовершенством и сложностью. Избегайте обобщающих оценок, например порицания (Dryden & DiGiuseppe, 1990) или грубых слов!

#### **2. Я-не-могу-это-перенести-изм**

Внутренний голос восклицает: *«Я не могу выносить дискомфорт, беспокойство, гнев или депрессию. Я не выживу или не буду счастлив, если мне придется испытать эти чувства. Я категорически отказываюсь мириться с этими неприятными переживаниями».*

Говоря, что не могут перенести какое-то событие, люди преувеличивают, поскольку в реальности они от этого не умирают. Хотя событие было крайне неприятным и неприятным, они выжили и продолжают жить. Иногда люди утверждают, что не могут выносить то, с чем смирились уже давно. Тоня привыкла повторять про себя: *«Я умру, если профессор вызовет меня!»* И хотя профессор периодически вызывал ее, она жива!

Я-не-могу-это-перенести-измы приводят к низкой способности переносить фрустрацию (НСПФ), что, в свою очередь, вызывает повышенное чувство фрустрации. НСПФ мешает нам решать проблемы и достигать цели, приводит к беспокойству, гневу и депрессии. НСПФ вызывает у нас раздражение к себе и окружающим. Студенты с НСПФ быстро впадают в уныние и падают духом, когда учеба становится сложнее.

#### **3. Устрашение**

Говорить, будто что-либо ужасно, значит, утверждать, это плохо более, чем на 100%, рискованно и опасно для жизни.

Как бы мы ответили, если бы нас спросили: *«Назовите что-то, на 100% ужасное, вообразите самое худшее, что может с вами произойти»*. На это люди обычно отвечают примерно так: *«Быть с любимым человеком и погибнуть или серьезно покалечиться вместе при несчастном случае»*. Если такое событие на 100% ужасно, как вы оцените по этой шкале потерю работы, проваленный экзамен или превышение кредитного лимита на текущем счете в банке? *Приберегите утрашение для действительно ужасных и опасных событий.*

**Я-НЕ-МОГУ-ЭТО-ПЕРЕНЕСТИ-ИЗМ**

↓ приводит к

**НСПФ - НИЗКОЙ СПОСОБНОСТИ  
ПЕРЕНОСИТЬ ФРУСТРАЦИЮ**

↓ которая приводит к

**УСИЛЕННОЙ ФРУСТРАЦИИ**

↓ порождающей

**БЕСПОКОЙСТВО, ГНЕВ И  
ДЕПРЕССИЮ**

Кроме случаев, когда что-либо на 100% плохо, а такое встречается нечасто, избегайте взрывоопасной, саморазрушающей лексики утрашения, не представляйте все катастрофой и кромешным ужасом. Когда вы говорите с самим собой об огорчающей ситуации, старайтесь заменить эмоционально нейтральными словами *«плохой, неудобный, проблемный или неприятный»* горячие словечки вроде *«кошмарный, ужасный, жуткий»*.

**4. Я - ничтожество.** *«Я - ничтожество» означает, что я ничего не стою и ничего собой не представляю.* Мы все не идеальны и сочетаем в себе хорошие и плохие черты. В реальности человек не может быть на 100% ЖЧ (жалким человеком). Использование горячей связки *«Я - ничтожество»* приводит к неприятию себя (НП), низкой самооценке, депрессии и стыду. Когда говорите с самим собой, старайтесь не приписывать себе отрицательных, обобщающих пороков.

**5. Всегда и никогда.** *«Всегда и никогда» - это убеждение в том, что если этот человек ведет себя плохо или эта неприятная ситуация раздражает меня, значит, это всегда будет так и никогда не изменится.* Нереально предполагать, что ситуация или человек всегда останутся одинаковыми и никогда не изменятся. Ваша эмоциональная реакция на человека или ситуацию, конечно, подвержена изменениям. Используя во внутренних монологах слова *«всегда и никогда»*, вы пробуждаете в себе беспокойство, гнев и депрессию.

## **УЗНАЙТЕ ТО, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ САМОМУ СЕБЕ ТАК ВЫ ПОЙМЕТЕ СВОИ ЭМОЦИИ**

### **Я ПНУ В - код для пяти горячих связок**

**Я** Я-не-могу-это-перенести-изм  
**П** Порицание и осуждение себя и других  
**Н** Я - ничтожество  
  
**У** Устрашение  
**В** Всегда и никогда

Я ПНУ В - сокращение, которое поможет вам лучше запомнить горячие связки\*.

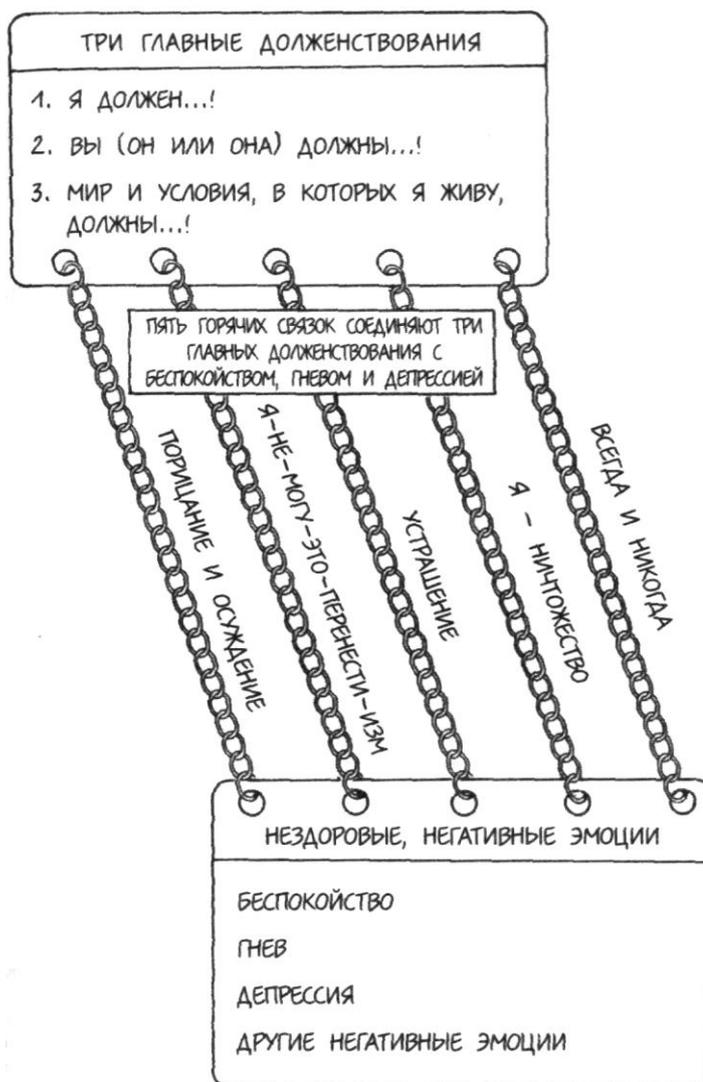
Когда вы *чем-то расстроены*, прислушайтесь к тому, что вы *говорите себе*. Обратите особое внимание на «должен» и «абсолютно точно нужно». А затем посмотрите на использование пяти горячих связок. Многие невзгоды, навязанные себе людьми, постигает тех, кто сочетает три долженствования и горячие связки. Нить - *значит часто повторять себе и окружающим горячие связки*.

Теперь для практики отложите книгу, возьмите карандаш, бумагу и напишите список пяти *горячих связок* по памяти. Они начинаются буквами: Я ПНУ В.

### **КАК ВНУТРЕННИЙ МОНОЛОГ ВЫЗЫВАЕТ ЭМОЦИИ**

---

\* «Я ПНУ В» можно запомнить по аналогии с фразой: «Я пну в(ас)». Воздействие горячих связок на жизнь человека может быть аналогичным.



Рассмотрим подробнее, каким образом сочетаются между собой горячие связки, три долженствования и наши эмоции. Диаграмма «Как внутренний монолог вызывает эмоции» показывает соотношение между горячими связками, тремя долженствованиями и нашими эмоциями.

И три главных долженствования, и горячие связки - это иррациональные убеждения, вызывающие и усиливающие негативные, нездоровые эмоции беспокойства, гнева и депрессии.

Предпочтительные «следует», в отличие от абсолютных, безвредны. Предпочтительные «следует» высказывают пожелания, содержат нейтральные слова и не вызывают горячих связок (порицание и осуждение, я-не-могу-это-перенести-измы, устрашение, я - ничтожество, всегда и никогда). «Мне следует пойти в магазин, так как у нас заканчивается молоко» - пример предпочтительного «следует». Избегайте употребления предложений с абсолютными «следует», когда говорите с самим собой\*.

\* Различайте абсолютные (нездоровые) и предпочтительные (здоровые) «следует». «Мне следует (я абсолютно точно должен) получить работу, за которой я обращаюсь, и если у меня не получится, это будет ужасно» - пример абсолютного нездорового «следует». «Мне следует получить (я хочу или

Чтобы узнать больше о природе человека с точки зрения РЭПТ, см. главу 13: *Информация для консультантов*

**ЧТОБЫ УПОРЯДОЧИТЬ ЭМОЦИИ,  
СНАЧАЛА ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК  
ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ И МЫСЛИ**

**ДОРОГА ПОВТОРЯЮЩИХСЯ НЕУДАЧ  
В НАШЕЙ ЖИЗНИ ВЫМОЩЕНА  
ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ**

**То, что важно запомнить:**

- Эта книга научит вас использовать *РЭПТ* и *А-В-С* взгляд на наши эмоции, чтобы добиться поставленных целей и получать больше удовольствия от жизни.
- *А-В-С* объясняет причины наших эмоций. «А» - активизирующее событие или реальное неприятное событие. «В» - внутренний монолог и суждение об этом событии. «С» - следствия: в виде наших эмоций и поведения.
- Основные причины наших эмоциональных расстройств - это иррациональные убеждения, автоматические мысли и непроизносимые утверждения, а не реальные события и ситуации.
- Люди с искаженным мышлением полагают, что «А» (события и ситуации), в основном, определяют «С» (беспокойство, гнев, депрессию и другие неприятные эмоции).
- Люди с правильным мышлением знают, что «А» (события и ситуации) оказывают гораздо большее влияние на нас, на наши «В» (рациональные и иррациональные убеждения, взгляды и внутренние утверждения).

**ДУМАЙТЕ ПРАВИЛЬНО, А НЕ ИСКАЖЕННО.  
ЛЮДИ С ПРАВИЛЬНЫМ МЫШЛЕНИЕМ  
ЖИВУТ  
КУДА РАДОСТНЕЕ, И У НИХ В ЖИЗНИ  
МЕНЬШЕ ОГОРЧЕНИЙ**

- Когда мы настаиваем на трех главных долженствованиях (*Я должен...!; вы (он или она) должны...!; мир и условия, в которых я живу, должны...!*), это возбуждает в нас беспокойство, гнев, приводит к депрессии. «Должен» и «не должен», «абсолютно точно следует» и «не следует», «предписано» и «надлежит» - все это вредные внутренние убеждения, которые используются как абсолютные требования.

- Горячие связки также - иррациональные убеждения, взгляды и утверждения. К ним относятся *порицание и осуждение, я-не-могу-это-перенести-измы, устрашение, я - ничтожество, всегда и никогда*. «Я ПНУ В(ас)» - полезный код, чтобы легче запомнить горячие связки.

***ИМЕЙТЕ ДЕЛО С ТАКИМ МИРОМ,  
КАКОВ ОН НА САМОМ ДЕЛЕ, А НЕ  
С ТАКИМ, КАКИМ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ!***

***МЫ ДУМАЛИ, БУДТО МИР ДОЛЖЕН  
ИЗМЕНИТЬСЯ, ЧТОБЫ  
СООТВЕТСТВОВАТЬ  
НАШИМ ТРЕБОВАНИЯМ...\****

---

\* «The class of "54"» («Класс 54») - песня Statler Brothers, в которой подмечены иррациональные убеждения и ожидания некоторых выпускников.

## Самостоятельный анализ собственной азбуки эмоций

### СОБСТВЕННАЯ АЗБУКА ЭМОЦИЙ



Чтобы достичь наших целей и получать удовольствие от жизни, важно знать собственную азбуку наших эмоций.

«А» - это активизирующие события, реальные ситуации, с которыми мы сталкиваемся; многие из них неприятны. «В» - это наши верования, взгляды, убеждения, внутренний монолог или то, что мы говорим про себя об этих событиях. «С» - это следствия, эмоциональные и поведенческие. Эти следствия включают в себя беспокойство, страх, депрессию и прочие негативные чувства и наши поведенческие реакции.

Наши эмоции - скорее результат нашего внутреннего монолога, чем следствие самих неприятных событий в нашей жизни.

Мы огорчаем себя преимущественно тем, что обостряем стремления и желания, возводя их до уровня абсолютных «следует», «должен» и требований. Эти требования и долженствования впоследствии становятся неизменными бескомпромиссными иррациональными убеждениями; их усиливают наши внутренние убеждения, утверждения, взгляды. Иррациональные убеждения в сочетании с пятью горячими связками порождают сильные чувства беспокойства, гнева и депрессию.

Представьте себе стоящую перед зеркалом 17-летнюю Джанет. Она весит на 7 фунтов больше нормы и говорит себе: «Я не могу терпеть (горячая связка) того, что вешу на 7 фунтов больше нормы, мне следует иметь (основной «должен») идеальное тело, а у меня не идеальное, это ужасно (горячая связка), и я - ничтожество (другая горячая связка,)». Как же она будет чувствовать себя, когда пойдет на свидание? Очень несчастной! То, что она негативно оценивает себя, наверняка отразится на ее поведении.

Действительно ли Джанет нужна на 100% идеальная фигура, чтобы иметь

здоровую самооценку и принимать себя? Нет, не нужна! Поскольку вообще нереально иметь по-настоящему идеальную фигуру, Джанет сама сделала все, чтобы чувствовать себя несчастной. При этом для нее существует высокий риск впасть в депрессию, испытать беспокойство и нарушения питания, например анорексию или булимию.

Склонности, предпочтения и желания не сделают нас несчастными. Если бы Джанет говорила себе: *«Я хотела бы иметь идеальное тело»*, этим она не огорчала бы себя. Но, возводя свое желание в ранг *абсолютного требования* и добавляя к нему *горячие связки*, она чувствует себя несчастной.

Джанет была бы меньше огорчена и более уравновешена, думая так: *«Я хочу иметь идеальную фигуру, и я постараюсь достичь этого. Но если у меня не получится, это не будет КУЖ - кошмарно, ужасно, жутко, а лишь крайне досадно, и я-могу-это-перенести. Мне просто не понравится это так, как понравилось бы идеальное тело»*.

В главе 6 перечислены и описаны наиболее распространенные иррациональные убеждения и внутренние утверждения, которые приводят людей к эмоциональному расстройству. Возможно, вы захотите просмотреть кое-какие из них.

### **ЗВЕЗДЫ ПРЕДПОЛАГАЮТ, А ЧЕЛОВЕК РАСПОЛАГАЕТ, ШЕКСПИР**

#### **Происхождение иррациональных убеждений и внутреннего монолога**

Детство - источник наших рациональных и иррациональных внутренних убеждений и утверждений. Мы перенимаем их от родителей и семьи, а также от коллег, друзей, всего окружающего мира и особенно от средств массовой информации. Кино, телевидение, журналы, популярные песни и большая часть рекламы, конечно, способствуют многим иррациональным убеждениям и ожиданиям.

Элизабет, первокурсница колледжа, давно страдающая анорексией, выглядела истощенной. Однако бойфренд повторял ей: *«Сейчас ты выглядишь прекрасно, не вздумай поправляться!»* Усугубляя иррациональное убеждение Элизабет в том, что у нее хорошая фигура, он способствовал нарушению ее питания.

Во многих случаях мы не принимаем иррациональные утверждения окружающих, наш особый способ мышления создает их. Принимая иррациональные мысли окружающих или создавая их сами, *мы стремимся убедить себя в них*. Это происходит в тех случаях, когда мы постоянно повторяем их про себя и живем в соответствии с ними. Однажды созданные иррациональные взгляды остаются в нашем сознании и подсознании до тех пор, пока мы активно не подвергаем их сомнению и не начинаем изменять.

Сосредоточьте внимание на языке и словах, которые вы используете, разговаривая с собой, особенно когда расстроены. Эти слова и язык формируют ваши убеждения и вместе с тем раскрывают их.

Осознайте ваши иррациональные утверждения и нейтрализуйте их, изучая

и применяя методы и идеи из этой книги. Вследствие *такой нейтрализации вы испытаете больше удовольствия, а беспокойство, гнев и депрессия уменьшатся.*

***ИМЕЙТЕ ДЕЛО С ТАКИМ МИРОМ,  
КАКОВ ОН ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ,  
А НЕ С ТАКИМ, КАКИМ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ!***

Чтобы научиться осознавать иррациональные убеждения и взгляды, поупражняйтесь в распознавании примеров правильного (рационального) и искажающего (иррационального) мышления. *Правильное мышление состоит в понимании того, что наши убеждения и внутренние утверждения (наши «В») обуславливают наши эмоции и поведение (наши «С»). Искажающее мышление предполагает, что активизирующие события («А») - основная причина («С») наших поведенческих и эмоциональных реакций.* Однако, как доказано в этой книге, события не напрямую обуславливают эмоции.

Определите, какие из следующих внутренних убеждений указывают на иррациональное искажающее А-С мышление, а какие свидетельствуют о *правильном рациональном мышлении А-В-С.* Выберите иррациональные внутренние утверждения и сравните ваш выбор с ответами, данными ниже.

### **Правильное мышление против неправильного мышления**



Обратите внимание на то, что «В» (и мысленный диалог) отсутствуют в искажающем А-С мышлении.

### **Определите иррациональное А-С мышление: упражнение\***

Установите, какие из следующих предложений относятся к искажающему А-С мышлению, в соответствии с которым получается, что события непосредственно обуславливают наши эмоции.

1. «Она задела мои чувства, сказав так».
2. «Мой начальник действительно взбесил меня, и чем больше я думаю о

\* Внутренние утверждения и убеждения, отражающие иррациональное А-С мышление - обвинение, возложенное на окружающих, или обстоятельства за наши огорчения, - это предложения 1, 2, 4 и 6. Утверждения, предполагающие рациональное А-В-С мышление: когда мы принимаем ответственность за свои неприятные эмоции, - это предложения 3 и 5.

*том, что он сделал, тем больше злюсь».*

3. *«Я сама ужасно расстроила себя из-за поведения служащего».*
4. *«Весь последующий день я провела в депрессии, после того, как он рассказал мне о пережитых им ужасах».*
5. *«Я испортил себе настроение после того, как встретил бывшую жену в торговом центре».*
6. *«То, что я забыл ключи в машине и захлопнул дверь этим утром, заставило чувствовать себя идиотом».*

В основном люди думают словами, фразами и предложениями (Ellis, 1994, с. 35). Мы позитивно или негативно оцениваем себя, окружающих и весь мир в своих мыслях и внутренних утверждениях и убеждениях. И наше мышление определяет наши эмоции и поведение.

Управляйте языком, когда говорите с самим собой! Избегайте иррационального А-С мышления и соответствующего ему языка (вера в то, что активизирующие события вызывают наши эмоции). Используйте А-В-С язык (вера в то, что наши эмоции определяются нашими убеждениями), чтобы отвечать за свои эмоции.

«А-В-С анализ гнева Чарли» объясняет причину наших эмоций. Мы изучим «Д» - дискуссию позднее.

«А-В-С анализ гнева Чарли» объясняет причину наших эмоций. Давайте разберем А-В-С Чарли.

### **А-В-С анализ гнева Чарли**

**«А» активизирующее событие**



*«Он сказал, что у меня слишком большой нос»*

**«В» внутренние убеждения и утверждения**



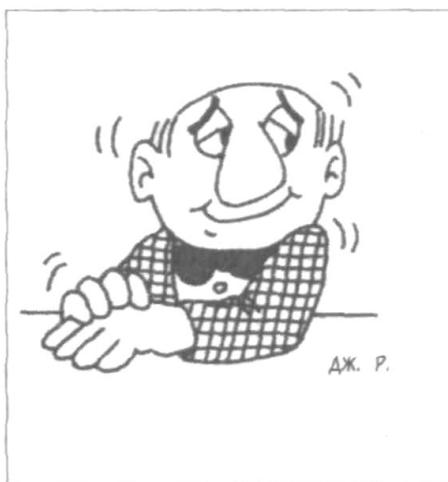
*«Он не имел права так разговаривать со мной. Он не должен был, ему абсолютно точно не следовало оскорблять меня. Он... дурак! Какой же все-таки ... дурак может ляпнуть такое! Я-не-могу-выносить то, что он говорит!»*

«С» следствия: эмоциональные и поведенческие



*«Я в бешенстве! Я злюсь! Я этому... врежу! Хотя он мой начальник, я сделаю ему выговор и потребую извинения».*

«Д» дискуссия



*«Подожди минуточку. Я сам свожу себя с ума. Он не может контролировать состояние моего гнева, но я-то могу контролировать свой гнев. Я раздражен, но не хочу злиться. Я бы, конечно, предпочел, чтобы он так со мной не разговаривал. Но только я отвечаю за свой гнев».*

«А» - активизирующее событие. Вероятно, его начальник сказал, что у Чарли слишком большой нос.

«В» - внутренние убеждения и утверждения Чарли содержат абсолютное долженствование: *«Он не должен...»* Как вы помните из главы 2, существует три главных принципа долженствования: Я должен...!; вы (он или она) должны...!; мир и условия, в которых я живу, должны...! Чарли утверждает второй главный принцип долженствования: *«Он должен...»*

Что же с горячими связками? Какие из них использует Чарли? *Порицание и осуждение: Я-не-могу-это-перенести-изм* - наиболее очевидные горячие связки в его внутреннем монологе.

«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие. Какие эмоции испытывает Чарли? Он в гневе! А что с его поведением? Чарли размышляет о том, как сделать выговор начальнику и потребовать извинения, а очевидно, что эти действия навредят ему же. Он фантазирует о том, как бы ударить шефа, что явно не принесет Чарли пользы!

«Д» - дискуссия. Чарли оспаривает свой искажающий реальность А-С ход мыслей. Он понимает, что его внутренний монолог - причина гнева. О дискуссии вы узнаете больше в главе 4..

«Форма для самоанализа А-В-С» рассчитана на то, чтобы помочь вам проанализировать ваши иррациональные убеждения и внутренний монолог. Для начала взглянем на «Форму Чарли для самоанализа А-В-С». Эта форма поможет ему понять свои эмоции и реакцию на неприятное столкновение с начальником. Наиболее важно то, что благодаря этой форме Чарли определит: его иррациональные утверждения и внутренние убеждения

ответственны за его огорчение.

Вы обнаружите, что эта форма полезна для понимания своих эмоций. Когда вы расстроены, анализируйте ход своих мыслей по формуле А-В-С. Это поможет вам справиться с излишним беспокойством, гневом и депрессией.

### Таблица Чарли для самоанализа А-В-С

|  |
|--|
| Дата: 21 мая ...   |
| <b>«А» - активизирующее событие</b> (неприятное событие или ситуация)<br><i>«Мой начальник сказал, что у меня слишком большой нос».</i>  |
| <b>«В» - внутренние убеждения и утверждения</b><br>(ваши иррациональные убеждения и внутренний монолог)<br><i>«Он не имел права так разговаривать со мной».</i><br><i>«Он не должен был, ему абсолютно точно не следовало оскорблять меня».</i><br><i>«Он дурак!»</i><br><i>«Я-не-могу выносить то, что он говорит!»</i> |
| <b>«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие</b><br>(ваши негативные эмоции и неадекватное поведение)<br><br>Эмоции:<br><i>«Я в бешенстве, я злюсь!»</i><br><br>Поведение:<br><i>«Я должен врезать ему!»</i><br><i>«Я должен сделать ему выговор и потребовать извинения».</i>                                      |

### САМОСОЗНАНИЕ И ОСОЗНАНИЕ НАШЕГО ВНУТРЕННЕГО МОНОЛОГА - ОДНО И ТО ЖЕ

Скопируйте вашу собственную «таблицу для самоанализа А-В-С». Когда вы чем-то расстроены, заполните ее, чтобы проанализировать и изменить эмоции.

### Таблица для самоанализа А-В-С

|   |
|---|
| Дата: _____   |
| <b>«А» - активизирующее событие</b><br>(неприятное событие или ситуация, может быть, ожидаемое событие) |

**«В» - внутренние убеждения и утверждения**

(ваши иррациональные убеждения и внутренний монолог)

**«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие**

(ваши негативные эмоции и неадекватное поведение)

Эмоции:

Поведение (или то, как вы намерены поступить):

Далее следуют шаги для самоанализа:

Во-первых, внесите то, что вы считаете активизирующим событием.

Во-вторых, в «С» опишите следствия: эмоциональные и поведенческие.

В-третьих, внимательно прислушайтесь к своим «В» внутренним убеждениям и утверждениям. Затем запишите те мысли, которые, как вы подозреваете, иррациональны. Обратите особое внимание на использование трех основных «должен» и «следует» и 5 горячих связок (Я-не-могу-это-выносить-изм, и проч.). Поиск ваших «В» внутренних убеждений и утверждений - самая сложная часть анализа.

### А-В-С ДЕТСКОЙ ВСПЫШКИ ГНЕВА



*«А-а-а-а! Я больше так не буду! Я хочу вниз!»*

Для этого ребенка «А» - это то, что его наказали, изолировав от других.

Его «В» - то, что он говорит себе: *«Мама не должна была наказывать меня. Но она сделала это, и это ужасно, я-не-могу-это-вынести!»*

Его «С» следствия: эмоциональные и поведенческие, включают в себя плач, вопли, просьбы и эмоциональные переживания\*.

\* Причина «А-В-С детской вспышки гнева» - фотография моего двухлетнего сына Тодда, которую я сделал после того, как его изолировали, чтобы наказать.

Если вам интересно, что чувствует Тодд, вспоминая об этом наказании в девять лет, посетите наш веб-сайт и прослушайте интервью с ним. <http://www.sosprograms.com>

У двухлетних детей, как и у взрослых, бывает низкая способность переносить фрустрацию. А-В-С для взрослых такое же, как и для детей. Наши «В» внутренние убеждения и утверждения в большей мере влияют на наши эмоции, чем неприятные «А» активизирующие события. Если вы родитель, начните как можно раньше объяснять ребенку А-В-С его эмоций.

«Анализ А-В-С эмоций Фаи» также иллюстрирует происхождение эмоций и поведения. Рассмотрим пример. «Д» дискуссию из него мы разберем в главе 5.

Разберите «таблицу А-В-С анализа эмоций Фаи», чтобы научиться лучше использовать ее.

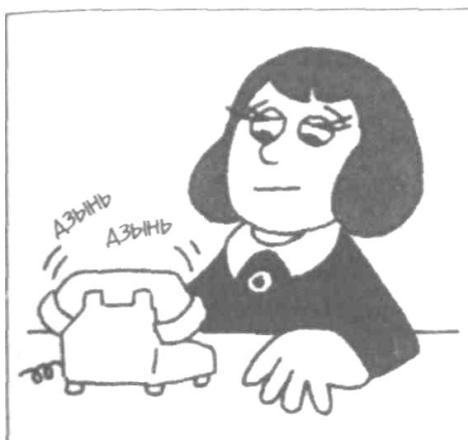
Проанализируем последовательность А-В-С Фаи

**А»** - активизирующее событие. Звонит телефон, это событие не представляет собой стресса для большинства людей. Обратите внимание на то, что Фая не отвечала на телефонные звонки весь день.

**В»** - внутренние убеждения и утверждения Фаи содержат главное долженствование: *«Телефон не должен звонить!»* Это утверждение показывает то, что Фая использует как второй принцип долженствования (ты, он, она или это должны...), так и третий принцип (мир и условия, в котором я живу, должны...). Что насчет горячих связок? Их здесь три: *всегда и никогда, я-не-могу-это-перенести-изм и устрашение*.

### **А-В-С анализ эмоций Фаи**

**«А» активизирующее событие**



*«О-о! Телефон снова звонит! Я не отвечала целый день!»*

**«В» внутренние убеждения и утверждения**



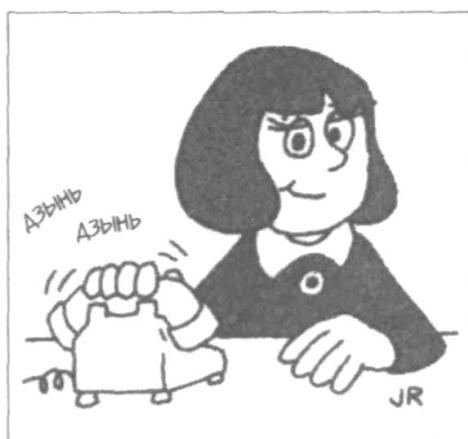
*«Телефон не должен звонить! Когда кто-то звонит, это всегда проблема. Это должно быть что-то, чего я не могу переносить, что-то ужасное!»*

«С» следствия: эмоциональные и поведенческие



*«Я не отвечала на телефон сегодня и не собираюсь отвечать. Я слишком расстроена и устала, чтобы с кем-то о чем-то говорить. Почему же жизнь так сложна? Меня начинает тошнить».*

«Д» дискуссия



*«Какой закон утверждает, что телефон не должен звонить?»*

*Говорить, что когда звонит телефон, это всегда проблема - преувеличение. Я могу справиться с разговорами по телефону и перенести даже неприятные ситуации. Я не намерена требовать, чтобы в моей жизни не было стрессов».*

### **А-В-С анализ эмоций Фая**

Дата: 10 июля

**«А» - активизирующее событие** (неприятное событие или ситуация)

*«Телефон снова звонит!»*

**«В» - внутренние убеждения и утверждения**

(ваши иррациональные убеждения и внутренний монолог)

*«Телефон не должен звонить!»*

*«Когда кто-то звонит, это всегда проблема».*

*«Это должно быть что-то, чего я не могу переносить, что-то ужасное!»*

*«Почему же жизнь так сложна?»*

**«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие**

(ваши неприятные эмоции и непродуктивное поведение)

Эмоции:

*Я чувствую себя еще более усталой и расстроенной. Меня начинает тошнить.*

*Я чувствую себя все более беспокойной, напряженной, встревоженной и подавленной.*

Поведение (или то, как вы намереваетесь поступить):

*Я опять не ответила на телефон сегодня утром.*

*Я также стараюсь не встречаться с людьми.*

**«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие.** В плане эмоций Фая беспокойна, напряжена, встревожена и подавлена. У нее физические симптомы усталости и тошноты. Не отвечая на телефонные звонки весь день, Фая показывает нам пример поведения, при котором чего-то избегают - избегают людей и ситуаций, даже если они слегка стрессовые.

В части «С» иллюстрации Фая спрашивает себя: *«Почему жизнь так сложна?»* Косвенным образом она требует того, что жизнь должна быть легкой. Это требование отражает третий главный принцип «следует»: *«мир и условия, в которых я живу, следует...»*

**«Д» - дискуссия.** Фая учится тому, как активно обнаружить, оспорить и подвергнуть сомнению свои иррациональные убеждения и внутренний монолог. «Д» дискуссию мы обсудим в следующей главе.

Если Фая не продолжит подвергать сомнению свои иррациональные

убеждения и совершенствовать свои эмоции и поведение, у нее может начаться тревожное расстройство, такое как *Синдром общей тревожности (GAD)*. Тревожные расстройства описаны в главе 6.

«Ежедневник настроения» позволяет регистрировать настроение либо раз в день, либо несколько раз в течение дня. Эта приблизительная запись не позволяет точно измерить или зафиксировать настроение. Тщательно отслеживать эмоции важно для того, чтобы впоследствии изменять и совершенствовать их.

Чтобы глубже понимать наши эмоции, нам нужно полнее осознавать наши мысли, поведение, привычки сна и еды, отношения, ощущения тела (например, напряжение мускулов или приступы головной боли). Дальнейшие главы предлагают читателю описание проблем и нарушений, связанных с беспокойством, гневом и депрессией.

Взглянем на запись, в которой Фая отражает свои эмоции. Она записывает три основные негативные эмоции: беспокойство, гнев и депрессию. Ежедневный уровень ее беспокойства постоянно высок. По депрессии у нее средние показатели. Фая отмечает, что ее уровень гнева невысок.

| <b>Ежедневник настроения Фаи:<br/>запись беспокойства, гнева и депрессии</b>  |              |      |           |            |
|---|--------------|------|-----------|------------|
| По шкале от 1 до 10 поставьте цифру, соответствующую вашему уровню настроения сегодня. Низкий - с 1 до 3, средний - с 4 до 5, высокий - с 6 до 8 и очень высокий - с 9 до 10. |              |      |           |            |
| Дата/ время   | Беспокойство | Гнев | Депрессия | Примечание |
| 7-1   | 7            | 1    | 4         |            |
| 7-2   | 8            | 1    | 3         |            |
| 7-3   | 9            | 1    | 4         |            |
| 7-4   | 8            | 1    | 5         |            |
| 7-5   | 8            | 1    | 4         |            |

Часто люди не осознают некоторые эмоции. Возможно, если бы Фая лучше осознавала свои эмоции, она заметила бы гнев.

Когда нарушения ваших чувств достигают среднего или очень высокого уровня, значит, пора изучать ваши убеждения и внутренние утверждения, ибо они в значительной мере и отвечают за эти нарушения. «Таблица для самоанализа последовательности А-В-С» - хороший способ для того, чтобы начать разбираться в ваших убеждениях и внутреннем монологе.

Отсканируйте или сделайте сами «Ежедневник настроения». Выберите чувства беспокойства, гнева, депрессии и другие, столь же

неприятные и имеющие для вас значение, и записывайте их. *Отслеживая эмоции и лучше осознавая нарушение чувств, вы можете более эффективно изменять их.*

| <b>Ежедневник настроения Фаи:<br/>запись беспокойства, гнева и депрессии</b>  |              |      |           |            |
|---|--------------|------|-----------|------------|
| По шкале от 1 до 10 поставьте цифру, соответствующую вашему уровню настроения сегодня. Низкий - с 1 до 3, средний - с 4 до 5, высокий - с 6 до 8 и очень высокий - с 9 до 10. |              |      |           |            |
| Дата/ время   | Беспокойство | Гнев | Депрессия | Примечание |
|   |              |      |           |            |

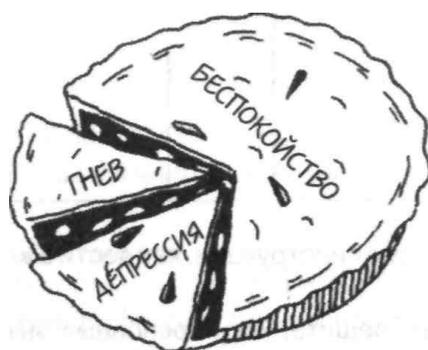
Далее следуют инструкции, как вести Ежедневник настроения.

Во-первых, решите, какие основные эмоции вы намерены отмечать. Обратите на них особое внимание. Запишите приблизительное среднее настроение для эмоции, которую вы собираетесь отслеживать. Делайте это каждый день. Вносите любые примечания, способствующие тому, чтобы вы лучше понимали ваши эмоции.

***КОГДА ВЫ ЧЕМ-ТО РАССТРОЕНЫ,  
ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ  
И ВНУТРЕННИЙ МОНОЛОГ***

***ЖЕЛАЯ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ В МИРЕ,  
ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ТАКИМ, КАКОВ ОН  
НА САМОМ ДЕЛЕ, А НЕ ТАКИМ,  
КАКИМ ОН «ДОЛЖЕН» БЫТЬ***

**«БОЛЬШАЯ ТРОЙКА». ПИРОГ НЕПРИЯТНЫХ ЧУВСТВ**



Три главных неприятных чувства - это беспокойство, гнев и депрессия.

**НАЗЫВАТЬ ЧУВСТВА  
НЕОБХОДИМО,  
ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ ИХ**

**Даем чувствам имя**

**НАЗВАНИЯ ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ЧУВСТВ**

|                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| довольный                     | свободный                  |
| признанный, приятный          | счастливый                 |
| оцениваемый по достоинству    | довольный                  |
| способный, уверенный          | хороший, значительный      |
| успешный                      | признательный, благодарный |
| чувствующий себя удобно,      | привлекательный            |
| спокойный                     | любящий, любимый           |
| энергичный                    | удовлетворенный            |
| жизнерадостный, ликующий      | наслаждающийся, довольный  |
| многообещающий, оптимистичный | гордый                     |
| одобряемый                    | уважаемый                  |
| надежный, осмотрительный      |                            |

**НАЗВАНИЯ ДЛЯ НЕПРИЯТНЫХ ЧУВСТВ**

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| злой, безумный               | ревнивый                  |
| возмущенный, желающий свести | несчастливый, убогий      |
| счеты                        |                           |
| раздраженный, сварливый      | грязнуха, нечестный       |
| испуганный, боязливый        | нелюбимый, необязательный |
| расстроенный, разочарованный | обескураженный            |
| одинокий, покинутый          | смущенный                 |
| лишенный друга, отверженный  | уязвленный                |
| ничтожный, плохой            | усталый                   |
| глупый, тупой                | надоедливый               |
| расстроенный, напряжённый    | смущенный                 |
| обеспокоенный, тревожный     | расстроенный              |
| незащищенный                 | неполноценный             |
| виноватый                    | пристыженный              |

Научитесь лучше осознавать свои чувства, называя их. Этот список дает основные примеры приятных и неприятных чувств. Чтобы им было удобно пользоваться, отсканируйте, вырежьте по линиям, сверните и склейте. Просматривайте этот список, когда то, что вы чувствуете, приводит вас в замешательство.

## НОША ИЗЛИШНЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАГАЖА



*«Я эмоционально истощена. Я одна из тех несчастных, о которых вы слыхали. Я обременила себя множеством иррациональных внутренних утверждений и убеждений. Я постоянно повторяю про себя три главных долженствованиа и пять горячих связок».*

Путешествуя по жизни, некоторые носят тяжелые ненужные эмоциональные ноши.

Три главных *долженствованиа* и *пять горячих связок* - это бремя, наносящее вред нашему эмоциональному благополучию. Читайте далее, и вы узнаете больше об иррациональных внутренних убеждениях, взглядах и утверждениях, вызывающих беспокойство, гнев или депрессию.

Понимание наших чувств и эмоций относится к одной из пяти способностей эмоциональной культуры. Важная часть процесса понимания чувств и управления ими - способность дать чувству имя или присвоить ему определение. Приходя в замешательство от того, что чувствуете, просмотрите заново список *«Даем чувствам имя»*.

Вне сомнения, вы будете переживать по крайней мере несколько из этих чувств, хотя можете плохо осознавать это.

Поскольку источник наших чувств - наши убеждения и внутренний монолог, еще более важно осознавать свои убеждения и внутренний монолог.

### **УЧИТЕСЬ СМЯГЧАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ**

**То, что важно запомнить:**

- Самосознание и осознание нашего внутреннего монолога и наших чувств - одно и то же.

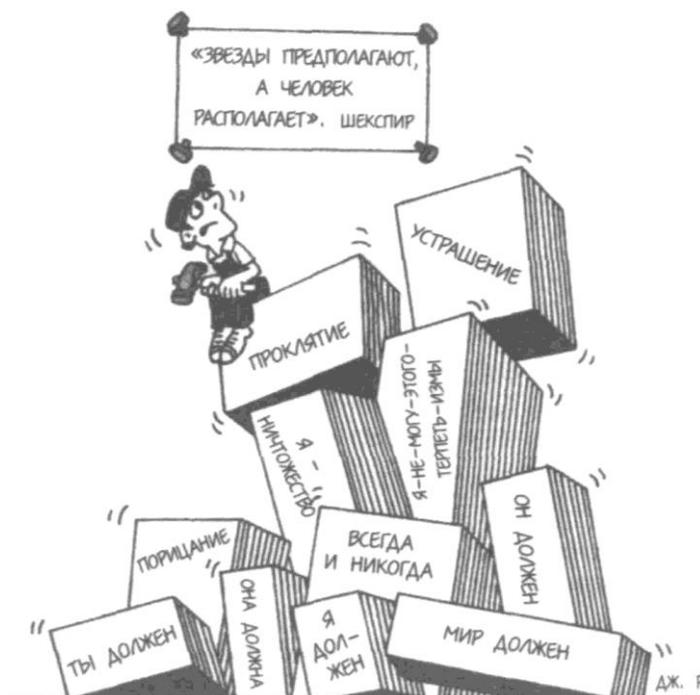
- Когда ваши расстроенные чувства достигают среднего или очень высокого уровня, пора изучать ваши убеждения и внутренние утверждения.
- Последовательность А-В-С объясняет происхождение наших эмоций. «А» - это активизирующие событие или реальное происшествие. «В» - наши внутренние убеждения, утверждения об этом событии. «С» - следствия, которые выражаются в эмоциональных и поведенческих реакциях.
- Наши эмоции - в основном результат наших внутренних монологов и убеждений, а не самих неприятных событий.
- *Три основных принципа долженствования в сочетании с пятью горячими связками* порождают усиленные чувства беспокойства, гнева и депрессии.
- Заполните «Таблицу для самоанализа А-В-С». Это хорошая возможность лучше разобраться в своих убеждениях, внутренних утверждениях и эмоциях.
- Обдумайте, как вести «Ежедневник настроения», чтобы записывать беспокойство, гнев, депрессию и другие проблемные эмоции.
- Когда вас приводит в замешательство то, что вы чувствуете, просмотрите заново список «*Даем чувствам имя*». Дать имя чувству - важный шаг на пути к его пониманию.
- Ослабив иррациональные убеждения, вы испытаете большее удовольствие от жизни, а ваше беспокойство, гнев и депрессия уменьшатся.
- Проверьте то, как вы поняли первые три главы книги. Перейдите к главе 12 и выполните часть первую заданий и упражнений.

## Часть вторая

# УПРАВЛЯЕМ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

## Глава 4

### Управляем нашими убеждениями, внутренним монологом и эмоциями



*«Эта надпись должна висеть прямо. Я терпеть-не-могу делать что-то криво. Я собираюсь выровнять ее».*

Не стройте жизнь, взяв за основу своих действий *три главных долженствования* и *пять горячих связок*. Сложно, а, может, и вообще нереально управлять эмоциями и жизнью, держась за иррациональные убеждения и используя иррациональные внутренние утверждения.

Способность управлять эмоциями - важная составляющая эмоциональной культуры, успеха и счастья. А контроль над иррациональными утверждениями и внутренними убеждениями - неотъемлемая часть процесса управления эмоциями.

В этой главе мы изучим разные методы, которые помогут вам управлять эмоциями. К ним относятся:

- *различие эмоциональной проблемы и проблемы реальной*

---

Цитата на предыдущей странице «Звезды предполагают, а человек располагает» взята из Шекспира. Наши проблемы обусловлены нашими мыслями и поступками, в гораздо большей степени, нежели положением звезд при нашем рождении. Мы способны также приобрести умение и привычку контролировать свои будущие мысли и действия.

- *сначала определение эмоциональной проблемы, а затем реальной*
- *замещение ваших нездоровых эмоций здоровыми*
- *замена «должен» и «абсолютно точно следует» предпочтениями и пожеланиями*
- *использование эмоционально нейтрального языка во внутреннем монологе*
- *использование внутренних образов*
- *обучение тому, как справляться с иррациональными утверждениями во внутреннем монологе*
- *практика глубокого дыхания и релаксации мышц, и*
- *понимание того, что деятельность по смягчению стресса приведет к тому, что мы будем чувствовать себя лучше, однако не станем лучше.*

Мы также изучим, как *А-В-С* рассматривание наших эмоций через последовательность дискуссии побуждает нас к пересмотру и изменению наших иррациональных убеждений и внутреннего монолога. Как уже отмечалось, эта книга основана на рационально-эмоциональном методе, представляющем собой ценное руководство по оказанию самопомощи (Ellis, 1994).

### **Имеем дело сначала с эмоциональной проблемой, а затем с реальной**

Большую часть проблем, с которыми мы сталкиваемся, можно разделить на проблемы реальные и эмоциональные. *Реальные проблемы - это трудности и конфликты с окружающими людьми и внешним миром.* К ним относятся плохие оценки, просроченная на два месяца арендная плата и субботний вечер без свидания. *Эмоциональные проблемы - это неприятные чувства и эмоциональные огорчения из-за наших практических проблем.* Эмоциональные проблемы включают в себя беспокойство, гнев, депрессию, ревность, повышенное чувство вины, стыд и промедление\*. Важно иметь дело сначала с нашим эмоциональным переживанием по поводу реальной проблемы, а затем уже с самой проблемой.

### Припадок в Венеции

Вместе с семьей я гулял по площади Сан Марко после посещения прекрасного собора Сан Марко в Венеции, Италия. Перед нами, на нашем пути человек бился о землю. Двое кинулись к нему, чтобы поднять его.

---

\* Практические проблемы можно назвать «А» - активизирующими событиями. Наши ответные эмоциональные проблемы и расстройство - «С» следствиями. Мы в большей степени контролируем наши эмоциональные следствия «В» внутренними убеждениями и утверждениями.

Я сказал себе: *«Спокойно. Это очень похоже на настоящий эпилептический припадок. Не нервничай... Попробуй поднять человека во время припадка опасно».*

Хотя сердце мое колотилось со страшной силой, я немедленно подошел к мужчинам. Чувствуя себя более осведомленным, я сказал: *«Ston!»* - по-английски и по-немецки. К сожалению, я был в Италии, где люди говорят по-итальянски. Не зная слова «нет» по-итальянски, я с помощью жестов попросил положить его на землю. Мужчины сделали это, я подложил ему под голову сложенную куртку, чтобы больной не причинил себе вред. Когда завершился приступ, появились двое с носилками и унесли больного, потерявшего сознание.

Перед тем, как помочь человеку в беде, я постарался успокоиться сам. Затем я сделал то, что было лучшим для него, не позволив другим случайно повредить ему.

В этой напряженной ситуации я обнаружил, что сначала мне нужно справиться со своей эмоциональной проблемой (тревогой), спокойно поговорив с самим собой, а потом уже попытаться разрешить реальную проблему (припадок).

Когда больного унесли, я продолжал волноваться за него. Вместе с тем я наслаждался уникальными памятниками архитектуры, расположившимися вдоль венецианских каналов.

Стресс и напряжение, которое мы испытываем каждый день, - это результат реальных проблем и, особенно, эмоциональных переживаний по поводу них. Успокоившись и справившись с эмоциональной реакцией, мы гораздо эффективнее разрешим проблему, которая существует в реальности. *Отметьте самое важное. Чтобы решать реальные проблемы, нужно сначала разобраться с эмоциональной реакцией на них.*

Расстраиваясь из-за неизбежных трудностей в вашей жизни, привыкните спрашивать себя, какие из этих проблем реальные, а какие эмоциональные, например беспокойство, страх, гнев и депрессия.

***Решайте сначала эмоциональные проблемы, а затем практические***

| <b><i>Практические проблемы</i></b>      | <b><i>Эмоциональные проблемы</i></b>                    |
|--|---|
| <b><i>Ситуация</i></b>                   | <b><i>Вы чувствуете себя...</i></b>                     |
| 1. Ваша шестилетняя дочь грубит вам.     | 1. Злым.  |
| 2. Друг игнорирует вас на вечеринке.     | 2. Депрессивным.  |
| 3. Вас подрезала машина.                 | 3. Злым.  |
| 4. Уволен особенно компетентный коллега. | 4. Охваченным страхом и беспокойством по поводу работы. |

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 5. Дезинсектор говорит, что у вас завелись термиты. | 5. Депрессивным и встревоженным |
| 6. Машина не заводится, и вы опоздаете на работу.   | 6. Разочарованным.              |

Ваша реакция на дерзость и резкие возражения вашей шестилетней дочери, вероятно, гнев. Однако ответить злобно, саркастично, с угрозами или сурово наказать ее - неэффективно. Это только ухудшит поведение девочки. Если вы говорите саркастично, ваша модель поведения вербально агрессивная и язвительная, по сути, та же, что и у вашей дочери.

Разберитесь со своей эмоциональной проблемой (гнев и его проявления) перед тем, как решить реальную (дерзость вашей дочери). Книга «Экстренная помощь для родителей» рассказывает об эффективных способах решения реальных проблем с маленькими детьми\*.

*Те, кто готов разозлиться по любому поводу, обычно отрицают существование эмоциональной проблемы, полагая, что есть лишь реальная. Они считают, будто чье-либо поведение или сложный мир заставили их разозлиться.*

**ЧТОБЫ РЕШАТЬ ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ,  
СНАЧАЛА РАЗБЕРИТЕСЬ С  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ  
РЕАКЦИЯМИ НА НИХ**

### **Выберите цель для своих эмоций**

Как вы хотите чувствовать себя и каким образом действовать, когда сталкиваетесь с разочарованиями, напряженными событиями и людьми, обманывающими ваши ожидания? Подумайте о возникновении различных эмоциональных проблем и ваших типичных эмоциональных и поведенческих реакций на них. Напишите, как бы вы предпочитали *чувствовать себя и реагировать* на них. *Продумайте и наметьте, как вы хотели бы чувствовать себя и реагировать, встречаясь со сложными реальными проблемами.*

*Выберите позитивную ролевую модель для себя. Вспомните кого-то, кем восхищаетесь, потому что он или она эффективно и без излишнего беспокойства, гнева и депрессии справляется со сложными задачами и трудными ситуациями. Пусть этот человек станет примером для вас. Столкнувшись с неприятной ситуацией, спросите себя, как в данном случае, избегая сильных переживаний, повел бы себя тот человек. Подражайте его*

---

\* «Экстренная помощь для родителей» - книга для родителей детей от двух до двенадцати, написанная Линном Кларком и изданная SOS Programs & Parents Press. Более подробную информацию о ней вы найдете на последних страницах данной книги.

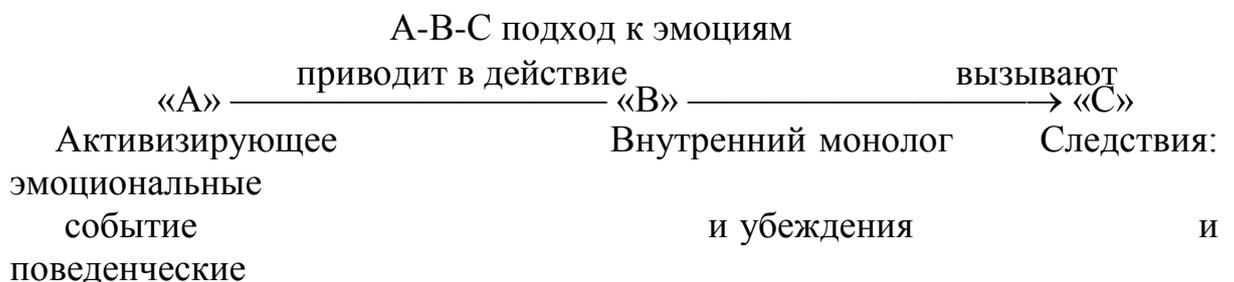
манерам, системе рациональных убеждений, эмоциональной реакции и поведению. Не подражайте героям из боевиков - таким, как Клинт Иствуд или Сильвестер Сталлоне; это заставит вас столкнуться с серьезными проблемами в реальной жизни.

В течение многих лет мой дядя Дэ был для меня положительным примером. В трудных ситуациях и принимая деловые решения, я часто спрашивал себя, что чувствовал бы дядя на моем месте и как бы он поступил. Во многих случаях моя эмоциональная реакция и поведение были успешны благодаря тому, что я старался подражать ему в своих реакциях.

К сожалению, средства массовой информации (например, телевидение, кино, музыка) демонстрируют нам и нашей молодежи отрицательные ролевые модели того, как надо справляться с гневом, агрессией и фрустрацией. Агрессивное жестокое поведение становится обычным в Соединенных Штатах, где количество убийств в семь раз превышает подобный показатель в Европе, Англии, Японии и других развитых странах. Нам, как и нашей молодежи, в популярных развлекательных программах выдают огромный объем всевозможного насилия, включая сексуальное. Любимые герои часто «срываются» на других и «решают» проблемы, прибегая к агрессии и жестокости. До того, как вы попали в стрессовую ситуацию, решите, что вы *хотите чувствовать и как себя вести*.

### **Замените здоровыми эмоциями нездоровые**

Чтобы изменить нашу эмоциональную реакцию на практические проблемы, начните с *подхода А-В-С к вашим эмоциям*. Думайте о реальных проблемах как об «А» -активизирующих событиях. Наша эмоциональная и поведенческая реакция на эти практические проблемы - это «С» следствия. Как учит подход А-В-С, наши эмоции и поведение в значительной мере определяются нашими внутренними убеждениями. Помните, *вы сами создаете свои эмоции*.



Мы можем не только формировать наши эмоции внутренним монологом, но также заменять нездоровые эмоции здоровыми. Переживая неприятные события, неразумно ожидать приятных или даже нейтральных эмоций. Частенько наши переживания неприятные.

Однако мы способны влиять на интенсивность или глубину нашего эмоционального переживания, сталкиваясь с трудными событиями. Посмотрите на схему «Замените здоровыми эмоциями нездоровые». Там

перечислены нездоровые эмоции и здоровая альтернатива им.

### Замените нездоровые эмоции здоровыми

| <b>Неприятные,<br/>и нездоровые эмоции</b> | <b>Неприятные,<br/>но здоровые эмоции</b> |
|--|---|
| 1. Беспокойство и страх                    | 1. Огорчение                              |
| 2. Ярость и гнев                           | 2. Раздражение                            |
| 3. Отчаяние и депрессия                    | 3. Грусть                                 |
| 4. Крайняя фрустрация                      | 4. Разочарование                          |
| 5. Тяжелое чувство вины                    | 5. Угрызения совести                      |
| 6. Сильная обида                           | 6. Разочарование                          |
| 7. Стыд                                    | 7. Сожаление                              |
| 8. Жгучая ревность                         | 8. Легкая ревность                        |
| 9. Унижение                                | 9. Смущение                               |
| 10. Ненависть к себе                       | 10. Разочарование с намерением исправить  |

Все из указанных выше эмоций - неприятные. Однако здоровые неприятные эмоции не такие сильные и удручающие. Меньше страдая, вы эффективнее справитесь с реальными проблемами. А ваша цель - заменить нездоровые эмоции здоровыми.

### Замените «должен» и абсолютные «следует» на желания и стремления

Не возводите свои предпочтения и пожелания в ранг требований: «должен» и «абсолютно точно следует». Когда вы обнаружите, что вы «должны» и вам «следует», замените это предпочтениями, пожеланиями и стремлениями. Избегайте пяти горячих связок. «Должен», «абсолютно точно обязан» и горячие связки - все это нездоровые иррациональные убеждения.

Наши неосуществленные пожелания, предпочтения и стремления не делают нас несчастными. Однако наши абсолютные требования («должен», «не должен», «следует», «не следует»), связанные с горячими связками (порицание и осуждение, я-не-могу-это-перенести-изм, устрашение, я - ничтожество, всегда и никогда) делают нас несчастными.

«Люди начинают с желания и возводят его в ранг требования. Громко, интенсивно и постоянно споря, они пытаются снова сделать его желанием» (Ellis, 1994).

Требования (т. е. три долженствования) приводят к эмоциональным переживаниям, а предпочтения - к эмоциональной стабильности (Morris in Weinrach, 1996)». *Замените свои требования и долженствования на предпочтения и пожелания.*

**НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ,  
ПОЖЕЛАНИЯ  
И СТРЕМЛЕНИЯ НЕ ДЕЛАЮТ НАС**

**НЕСЧАСТНЫМИ.  
АБСОЛЮТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, «ДОЛЖЕН»  
И «СЛЕДУЕТ» - МОГУТ**

**Используйте эмоционально нейтральный язык**

Используйте эмоционально нейтральный язык, разговаривая с собой и окружающими, особенно в тех случаях, когда вас что-то очень сильно расстраивает. Избегайте накаленного, остроэмоционального языка, потому что ваши мысли и слова вызывают эмоциональные переживания\*.

Неточное использование слов - причина искаженного мышления (Corey, 1996). Наше мышление формируется нашим языком; наш язык формируется нашим мышлением; наши эмоции и поведение формируются нашим мышлением и языком.

Не говорите себе про плохую ситуацию, определяя ее как «ужасную», назовите ее «неудобной». Тогда ситуацию будет несколько проще пережить эмоционально.

Представьте себе градусник. Пусть ртуть в нем соответствует накалу ваших эмоций. Причина температуры - ваши убеждения и внутренний монолог. Мысленно представьте себе, как вы сбиваете температуру вашего языка, и вы увидите, как ртуть в градуснике опускается, а эмоции утихают.

Широко распространено ошибочное представление о том, что горячий, агрессивный, «властный» язык, который бросает вызов, негодует и проклинает окружающих и весь мир, умерит гнев, поскольку выплескивает злость. Возможно, вы тут же почувствуете удовлетворение оттого, что избавились от сильного гнева. Однако на самом деле вы продолжаете гневаться. Как выплескивать гнев наружу, так и держать его в себе - одинаково плохо для сердечно-сосудистой системы.

**ИЗНАЧАЛЬНО МЫ САМИ ВЫЗЫВАЕМ  
СВОИ ЭМОЦИИ**

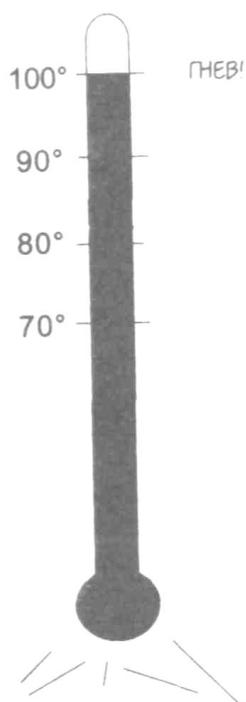
---

\* Примечание: Психологи называют горячий, остроэмоциональный язык «горячими мыслями», или «горячими когнициями», и противопоставляют ему «прохладные мысли».

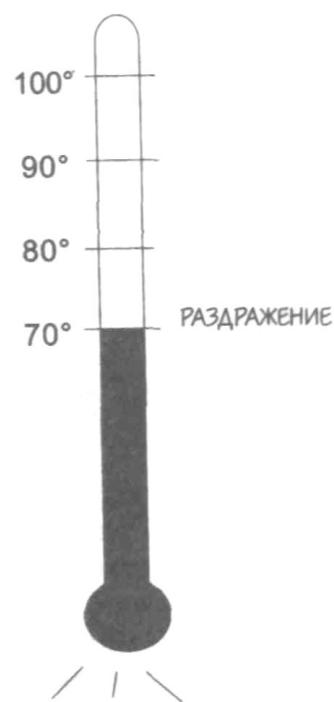
Подростки иногда говорят друг другу: «Остынь», когда видят, что друг начинает заводиться и расстраиваться.

## Градусник эмоций:

«горячий язык» и внутренний монолог провоцируют горячие эмоции



«ГОРЯЧИЙ ЯЗЫК»! ГЛАВНЫЕ  
ЯЗЫК,  
«ДОЛЖЕН», «АБСОЛЮТНО  
ВМЕСТО  
ТОЧНО СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ»  
«АБСОЛЮТНО  
И ГОРЯЧИЕ СВЯЗКИ.  
СДЕЛАТЬ».  
СВЯЗОК.



НЕЙТРАЛЬНЫЙ  
ПРЕДПОЧТЕНИЯ,  
«ДОЛЖЕН» И  
ТОЧНО СЛЕДУЕТ  
НИКАКИХ ГОРЯЧИХ

**Создавайте сначала негативные воображаемые представления, а затем позитивные**

### Упражнение на воображение

Изменяйте неприятные воспоминания. Неприятные воспоминания всплывают в сознании, когда вы *наглядно представляете, как снова переживаете ту же самую неприятную ситуацию, с той же степенью эмоционального потрясения (или даже большей), как в первый раз.* Задержитесь на этом неприятном образе и чувстве на минуту или более.

Затем медленно измените этот неприятный образ и неприятное чувство на более приятные. *Создайте позитивные образы. Представьте то же событие или ситуацию, но на этот раз почувствуйте, что вы менее расстроены и действуете более разумно.* Это и есть позитивный образ. Продолжайте тренировать воображение и

заменять прежние нездоровые эмоции и поведенческие реакции на новые более здоровые эмоции и поведенческие реакции.

## **НАУЧИТЕСЬ СМЯГЧАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ**

Зачем же воспроизводить неприятные состояния наравне с позитивными? Намеренное использование двух типов внутренних образов - позитивного и негативного, помогает четко осознать разницу между ними.

*Создавая сначала негативные, а затем позитивные внутренние картины, мы справляемся с прежними неприятными и предполагаемыми будущими проблемными ситуациями, такими как просьба о повышении зарплаты или приглашение на свидание. Однако эти образы действительны только в тех случаях, когда мы применяем их на практике.*

При нездоровой форме воспроизведения негативных образов вы постоянно представляете, как наказываете того, на кого злитесь, - того, кто нарушил одно из ваших главных «должен». Это называется *«фантазией наказывающего героя»*.

Не попадите в ловушку негативных воображаемых образов. К сожалению, некоторые постоянно представляют, будто переживают прежние неприятные ситуации с теми же нездоровыми эмоциями и поведенческими реакциями, как и впервые. Но они не практикуют создания позитивных образов. *Использование только негативных образов вредно и ведет к навязчивым мыслям, возрастающему беспокойству, гневу или депрессии.* Именно поэтому особенно важно использовать позитивные образы.

*Уволена в 55 лет и практикует только негативные психические образы*

Барбара, 55-летний коммерческий руководитель, потеряла работу вследствие сокращения компании и экономии издержек. Придя на работу, однажды утром она встретила двух руководителей, которые сказали ей: *«Вашу должность упразднили. Освободите стол и покиньте офис»*. Барбару это известие застало врасплох, она плакала и умоляла, чтобы ей вернули работу. Она все еще была словно охвачена безумием от эмоционального потрясения, когда начальник проводил Барбару на стоянку к ее машине.

Много месяцев спустя Барбара воспроизводила горестные события того понедельника. Она повторяла про себя: *«Несправедливо, что они так поступили со мной и так уволили меня. Они не должны были увольнять меня. Я-не-могу-вынести жизнь без моей работы. И я-не-могу-выносить себя, потому что так отвратительно вела себя в тот понедельник»*. Каждое утро после пробуждения Барбара думала об увольнении. Каждую ночь она засыпала с мыслью о потерянной работе. Барбара чувствовала себя несчастной.

Постоянно проигрывая одни и те же негативные события, Барбара воспроизводила приносящие вред негативные образы. Она очень злилась

на компанию и на себя из-за своего поведения в тот день. Барбара не могла отрешиться от своих иррациональных убеждений, горячих мыслей, главных «должен» и негативных образов, которые подпитывали энергией ее тяжелую и продолжительную депрессию, гнев и ощущение несчастья.

### **Применяйте воодушевляющие утверждения**

Когда вы чувствуете себя особенно разбитыми или расстроенными, используйте внутренние утверждения, которые помогают вам справляться с трудностями и управлять эмоциями\*. Такие выражения изменяют искажающее мышление, иррациональный внутренний монолог и нездоровые эмоции.

Примеры таких выражений:

*«Жизнь трудна».*

*«Жизнь трудна, но я справлюсь с этим».*

*«Мне не нравится это, но я это перенесу».*

*«Иногда жизнь бывает жестокой».*

*«Мир абсурден».*

*«Да, это мне не нравится, но я могу с этим справиться»\*\*.*

Когда что-то выбивает меня из колеи, мне помогает такой стишок: *«Да, это мне не нравится, но я могу с этим справиться»*. Повторив его про себя (минимум три раза), я лучше чувствую себя в трудной ситуации. Если вы родитель, научите этому стишку ребенка и практикуйтесь вместе. Вы оба освоите дополнительный способ справляться со своими эмоциями.

Разработайте для себя добавочные воодушевляющие утверждения для тех случаев, когда вы чувствуете беспокойство, гнев или депрессию. *Разработайте утверждения, которые помогают справляться с трудностями и содержат нейтральные слова.*

***ДА, ЭТО МНЕ НЕ НРАВИТСЯ,  
НО Я МОГУ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ***

### **Игнорирование, переключение и развлечение: польза и границы**

Займитесь какой-нибудь приятной деятельностью, дабы отдохнуть от того, что беспокоит вас. Однако избегайте ловушек вредного переключения - таких, как переедание, курение, выпивка, легкие наркотики и прочее, что носит саморазрушающий характер.

Отвлечение и переключение внимания дают реальное, но временное

---

\* Воодушевляющие внутренние утверждения очень похожи на утверждения-дискуссии, которые мы обсудим в главе 5.

\*\* Эта рифма взята у Ноттингхэма (Nottingham, 1994) и в Институте рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса.

облегчение. *Благодаря им вы почувствуете себя лучше, но не станете лучше.* Чтобы испытать более длительное облегчение, измените свои главные «должен» и горячие связки.

### **Практикуйте глубокое дыхание и последовательную релаксацию мышц**

Ежедневно или в тех случаях, когда вы напряжены, встревожены или расстроены, практикуйте упражнения на расслабление. Ложитесь или сядьте на удобный стул.

**Инструкции по глубокому дыханию:** закройте глаза и избавьтесь от мыслей. Глубоко вздохните и представьте, как свежий воздух проходит через нос и наполняет легкие. Сконцентрируйтесь на процессе дыхания и на звуке от движения воздуха. С каждым вздохом повторяйте про себя слова «спокойный» или «расслабленный».

Сфокусируйтесь на новом воздухе, расслабьтесь и задержите дыхание так долго, пока это приятно вам. При медленном выдохе продолжайте расслабляться и концентрируйтесь только на дыхании и воздухе, который покидает ваши легкие.

Продолжайте упражнение на глубокое дыхание и на следующем вдохе. Полезно заниматься им не менее 10 минут.

**Инструкции по последовательной релаксации мышц:** вы будите последовательно напрягать и расслаблять разные группы мышц, пока ваш разум отдыхает. Закройте глаза и избавьтесь от мыслей.

- Сожмите кулаки и держите их крепко сжатыми десять секунд; сфокусируйте внимание на напряжении мышц. Расслабьте кулаки. Сосредоточьте внимание на чувстве тепла и тяжести, возникшем при расслаблении. Скажите про себя: «Мои кулаки спокойны и расслаблены».

- Напрягите руки, как и кулаки, на десять секунд. Сосредоточьтесь на ощущениях в мышцах. Затем расслабьте руки и сосредоточьте на ощущении тепла, тяжести и расслабленности.

- Напрягите плечи, шею, лицо и челюсть так же, как руки и кулаки. Следуйте тем же инструкциям.

- Напрягите грудь, живот, спину и другие мышцы. Выполняйте то же, что вы делали с руками и другими мышцами.

- Постепенно добавляйте другие группы мышц, работая по той же схеме.

Благодаря упражнениям на расслабление вы четко поймете различия между состояниями напряженности и релаксации. Вы заметите временные изменения на физическом уровне, а также в мыслях и чувствах. Большинству людей приятны изменения и расслабленность, достигнутые с помощью последовательной релаксации мышц и упражнений на глубокое дыхание.

Внимание: некоторые люди страдают от беспокойства и тревожности; упражнения на релаксацию иногда заставляют их испытывать эти эмоции.

Автоматические внутренние утверждения побуждают этих людей интерпретировать физические или психические изменения как катастрофические события. Более подробно мы коснемся *катастрофического неверного истолкования физических ощущений* в главе 7: «Управляем беспокойством».

Упражнения на расслабление широко представлены в различных программах самопомощи, книгах и аудиозаписях. Нужно несколько недель практики, чтобы получить пользу от упражнений на релаксацию. Дайте себе время, и они пойдут вам на благо. Так же, как отвлечение и переключение, расслабление обеспечивает действенное, хотя и кратковременное избавление от неприятных эмоций. Чтобы получить продолжительную помощь, применяйте А-В-С взгляд на эмоции; тогда вы поймете и исправите их.

Физические упражнения также облегчают эмоциональное напряжение, а заодно и улучшат здоровье.

### **Методы для рационального мышления и успешной жизни**

Далее следует краткое изложение методов и способов, необходимых для того, чтобы управлять эмоциями и рационально мыслить. Они обсуждаются в книге постоянно и включают следующее:

- **Признайте, что убеждения и внутренний монолог в основном порождены эмоциями**, а не реальными событиями или практическими проблемами.
- **Используйте А-В-С взгляд на эмоции, чтобы понять и исправить их.**
- **Сначала разберитесь с эмоциональной проблемой** (т. е. с вашей эмоциональной реакцией на практическую проблему), а затем решайте реальную проблему.
- **Выберите цель для своих эмоций и действий.** Запишите, что вы хотите чувствовать при стрессовой или вызывающей разочарование ситуациях и каким образом реагировать на это. Выберите для себя позитивную ролевую модель.
- **Замените нездоровые эмоции здоровыми.** Замените страх обеспокоенностью.
- **Замените три главных долженствования и «абсолютно точно следует» предпочтениями и пожеланиями.**
- **Откажитесь от какой-нибудь из пяти горячих связок**, используемых вами (устрашение, я-не-могу-вынести-этого, осуждение и порицание, я - ничтожество, всегда и никогда).
- **Используйте эмоционально нейтральный язык, когда говорите с**

**самим собой** и окружающими. Пусть ртуть в градуснике представляет накал ваших эмоций, избегайте горячей, эмоционально насыщенной речи.

- **Ведите «Ежедневник настроений», чтобы лучше понимать свои эмоции.** Отмечайте, что беспокойство и депрессия почти всегда сопровождаются гневом.
- **Сначала создавайте негативные образы, затем позитивные.** Помните, что использование только негативных образов вредно и лишь усиливает нездоровые эмоции.
- **Используйте воодушевляющие выражения,** например: *«Да, мне это не нравится, но могу с этим справиться».*
- **Используйте отключение, переключение и развлечение,** вовлекая себя на время в какую-нибудь приятную деятельность.
- **Практикуйте глубокое дыхание и постепенное расслабление мышц, когда расстроены.**

Следующие методы - главные для рационального мышления и успешной жизни. Мы ввели их в этой главе, а далее они будут описаны более подробно.

- **Выявите и распознайте ваши иррациональные убеждения и внутренний монолог.** Они в значительной мере ответственны за ваше беспокойство, гнев и депрессию.
- **Разбирайте и устраняйте иррациональные убеждения и внутренний монолог** - главные причины беспокойства, гнева или депрессии. Следующий раздел представляет «Д» дискуссию, полезный метод для того, чтобы управлять иррациональными убеждениями и внутренним монологом.

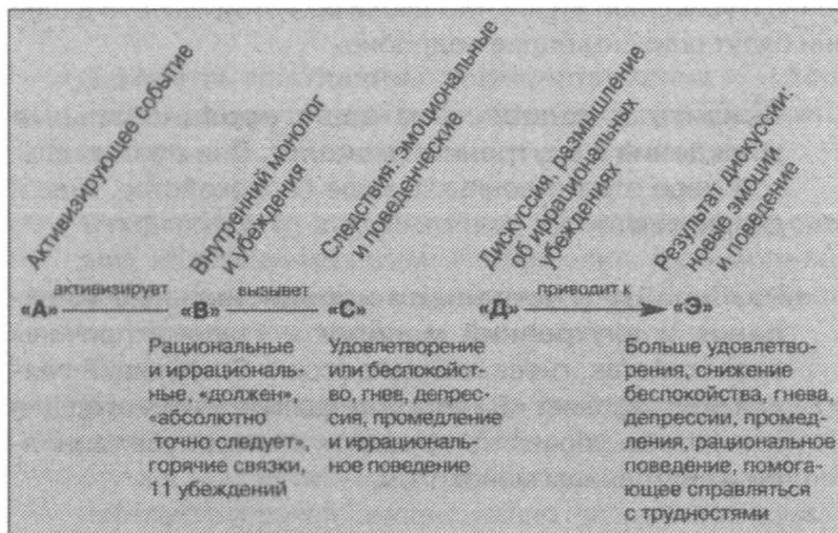
### **Обнаружение и распознавание иррациональных убеждений и избавление от них**

*Обнаружить, значит выявить, какие иррациональные убеждения заставляют вас чувствовать себя расстроенным.* Однако этого мало, чтобы выявить иррациональные убеждения. Вам также придется изменять их. *Дискуссия - эффективный способ поставить под сомнение и ослабить определенные иррациональные убеждения, приводящие к стрессу, и избавиться от них.* «Д» дискуссия означает спор с самим собой по поводу истинности ваших прежних иррациональных убеждений и внутренних утверждений. Осознанные иррациональные убеждения и внутренний монолог утратят контроль над вашими эмоциями.

Успешная «Д» дискуссия о ваших иррациональных убеждениях поможет создать новые рациональные, что приведет к новым «Э» эффектам (т. е. к

новым эмоциям и поведению).

## Дискуссия и азбука анализа эмоций



Некоторые схемы, как, например, эта, повторяются, поскольку очень важны. 11 иррациональных убеждений мы рассмотрим в главе 6.

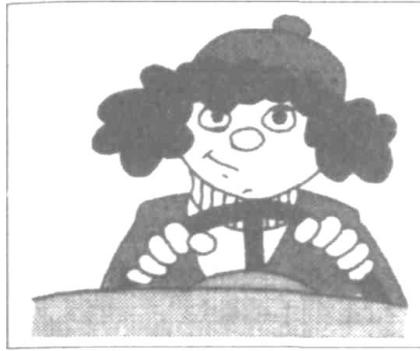
Обратите внимание на картинку «Ярость на дороге и А-В-С анализ ее», как на пример «Обнаружения и дискуссии». Люди часто индуцируют себя, находясь на дороге, особенно, если спешат.

Наш гневный водитель учится разбирать свой гнев. На «Д» она обсуждает свои иррациональные убеждения, вызывающие ее гнев. Она говорит: *«Минуточку! Мне нужно вспомнить свой А-В-С. Это не ситуация расстраивает меня, а то, что я думаю и говорю о ней. Машина впереди меня едва превышает скорость и не нарушает законов. Итак, я опаздываю и могу иметь дело с этим. Ехать медленнее, чем хотелось бы, не так уж и ужасно, и я-могу-с-этим-справиться. Анализ моего внутреннего монолога помогает мне управлять эмоциями».*

Мы, люди, существа не идеальные и располагаем значительными возможностями огорчать и даже приводить себя к эмоциональным и психическим расстройствам. Это происходит потому, что мы придерживаемся иррациональных убеждений, особенно трех главных долженствований и пяти горячих связок.

### Ярость на дороге и ее А-В-С анализ

«А» активизирующее событие



*«Машина впереди меня едет слишком медленно. Я спешу».*

**«В»** внутренний монолог и убеждения



*«Он должен ехать быстрее. Я-терпеть-не-могу передвигаться с такой скоростью, это ужасно! Что же это за <...> придурок, он так сильно расстраивает меня! Его нужно выкинуть с дороги!»*

**«С»** следствия: эмоциональные и поведенческие



*«Я реально злюсь! Любому распахнется с таким <...> водителем. У меня начинается расстройство желудка, и снова болит голова. Это все из-за него!»*

**«Д»** дискуссия

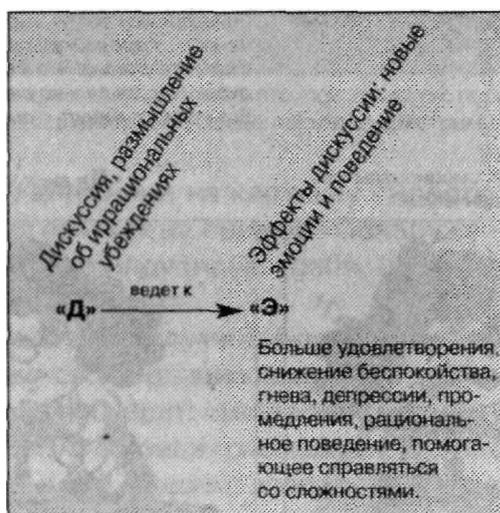


*«Минуточку! Мне нужно вспомнить свой А-В-С. Это не ситуация расстраивает меня, а то, что я думаю и говорю о ней. Машина впереди меня едет со скоростью, едва превышающей норму, и не нарушает законов. Итак, я опаздываю, и я могу иметь дело с этим. Ехать медленнее, чем хотелось бы, не так уж и ужасно, и я-могу-с-этим-справиться. Анализ моего внутреннего монолога помогает мне управлять эмоциями».*

Обнаружив иррациональные утверждения и внутренние убеждения, вызывающие у вас беспокойство, гнев или депрессию, переходите к дискуссии, четвертому шагу на пути к управлению эмоциями.

Постоянно дискутируйте для того, чтобы ставить под сомнения и ослаблять иррациональные убеждения и внутренние утверждения, приводящие к эмоциональным нарушениям. *Постоянно и регулярно используя «Д» дискуссию, вы получите «Э» эффекты - новые, более позитивные эмоции и поведение.*

### **Дискуссия ведет к позитивным эффектам: новым эмоциям и поведению**



*«Д» дискуссия позволяет нам взять на себя ответственность за управление беспокойством, гневом и депрессией вместо того, чтобы давать неприятным ситуациям и другим людям управлять нашими эмоциями.*

В этой главе были представлены методы Обнаружения и Дискуссии.

Следующая глава учит специальным методам по обнаружению, осмыслению и изменению иррациональных убеждений, приводящих к расстройствам. Чтобы успешно осмысливать наши иррациональные убеждения, нужны решительность и практика.

**То, что важно запомнить:**

- Мы в большей степени, но не полностью, порождаем свои собственные эмоции.
- Понимание наших иррациональных убеждений и внутреннего монолога играет существенную роль при управлении эмоциями и поведением.
- Решите, как вы хотели бы чувствовать себя и действовать, встречаясь со сложными людьми и ситуациями.
- Не стройте свою жизнь и не основывайте действия на *трех главных долженствованиях* и *пяти горячих связках*.
- Замените свои требования о том, что события *должны (три главных долженствования)* идти так, как нужно нам, на предпочтения и пожелания.
- Чтобы решить практическую проблему, сначала разберитесь с вашей эмоциональной реакцией на нее.
- Выявите и обдумайте ваши основные иррациональные убеждения и внутренние утверждения, которые вызывают ваше беспокойство, гнев и депрессию.

***ДА, МНЕ ЭТО НЕ ПРАВИТСЯ,  
НО Я МОГУ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ***

## Изменяем иррациональный внутренний диалог и убеждения

### ИЗМЕНЯЕМ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ



Недостаточно просто выявить ваши иррациональные убеждения. Вам также нужно упорно и интенсивно осмысливать, изменять их и избавляться от них.

*Успешное осмысление и изменение иррациональных убеждений и внутренних утверждений играют существенную роль при управлении эмоциями. Эта глава научит вас специальным методикам, приемам и способам по выявлению и осмыслению иррациональных убеждений, что позволит вас быть более счастливым и успешным. Вам нужно научиться:*

- Выявлять и распознавать иррациональные убеждения.
- *Освоить четыре стратегии* того, как это осуществить.
- *Ощутить позитивные эффекты дискуссии* (например, возросшее удовлетворение и успех в достижении целей).
- Использовать «*А-В-С-Д-Э-форму самоанализа и улучшения*» для осмысливания и изменения ваших иррациональных убеждений.
- Повышать *низкую способность переносить фрустрации*, основную причину расстройств в эмоциях, отношениях и повторяющихся неудач в достижении целей.
- Усвоить различие между *рациональным и позитивным мышлением*.

«Должен» и «следует» привели Остина к поражению.

Остин, студент второго курса колледжа, плохо учился, но отчаянно желал получить степень. Однако его план достижения этой цели был иррациональным.

Всю ночь до 8:00 утра Остин работал продавцом в магазинчике быстрого обслуживания. Посещение занятий было для него тяжелым бременем. Он собирался заниматься в магазине, у него не оставалось

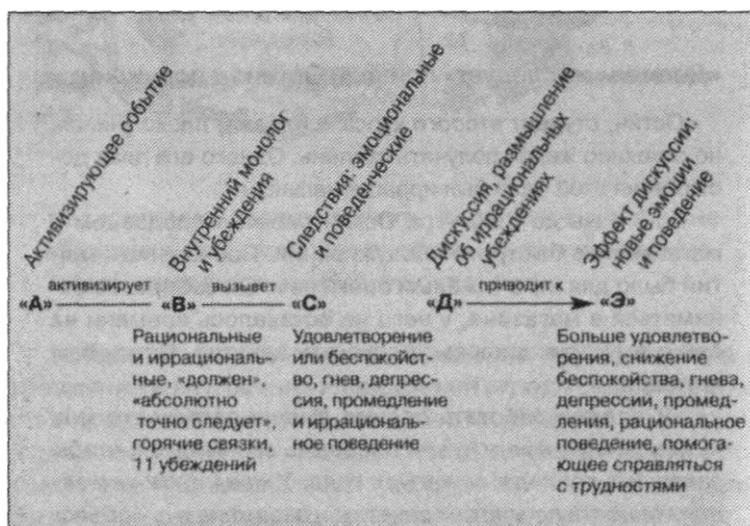
времени на сон и ему приходилось пропускать занятия. Остин был истощен!

*«Я должен работать полную смену, потому что мне нужны деньги и мне нужно посещать все занятия, чтобы закончить колледж за четыре года. У меня и так уже задолженность по многим зачетам и экзаменам», - объяснял он. «Я должен показать родителям, как усердно работаю».*

Невозможно было убедить Остина изменить планы, и в конце очередного семестра он опять завалил большую часть экзаменов. Его «должен», «обязан», «придется» привели к тому, что два года он имел низкую успеваемость. Иррациональные убеждения и внутренние утверждения стали основными причинами эмоциональных проблем и неудач в достижении целей.

Выявляйте иррациональные убеждения и внутренние утверждения во время дискуссии. Обратите внимание на «Д» на диаграмме «Дискуссия и А-В-С взгляд на наши эмоции». Возражайте своим иррациональным убеждениям, взглядам и установкам. Что вы сказали? Читайте дальше!

### Дискуссия и А-В-С взгляд на наши эмоции



### Обнаруживаем иррациональный внутренний монолог и убеждения

В чем заключается разница между рациональными и иррациональными убеждениями? В общих чертах, рациональные убеждения и внутренние утверждения помогают человеку, а иррациональные - наносят ему вред (Corey, 1996; Nottingham, 1994). «Рациональные, сточки зрения рациональной эмоциональной поведенческой терапии, означают то, что они эффективно помогают человеку» (Ellis, 1994, с. 25).

### Рациональные утверждения и внутренние утверждения бывают:

- **Логичные** - разумные, рассудительные и логические
- **Основанные на реальности**, то есть на доказательствах и

наблюдениях

- **Полезные** - помогающие, практичные и необходимые для достижения целей
- **Благоприятно** сказывающиеся на себе, окружающих и отношениях
- **Полезные** для эмоций, снижающие беспокойство, гнев и депрессию
- **Основанные на предпочтениях и пожеланиях**, а не на *трех главных долженствованиях* и *«абсолютно точно следует»*
- **Без пяти горячих связок** (порицание и осуждение. я-не-могу-вынести-этого, устрашение, я-ничтожество, всегда и никогда):

Как у вас обстоят дела с выявлением и определением иррациональных убеждений и внутренних утверждений? Самое подходящее время для выявления иррациональных Убеждений и внутреннего монолога - те периоды, когда вы чувствуете беспокойство, гнев или депрессию. Если вас огорчает ситуация или какой-то человек, примените *«А-В-С подход к эмоциям»*. *Выявляйте иррациональные убеждения и внутренние утверждения, когда расстроены.*

Начните с *«А-В-С-Д-Э-формы самоанализа и улучшений»*, представленной в этой главе. Заполните по порядку шаги «А», «С» и «В», чтобы определить, какие внутренние высказывания расстраивают вас. Во-первых, выясните, что вы думаете об активизирующем событии («А»). Помните, что активизирующим событием может быть реальная ситуация или ваше воображаемое впечатление о неприятном событии.

Во-вторых, напишите, какие неприятные эмоции вы испытываете, также укажите поведение, которое вредит вам или другим («С»). Неприятные следствия на эмоциональном уровне включают беспокойство, гнев и депрессию. Неприятные следствия на уровне поведения могут включать переедание, наркотическую зависимость, перегрузку на работе или дома и другие саморазрушающие действия.

В-третьих, внимательно прислушайтесь к тем утверждениям, которые вы произносите, говоря с собой («В»). Занесите в таблицу то, что вы считаете иррациональными убеждениями и внутренними утверждениями. Чаще всего ваши иррациональные убеждения - это абсолютные требования, которые вы предъявляете к себе, окружающим или всему миру. Они также представляют собой горячие связки. Вам придется серьезно поработать, чтобы выявить ваши иррациональные убеждения.

Задайте себе следующие вопросы, чтобы выявить ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения.

### **Вопросы на выявление иррациональных убеждений и внутреннего монолога**

- *Что я говорю себе о себе самом(й)?*

- *Что я говорю себе об окружающих?*
- *Что я говорю себе о неприятном событии или ситуации?\**
- *Использую ли я три главных долженствования или «абсолютно точно следует сделать» (я должен!; он, она или ты должен!; мир и условия, в которых я живу, должны!)?*
- *Использую ли я какую-нибудь из пяти горячих связок (устрашение, я-не-могу-это-вынести-изм, осуждение и порицание, я - ничтожество, всегда и никогда)?*
- *О чем я говорю сам(а) с собой?*
- *О чем я думаю?*
- *Какая мысль сейчас у меня на уме?*
- *Что данная ситуация говорит о моем будущем?*
- *Что эта ситуация говорит о моем образовании (браке, детях, работе или статусе)?*
- *Почему я чувствую себя угнетенным(ой) даже при мысли о том, что придется посетить это мероприятие на следующей неделе?*
- *Какие мысли проносились в моей голове, когда я переживал эту ситуацию?*
- *Несколько моих мыслей во время неприятной ситуации.*
- *О чем я беспокоюсь?*
- *Что меня тревожило, злило или угнетало?*
- *Три вещи, которые я могу сказать себе, чтобы расстроиться.*
- *Не возвожу ли я свои предпочтения и пожелания до уровня абсолютных «должен» или «не должен»?*
- *Требую ли я, чтобы мир стал проще?*
- *Требую ли я, чтобы мир изменился, дабы соответствовать моим потребностям, или стал местом, в котором проще жить?*
- *Требую ли я, чтобы мне дали именно то, что я хочу, и тогда, когда хочу?*

*Три главных долженствования, «абсолютно точно следует» и пять горячих связок - наиболее правильно указывают на ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения.*

**НЕПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ И СИТУАЦИИ  
АКТИВИЗИРУЮТ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ  
УБЕЖДЕНИЯ  
И ВНУТРЕННИЕ УТВЕРЖДЕНИЯ**

**Осмысливаем и изменяем наши внутренние убеждения и внутренние**

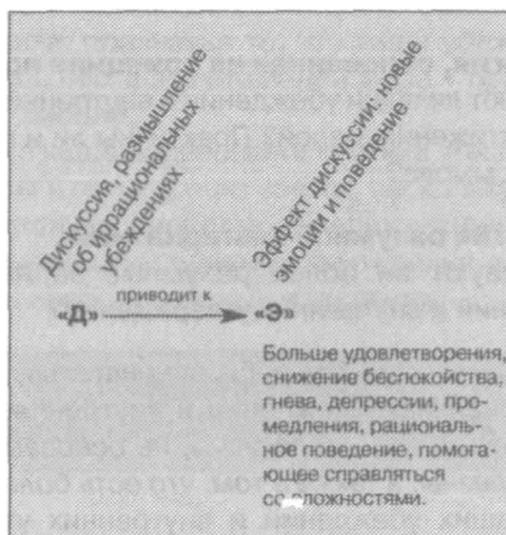
---

\* Вопросы «Что я говорю себе...» предоставил Денис Пейнтер (Dennis Painter) в частной беседе.

## утверждения

После того, как вы выявили и опознали свои иррациональные убеждения и внутренний монолог, ваша цель - убедительно осмыслить их. поставить под сомнение, изменить и всячески им возражать. Замените прежние иррациональные убеждения и внутренние утверждения рациональными, такими, какие приведут вас к успеху, а также снизят ваше беспокойство, гнев или уныние.

### Дискуссия ведет к позитивным эффектам: новым эмоциям и новому поведению



Поскольку неприятные события, имевшие место в прошлом или ожидаемые в будущем, активизируют иррациональные убеждения и внутренние утверждения, самое подходящее время для дискуссии тогда, когда вы расстроены из-за них.

Психологи учат своих пациентов четырем основным стратегиям, помогающим оспаривать и подвергать сомнению иррациональные убеждения (Beal, Корес & DiGiuseppe, 1996). Используйте эти стратегии!

#### Четыре стратегии для осмысления и изменения иррациональных убеждений и внутреннего монолога

- **Стратегия, основанная на логике:**  
Являются ли ваши убеждения и внутренние утверждения разумными, рассудительными и логическими?
- **Стратегия, основанная на реальности:**  
Основаны ли ваши убеждения и внутренние утверждения на доказательствах и наблюдениях?\*

\* Стратегия спора, основанная на реальности, также описана как эмпирическая и научная. Стратегия, основанная на принципе полезности, описана как прагматическая и функциональная.

- **Стратегия, основанная на принципе полезности:**  
Помогают ли ваши убеждения и внутренние утверждения достижению целей? Практичны ли и полезны они в этом смысле?
- **Стратегия разумной альтернативы:**  
Существуют ли более разумные варианты ваших убеждений и внутренних утверждений?

Ваша задача - заверить себя, *основательно и серьезно*, что иррациональные убеждения и внутренние утверждения, огорчающие вас, *не логичны, не основаны на реальности, не полезны, а также в том, что есть более разумные варианты* ваших убеждений и внутренних утверждений. Чтобы действительно убедить себя, нужно вступить в активный диалог с собой и оспорить иррациональные убеждения и внутренние утверждения. Решительно спорьте с самим собой, вслух или про себя, ставьте под сомнение и подвергайте критике ваши иррациональные убеждения.

Долго ли должна продолжаться эта ожесточенная дискуссия? 5-10 минут обычно мало. Выявив иррациональные убеждения, попросите свое иррациональное я изложить доводы. Затем обратитесь к своему разумному я с просьбой оспорить и подвергнуть сомнению иррациональные убеждения. Продолжайте спор между иррациональным и рациональным я, позволяя каждому высказаться по очереди. Чем сильнее сопротивляются ваши иррациональные убеждения, тем чаще вам придется вовлекать себя в такого рода дискуссии. *Оспаривайте свои иррациональные убеждения до тех пор, пока не перестанете им верить.*

Настойчиво изменяйте иррациональные убеждения и внутренние утверждения, заставляющие вас чувствовать беспокойство, гнев или депрессию. Напоминайте себе: вы делаете успехи, признавая то, что *ваши убеждения о неприятных событиях в значительной мере - причина ваших нездоровых эмоций.*

Как можно чаще подвергайте критике *три главных* долженствования и *пять горячих* связей, поскольку вы сами отвечаете за свои эмоциональные переживания. Используйте следующие дискуссионные утверждения для того, чтобы изменить иррациональные убеждения.

**КОГДА РАССТРОЕН,  
ИЩИ «ДОЛЖЕН», ИЩИ  
«СЛЕДУЕТ»**

**Дискуссионные утверждения и вопросы для изменения иррациональных убеждений и внутреннего диалога**

- **«Логичные» дискуссионные вопросы:** являются ли мои убеждения и внутренние утверждения разумными, рассудительными и логическими?

*Этот разговор с собой логичный и разумный?*

*Если этих убеждений и внутренних утверждений придерживался кто-то другой, кажутся ли они разумными мне?*

*Где написано или какими документами подтверждено, что эти утверждения и убеждения имеют смысл?*

*Разумный и рассудительный человек верил бы в это? Разумно ли верить, что то-то и то-то всегда будет таким и никогда не изменится?*

*Логично ли верить, что я или кто-то другой - «полный неудачник» только из-за несложившихся отношений?*

• **Дискуссионные вопросы, основанные на реальности:** основаны ли мои убеждения и внутренний монолог об этом событии на доказательствах и наблюдениях?

*Где основания, подтверждающие правдивость этих убеждений и внутреннего монолога?*

*Где доказательство для этого убеждения?*

*Где написано, что я абсолютно точно должен получить то, что хочу?*

*Почему она должна вести себя так, как я хочу?*

*Почему я должен делать это и это? Где основания для того, что я должен делать это и это?*

*Есть ли во мне что-то особенное, благодаря чему я заслужил бы более простую жизнь и добился того, чего хочу?*

*Проблема действительно такая ужасная, плохая на все 100%? Она хуже, чем я могу себе представить?*

*Где подтверждения того, что я не могу «вынести» ситуацию (не могу выжить или физически продолжать жить)?*

*Где подтверждения того, что я на 100% ничтожество, и у меня совсем нет положительных качеств?*

### **ВСЯЧЕСКИ ВОЗРАЖАЙТЕ САМОРАЗРУШАЮЩЕМУ ИРРАЦИОНАЛЬНОМУ ВНУТРЕННЕМУ МОНОЛОГУ**

*Где доказательство или подтверждение того, что если у меня один раз не сложились отношения, мне не удастся построить их никогда?*

• **«Полезные» дискуссионные вопросы:** Помогают ли мне мои убеждения и внутренний монолог о случившемся в достижении целей? Практичны ли и полезны ли они в этом смысле?

*Помогает ли мне справиться с депрессией (чувством вины, страхом, беспокойством, гневом) вера в эту идею?*

*Помогают ли мне лучше справиться с работой или получать от нее*

*больше удовольствия эти внутренние убеждения?*

*Помогает ли мне достичь целей вера в то, что «жизнь должна быть легче, а в противном случае я-не-могу-это-переносить»?*

*К чему приводят меня размышления такого рода?*

*Помогают или мешают мне достигать желаемого эти убеждения?*

*Помогает ли мне выстраивать отношения с женой убеждение в том, что моя жена абсолютно точно должна делать так-то и так-то?*

*Стоит ли настаивать на том, что начальник должен вести себя иначе, а если он не делает этого, будь он проклят?*

*Помогут ли мне продолжительный гнев или возмущение пережить то, что со мной так обошлись?*

*Буду ли я чувствовать себя лучше или действовать более эффективно, веря в это?*

*Поможет ли мне мое убеждение в том, что учитель совершенно несправедливый и плохой человек, учиться усерднее или больше получить от моих занятий?*

*Станет ли движение более спокойным, если я обрушу проклятия на водителя, который едет впереди? Как это скажется на моем давлении?*

*К чему приведет меня убеждение: «поскольку у меня не сложились серьезные отношения, значит, я - полное ничтожество, неудачник и ничего собой не представляю» в перспективе будущих отношений?*

**• Дискуссионные вопросы «разумной альтернативы»:** Существуют ли более разумные варианты ваших убеждений и внутреннего монолога?

*Возможно, предпочитая или желая, чтобы родственники не приехали в гости, я меньше расстроюсь, чем размышляя о том, что они абсолютно точно не должны посещать меня, а если они приедут, я-просто-этого-не-вынесу?*

*Поможет мне чувствовать себя менее напряженным на вечеринке на следующей неделе понимание того, что у меня есть недостатки, но я не абсолютно ничтожен?*

*Что лучше поможет мне справиться с работой: спокойствие или постоянное чувство гнева? Что меньше меня расстроит: если я предпочту иметь желаемое или выдвину требование о том, что абсолютно точно должен получить его?*

*Поможет ли мне лучше относиться к окружающим убеждение, что я - человек с достоинством и слабостями, или такая мысль: «Я - полное ничтожество, неудачник и ничего собой не представляю»?*

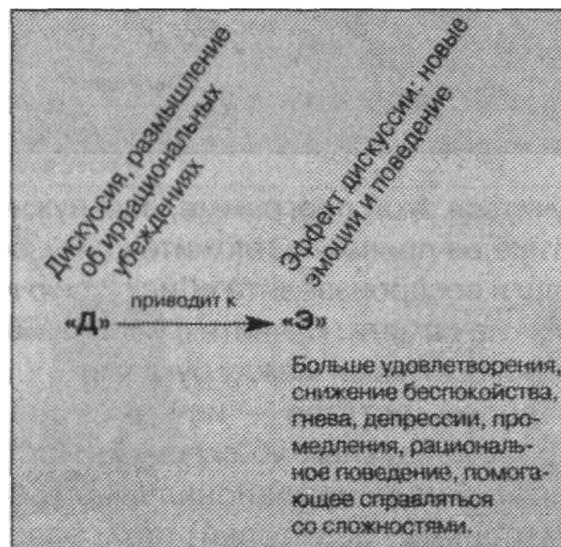
**ЧТО Я ГОВОРЮ СЕБЕ? О СЕБЕ? О ДРУГИХ?**

## О НЕПРИЯТНОЙ СИТУАЦИИ?

### Эффекты дискуссии: новые эмоции и новое поведение

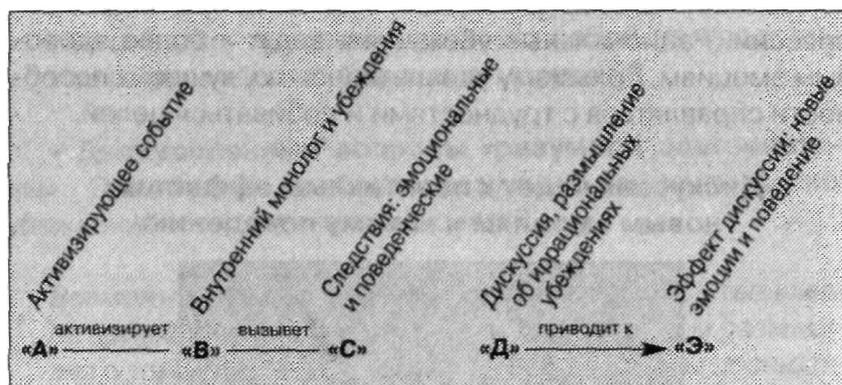
Успешное оспаривание и изменение наших иррациональных убеждений и внутренних утверждений значительно смягчает неприятные эмоции беспокойства, гнева и депрессии. Рациональные убеждения ведут к более здоровым эмоциям, большему удовлетворению, лучшей способности справляться с трудностями и добиваться целей.

### Дискуссия ведет к позитивным эффектам: новым эмоциям и новому поведению



Рациональные убеждения и рациональное самопомогающее поведение способствуют тому, что мы ставим и достигаем цели. Отрешившись от иррациональных убеждений и нездоровых эмоций, вы обретете больше эмоциональной энергии и сможете использовать ее в отношениях, как личных и служебных, так и в школе. Рациональные убеждения и поведение усилят ощущение счастья и снизят уровень нездорового стресса. Рациональное мышление дарит вам возможность тратить меньше времени на борьбу с эмоциями, а больше на решение практических проблем.

## Дискуссия и А-В-С подход к эмоциям: упрощенная схема



Чтобы научиться этой программе, вам нужно использовать на практике ее приемы. Отложите книгу, возьмите бумагу, карандаш и воспроизведите «Дискуссию и А-В-С подход к эмоциям» по памяти. Начните с написания А-В-С-Д-Э с большими промежутками между буквами.

Как отмечалось, детство - источник наших рациональных и иррациональных убеждений. После того, как индивид воспринимает иррациональные убеждения окружающих (например, родителей) или создает свои, он имеет склонность постоянно внушать себе эти иррациональные убеждения и внутренние утверждения. Это происходит от того, что он постоянно повторяет их и действует в соответствии с ними. Регулярно проговаривая эти иррациональные убеждения и внутренние утверждения, мы закрепляем их. Однажды созданные, иррациональные убеждения существуют в сознании и подсознании до тех пор, пока мы не подвергнем их критике и не изменим.

### Мария справляется с беспокойством благодаря А-В-С

«А» - активизирующее событие



«Завтра с утра моя очередь выступить с пятиминутной речью перед классом» (активизирующим может быть и ожидаемое событие).

«В» - внутренние убеждения и утверждения



*«Я должна выступить хорошо, в противном случае это станет для меня унижением, я буду чувствовать себя - ничтожеством. Я-не-могу-терпеть, когда все внимание обращено на меня. Почему в школе так сложно учиться? Я никогда не смогу хорошо выступить перед людьми».*

«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие



*«Мое сердце колотится так быстро, руки начинают дрожать, и мне становится дурно при одной мысли об этой невыносимой речи».*

«Д» - дискуссия



*«Я требую от себя идеального выступления и поэтому чувствую беспокойство. Хотя мне и не нравится, когда меня критикуют, я могу это пережить. Если моя речь не удастся, я смогу жить с этим дальше. Кроме того, учитель говорит, что я делаю успехи».*

### **«А-В-С-Д-Э-форма самоанализа и улучшения» Марии**

**«А» - активизирующее событие** (неприятное событие или ситуация)

*Завтра с утра моя очередь выступить с пятиминутной речью перед классом.*

**В» - внутренние убеждения и утверждения**

(ваши иррациональные убеждения и внутренний монолог)

*Я должна выступить хорошо или для меня это станет унижением, я буду чувствовать себя - ничтожеством. Я-не-могу-терпеть, когда все внимание обращено на меня. Почему в школе так сложно учиться? Я никогда не смогу хорошо выступить перед людьми.*

**«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие** (ваши неприятные эмоции и непродуктивное поведение)

Эмоции:

*Мое сердце колотится так быстро, руки начинают дрожать, и мне становится дурно при одной мысли об этой невыносимой речи.*

Поведение (или то, как вы намереваетесь поступить):

*Избегать подготовки к речи.*

**«Д» - дискуссия и дебаты** (оспаривайте свои иррациональные убеждения и внутренний монолог)

*Я требую от себя идеального выступления и поэтому чувствую беспокойство. Хотя мне и не нравится, когда меня критикуют, я могу это пережить. Кроме того, учитель говорит, что я делаю успехи.*

**«Э» - эффекты** (эффекты дискуссии: новые эмоции и поведение)

*Если моя речь не удастся, я смогу жить с этим дальше.*

*(Мария снизила уровень своего беспокойства и повысила самооценку).*

Вам нужно продолжать находить, оспаривать и изменять ваши иррациональные убеждения до конца жизни, чтобы жить счастливо и успешно. Это следует делать особенно в периоды стресса и в тех случаях, когда вы чувствуете беспокойство, гнев или уныние.

Одного понимания того, что вы внушаете себе иррациональные убеждения и внутренние убеждения, мало для эмоционального изменения. Слабое обличение ваших проблемных убеждений, как иррациональных,

недостаточно. Убеждайте себя как можно активнее в том, что ваши проблемные утверждения - иррациональны, выявляя и оспаривая их.

### Анализ А-В-С-Д-Э Марии

«А» - активизирующее событие. Мария думает о пятиминутной речи, с которой завтра выступит перед классом.

«В» - внутренние убеждения и внутренние утверждения. Разговор Марии с самой собой содержит главное долженствование: *«Я должна хорошо выступить»*. Она также задается вопросом: *«Почему в школе так сложно учиться?»* По существу, этот вопрос представляет собой требование того, чтобы школа была проще. Мария хочет, чтобы учеба в школе, мир и условия, в которых она живет, были проще, а людей меньше критиковали и осуждали.

Как обстоят дела с горячими связками? Мария использует три связки: *я - ничтожество, я-не-могу-это-выносить-изм, всегда и никогда*.

«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие. Внутренний монолог Марии приводит к тому, что она чувствует тревожность, напряжение, беспокойство, страх, а также сомневается в своей самооценке. У нее наблюдаются такие серьезные физические симптомы, как усиленное сердцебиение и тошнота.

Вдобавок ко всему, она откладывает подготовку к речи и стремится избежать этой работы.

«Д» - дискуссия и дебаты. Мария учится оспаривать и изменять свои иррациональные убеждения и внутренние утверждения. Не желая продолжать верить в то, что *«Я-не-могу-терпеть, когда все внимание обращено на меня»*, она говорит: *«Хотя мне и не нравится, когда меня критикуют, я могу это пережить»*. Изменив убеждение: *«Я должна выступить хорошо»*, она думает: *«Если моя речь не удастся, я смогу жить с этим дальше»*. Она отвергает мысль: *«Я никогда не смогу хорошо выступить перед людьми»* и думает: *«Кроме того, учитель говорит, что я делаю успехи»*.

Мария узнала, что ее убеждения и внутренние утверждения вызывают беспокойство. *«Я требую от себя идеального выступления и поэтому чувствую беспокойство»*. То, что говорит Мария об этой речи, может вызвать гораздо больший страх и тревогу, чем сама речь.

«Э» - эффекты дискуссии: новые эмоции и поведение. В результате оспаривания своих иррациональных убеждений Мария чувствует меньше беспокойства и страха, лучше контролирует свои эмоции. Она говорит: *«Если моя речь не удастся, я смогу жить с этим дальше»*. Она учится принимать себя и чувствовать себя не такой уязвимой перед оценкой и критикой окружающих.

*«Небольшое беспокойство напрягает ум, а слишком большое парализует»*

его», - утверждает китайская пословица\*. Управляя уровнем своего беспокойства, Мария, несомненно, начнет думать яснее и хорошо выступит.

Ей нужно по-прежнему подвергать сомнению свои иррациональные убеждения и учиться управлять эмоциями, особенно тревожностью. Если она не сделает этого, у нее может развиться какое-нибудь расстройство, связанное с беспокойством, например, социофобия. Расстройства, связанные с беспокойством, обсуждаются в главе 7.

Чувствуя особенно сильное беспокойство, гнев или депрессию, заполните «А-В-С-Д-Э-форму самоанализа и улучшения», как это сделала Мария.

Во-первых, внесите то, что вы считаете активизирующим событием.

Во-вторых, напишите «С» следствия: эмоции и поведение.

В-третьих, внимательно прислушайтесь к вашему внутреннему монологу и вашим убеждениям. Затем запишите то, что считаете иррациональными убеждениями и внутренним монологом. Особое внимание обратите на использование трех главных «должен» и «следует», а также пяти горячих связок (я-не-могу-это-терпеть-измы и т. д.) Чтобы лучше запомнить пять горячих связок, обратитесь к сокращению Я ПНУ В из предыдущих глав. Также просмотрите 11 иррациональных убеждений из главы 6. Выявление иррациональных убеждений - наиболее сложная часть вашего анализа.

В-четвертых, «Д» - дискутируйте и подвергайте критике иррациональные убеждения и внутренние утверждения с помощью приемов, описанных в этой главе.

В конце напишите об эффектах дискуссии: новые эмоции и поведение.

Продолжайте выявлять иррациональные убеждения и внутренние утверждения, огорчающие вас, изменяйте их. Когда вы расстроены, используйте «А-В-С-Д-Э-форму самоанализа и улучшения».

### **А-В-С-Д-Э-форма самоанализа и улучшения**

Дата:

«А» - **активизирующее событие** (неприятное событие или ситуация; может быть, ожидаемое событие)

«В» - **внутренние убеждения и утверждения**  
(ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения)

«С» - **следствия: эмоциональные и поведенческие** (ваши неприятные эмоции и неадекватное поведение)

Эмоции:

\* Я слышал эту пословицу от Тао Хе, одного из китайских студентов.

Поведение (или предполагаемое поведение):

«Д» - **дискуссия и дебаты** (оспаривайте свои иррациональные убеждения и внутренние монологи)

«Э» - **эффекты** (эффекты дискуссии: новые эмоции и поведение)

Скопируйте эту форму. Заполните ее в следующем порядке: «А», «С», «В», «Д» и «Э». Когда вы чем-то расстроены, следуйте приемам из глав 4 и 5. Когда заполните «В», поищите у себя «должен», «следует» и горячие связи. И проверьте, не верите ли вы каким-нибудь из 11 иррациональных убеждений, описанных в главе 6.

### Низкая способность переносить фрустрацию (НСПФ)



#### **Нет низкой способности переносить фрустрацию!**

Низкая способность переносить фрустрацию вызвана иррациональным убеждением: *«Жить в мире должно быть легче»\**.

Чтобы усилить вашу способность справляться с фрустрацией, повторяйте жизнеутверждающий стишок: *«Да, мне это не нравится, но я могу с этим справиться. Да, мне это не нравится, но я могу с этим справиться».*

Давайте рассмотрим фрустрацию, способность переносить фрустрацию, низкую способность переносить фрустрацию и то, какое все это имеет отношение к эмоциональному стрессу.

*Фрустрация - «это не получить то, что хочешь». (Ellis, радио). Это означает, что ваши желания, усилия и планы заблокированы. Способность переносить фрустрацию - это тот уровень дискомфорта, который, на ваш взгляд, вы можете вытерпеть.*

Низкая способность переносить фрустрацию (НСПФ) состоит в убеждении, что мир слишком жесток, когда мы повторяем себе: «Я не могу

---

\* Существует интересное обсуждение НСПФ «Побеждая низкую способность переносить фрустрацию» Альберта Эллиса. Эту запись можно найти в Институте Рациональной Эмоциональной Поведенческой Терапии Альберта Эллиса.

перенести того, что мир слишком жесток». Например, фрустрация - это отправить мяч в гольфе на неровную часть поля и сказать себе: *«Я не могу плохо сыграть, а так как я сыграл плохо, все эти клубы ужасны, и я-не-выношу-этого. У меня никогда ничего не получится»*.

Примените *«А-В-С подход к эмоциям»*, и вы поймете, что у вас низкая способность переносить фрустрацию и переживание. Загнать мяч на неровную часть поля - активизирующее событие. Вашим иррациональным убеждением было: *«Я не могу плохо сыграть, а так как я сыграл плохо, все эти клубы ужасны, и я-не-выношу-этого. У меня никогда ничего не получится»*. Следствиями, эмоциональными и поведенческими, стало то, что вы злитесь на свой клуб, чувствуете себя эмоционально подавленным и, возможно, из-за этого сыграете плохо еще пару раз. Помните, *вы сами - причина ваших эмоций*. Старайтесь не обвинять активизирующее событие, как главный источник вашего огорчения.

Хотя фрустрация нормальная часть нашей жизни, НСПФ - главная причина расстройств, переживаний, промедления и плохих результатов. При пониженной НСПФ повышайте способность переносить фрустрацию или относиться к ней терпимо, не испытывая эмоциональных расстройств. Полностью вы не избавитесь от фрустрации, поскольку фрустрирующие события всегда происходят в жизни, а их позитивный эффект состоит в том, что люди обычно учатся нейтрализовать неприятности.

Рациональная цель - улучшить низкую способность переносить фрустрацию (что-то внутри нас), а не ожидать полного избавления от нее (внешний мир блокирует наши желания). Так начните же выявлять и оспаривать иррациональные убеждения и внутренние утверждения, приводящие к низкой способности переносить фрустрацию.

Некоторые люди ошибочно полагают, будто способны смягчить сильные чувства фрустрации, выпустив свой гнев. Разозлиться и обидеться при фрустрации означает лишь одно: очень велика вероятность того, что в следующий раз вы отреагируете так же или еще сильнее. Гнев и плохая способность переносить фрустрацию снижают наше умение решать проблемы, и мы действуем хуже. Гнев и злоба вызывают стресс у окружающих, часто портя серьезные отношения и могут спровоцировать обиду. Повысьте свою способность переносить фрустрацию и снизьте уровень стресса, приведя в порядок внутренний монолог. Посмотрите на таблицу *«Поднимаем вашу низкую способность переносить фрустрацию»*.

## Поднимаем вашу низкую способность переносить фрустрацию

| <u>Иррациональные убеждения, вызывающие НСПФ</u>                                | <u>Рациональные убеждения, помогающие поднять вашу НСПФ:</u>                                    |
|---|---|
| Это ужасно!   | Это неудобно!   |
| Это слишком сложно.   | Сложно. Трудно.   |
| Это не должно быть так тяжело.  | Это тяжело и все. Все идет так, как идет.   |
| Это не должно быть таким тяжелым.   | Совсем не очевидно, что это должно быть проще.  |
| Ничего не может быть труднее.   | А с чего мир должен быть проще?   |
| Когда я терплю неудачу, мир становится ужасным и несчастливым местом для жизни. | Когда я терплю неудачу, мир остается таким, как всегда. А у меня все получится в следующий раз. |
| Я не могу переносить фрустрацию.  | Мне не нравится фрустрация, но я могу выдержать ее.   |
| Сложности и трудности кошмарны, ужасны, жутки - КУЖ.                            | Сложности и трудности неудобны и неприятны.   |

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОИ ЧУВСТВА.  
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЙ  
ВНУТРЕННИЙ  
МОНОЛОГ. ПОТОМУ ЧТО ОН ВО МНОГОМ  
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШИ ЧУВСТВА**

Внутренний монолог вроде: «Я-не-могу-терпеть-это» - главная причина НСПФ. Часто повторяя: «Я-могу-с-этим-справиться», вы вскоре поверите в это, как в научный факт. Переживая фрустрацию, используйте жизнеутверждающие фразы. Например, «Мне это не нравится, но я могу с этим справиться», «Я могу примириться с тем, что мне не нравится». Также вспоминайте стишок «Да, мне это не нравится, но я могу с этим справиться».

*Главная причина НСПФ - Я-не-могу-с-этим-справиться-измы, а лечение - Я-могу-с-этим-справиться.*

**СПРАВЛЯЕМСЯ С ФРУСТРАЦИЕЙ, УСИЛИВ СПОСОБНОСТЬ  
ПЕРЕНОСИТЬ ЕЕ**



*«Да, мне это не нравится, но я могу с этим справиться.  
Да, мне это не нравится, но я могу с этим справиться.  
Да, мне это не нравится, но я могу с этим справиться...»*

Мы не всегда можем контролировать огорчающие нас ситуации, но можем управлять нашими огорчениями и нашей эмоциональной реакцией на них.

К сожалению, многие очень часто переживают фрустрацию, то есть не получают того, что хотят. *«Чем более вы несчастны и разочарованы (экономикой, политиками, т. д.), тем больше у вас возможности хорошенько поработать над вашей низкой способностью переносить фрустрацию»* (Эллис, аудио). Чем сильнее ваша фрустрация от неприятных, несправедливых событий и людей, тем больше пользы вы извлечете из этой книги.

**ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ВАША ФРУСТРАЦИЯ  
ОТ НЕСПРАВЕДЛИВЫХ ЛЮДЕЙ И СОБЫТИЙ,  
ТЕМ АКТИВНЕЕ ВАМ НУЖНО РАБОТАТЬ  
НАД УЛУЧШЕНИЕМ ВАШЕЙ СПОСОБНОСТИ  
ПЕРЕНОСИТЬ ФРУСТРАЦИЮ. ЭТО ОСОБЕННО  
ВЕРНО  
В ПЕРИОД КРИЗИСА**

Изрядно подумав, вы, возможно, захотите предпринять решительные или даже крайние меры по исправлению ситуации. Ваши действия будут гораздо эффективнее и продуманнее, если вы сначала разберетесь со своими внутренними утверждениями, чувствами и способностью переносить фрустрацию.

### **Позитивное мышление**

Рациональное мышление отличается от позитивного. *Позитивное мышление состоит в том, что вы уверенно ожидаете положительного решения проблем или выхода из жизненных ситуаций, убедив себя, что*

ситуация улучшится.

*Рациональное мышление включает в себе реалистический и позитивный взгляды на события, ограждение от иррациональных убеждений, срывающих наши цели и эффективную самопомощь, когда нужно смириться с событиями, даже если они неприятные и враждебные. Попросту говоря, позитивное мышление - это убеждение в том, что все исправится. А рациональное мышление помогает нам разумно приспособиться к событиям, если они остаются неприятными.*

### **Рациональное мышление против позитивного мышления**

| <b>Позитивное мышление</b>   | <b>Рациональное мышление</b>  |
|--|---|
| 1. Я сохраню свою работу.  | 1. Не думаю, что потеряю работу, но если это произойдет, я переживу это. А также постараюсь найти новую.  |
| 2. Мои отношения с прекрасным молодым человеком, с которым я встречаюсь сейчас, продолжатся. Все получится.                        | 2. Если закончатся мои отношения с прекрасным молодым человеком, с которым я сейчас встречаюсь, это будет печально, но не ужасно. Я смогу начать другие важные для меня отношения.                      |
| 3. Мой сын постарается вести себя как можно лучше, когда сегодня днем мы пойдем за покупками и все увидят, как хорошо он воспитан. | 3. Возможно, мой сын постарается вести себя как можно лучше, когда сегодня днем мы пойдем в магазин. Если же сын будет вести себя иначе, это вовсе не означает, что он невоспитан, а я плохой родитель. |

### **Обрызгана слезоточивым газом**

Одна из моих студенток в колледже дошла до крайности, пытаясь найти положительные моменты в неприятной ситуации. Ее вредный младший брат брызнул ей в лицо из баллончика. Она позже объяснила мне: *«Много неприятностей доставлял забитый нос. Этот газ из баллончика прочистил мне его. С тех пор у меня больше нет с этим проблем!»*

### **Выжившие при ударе молнии**

Женщина, выжившая после удара молнии, рассказывала мне, что считает себя очень удачливой, поскольку в нее попала молния, а она осталась жива. Мужчина, также выживший после удара молнии, считает себя неудачником, потому что молния ударила в него первого!

Ваши чувства по отношению к неприятным событиям во многом зависят от того, во что вы верите и что говорите себе потом.

**ИЩИТЕ СВОИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ  
УБЕЖДЕНИЯ, КОГДА ВАС  
ЧТО-ЛИБО РАССТРАИВАЕТ**

Какой системой убеждений на ваш взгляд, *рациональной* или *позитивной*, лучше пользоваться вашему ребенку или другому близкому человеку? На какую систему вы будете опираться во время жизненных перипетий?

**Рациональные убеждения**

*«В целом я отвечаю за свои чувства счастья или несчастья, а также за успех в достижении целей. Жизнь полна красоты и удовольствий, но иногда она бывает унылой и жестокой».*

*«Я буду стремиться познать разницу между тем, что могу изменить, и тем, чего не могу. Я буду работать, чтобы изменить то, что могу. Почувствовав себя особенно беспокойным, злым или унылым, я буду работать над тем, чтобы смягчить эти чувства. Я буду работать над тем, чтобы принимать то, что не могу изменить, и привыкать к нему. Даже если реальность жизни мрачная и жестокая, я сделаю все, что в моих силах, чтобы примириться с этим и жить спокойно».*

**Вредные иррациональные убеждения**

*«Другие люди и события (включая события, которые произошли с самого начала жизни), в основном, вызывают мои настоящие эмоции и определяют мое поведение. Приятные события и люди, оказывающие поддержку, - источники моего счастья и успеха в достижении целей».*

*«Когда происходят мрачные события, я чувствую себя несчастным. Я почти не способен контролировать свои эмоции и поведение. Чувствуя беспокойство, гнев или депрессию продолжительное время, я обвиняю себя, окружающих или весь мир. Я требую, чтобы мир стал более простым и честным, а события приятными, чтобы я привык к этому и жил спокойно».*

**ОСПАРИВАЙТЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ  
УБЕЖДЕНИЯ  
ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ПЕРЕСТАНЕТЕ  
ИМ ВЕРИТЬ**

**СЧАСТЬЕ НЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КТО ВЫ  
ИЛИ ЧТО ИМЕЕТЕ; ОНО ЗАВИСИТ В  
ОСНОВНОМ**

## **ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ\***

Многие люди, включая психотерапевтов, считают: «Молитва душевного равновесия» воодушевляет на то, чтобы предпринять попытки изменить плохое и принять то, чего изменить нельзя.

**ГОСПОДИ! ДАЙ МНЕ СМирЕНИЯ ПРИНЯТЬ ТО,  
ЧЕГО Я НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ, МУЖЕСТВА  
ИЗМЕНИТЬ  
ТО, ЧТО Я МОГУ, И МУДРОСТИ, ЧТОБЫ  
ОТЛИЧИТЬ  
ОДНО ОТ ДРУГОГО\*\***

**ГОСПОДИ! ДАЙ МНЕ СМирЕНИЯ (СПОКОЙСТВИЯ)  
ПРИНЯТЬ (ПЕРЕТЕРПЕТЬ, НЕ ТРЕБУЯ УСТРАНИТЬ  
НЕ ДОЛЖНОЕ) ТО, ЧЕГО Я НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ,  
МУЖЕСТВА (РЕШИТЕЛЬНОСТИ) ИЗМЕНИТЬ  
ТО (МОИ ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ,  
ТРУДНОСТИ  
И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ), ЧТО Я МОГУ,  
И МУДРОСТИ, ЧТОБЫ ОТЛИЧИТЬ ОДНО ОТ  
ДРУГОГО\*\*\***

Терапия часто оказывает пользу в процессе индивидуальных перемен, в достижении более быстрого результата, а также при определении, что можно, а что нельзя изменить. Некоторые эмоциональные проблемы и нарушения трудно исправить.

### **Советы психотерапевтов**

- *«Примите мир таким, каков он есть, не требуя, чтобы он стал таким, каким должен быть, и не считая катастрофой, что мир не меняется. Стремитесь принять реальность, не проявляя пассивности, безответственности, не покоряясь тому, что вам не нравится».* (Dryden & Neeman, с. 52, 1994).
- *В основном «Вы сами создаете разрушающие вас проблемы, а также обладаете конструктивной способностью минимизировать их и реализовать себя. Используйте эту возможность»* (Ellis in Weinrach, 1996).

---

\* Дейл Карнеги.

\*\* «Молитву душевного равновесия», возможно, написал Рейнхольд Нибуhr (Reinhold Niebuhr). Надо отдать должное и св. Франциску Ассизскому (St. Francis of Assisi) в создании этой молитвы.

\*\*\* Молитва душевного равновесия в интерпретации рациональной эмоциональной поведенческой терапии от Линна Кларка.

- *«Минимизируйте свою требовательность [три «должен»] и устрашение, укрепите способность переносить фрустрацию и примите себя и других, как не идеальных человеческих существ» (Dryden in Weinreich, 1996).*
- *«Будьте мужественными, меняя то, что вы можете, спокойными, принимая то, чего изменить не в силах, и мудрыми, чтобы ощутить различие между тем и другим» (Bernard in Weinrach. 1996).*

Глава 11, «Дополнительные способы помочь себе», делает предложения человеку, желающему обратиться за помощью к профессионалу. В этой главе речь идет и о том, что использование лекарственных препаратов при лечении часто приносит пользу.

Сделав усилие, вы с помощью этой книги научитесь способам создавать *эффективные рациональные убеждения и управлять своими эмоциями.* Читайте ее, выполняйте упражнения, практикуйте различные методы самопомощи и применяйте к жизни то, чему научились. *Создание системы рациональных убеждений требует продолжительного внимания и усилий.*

### ***ВЫ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА ТО, КАК УПРАВЛЯЕТЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ***

#### **То, что важно запомнить:**

- Рациональные убеждения, в отличие от иррациональных, основаны на логике, реальности, предпочтениях и пожеланиях, они полезны и смягчают эмоции; к ним не относятся пять горячих связей.
- Ищите, осмысливайте и изменяйте ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения, которые в значительной мере отвечают за ваши чувства тревоги, гнева и депрессии.
- Оспаривайте иррациональные убеждения до тех пор, пока не перестанете им верить.
- Чтобы войти в контакт со своими эмоциями и внутренними утверждениями, задайте себе три вопроса:  
*Что я говорю себе о себе самом(ой)?*  
*Что я говорю себе об окружающих?*  
*Что я говорю себе о неприятном событии или ситуации?*
- Поскольку низкая способность переносить фрустрацию (НСПФ) - главная причина эмоциональных переживаний, работайте над тем, чтобы повысить вашу способность справляться с фрустрацией.
- Чем глубже вы разочарованы несправедливыми людьми и событиями, тем активнее вам нужно улучшать свою способность переносить фрустрацию. Это особенно верно во время кризиса.

- Когда вы расстроены, заполните «А-В-С-Д-Э-форму самоанализа и улучшения», чтобы лучше понимать свои эмоции и справляться с ними.
- Повесьте и выучите «Молитву душевного равновесия».

***ДАЙ МНЕ СМирЕНИЯ ПРИНЯТЬ ТО,  
ЧЕГО Я НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ, МУЖЕСТВО  
ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОГУ, И МУДРОСТЬ,  
ЧТОБЫ ОТЛИЧИТЬ ОДНО ОТ ДРУГОГО***

## Распространенные иррациональные убеждения и внутренний монолог

### ВСКАРМЛИВАНИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ



Люди сопротивляются изменению своих иррациональных убеждений. Некоторые защищают, вскармливают и окружают заботой свои иррациональные убеждения.

Глава 5 «Изменяем иррациональный внутренний монолог убеждения» описывает, как успешно оспорить и изменить иррациональные убеждения после того, как вы выявили и поняли их.

Из этой главы вы узнаете:

- *одинадцать распространенных иррациональных убеждений и утверждений внутреннего монолога, которые нужно найти и изменить;*
- *второстепенные эмоциональные проблемы, как их избежать;*
- *типы когнитивных искажений и ошибки мышления, которые вызывают эмоциональные проблемы.*

### Главные «должен» и горячие связки лежат в основе других иррациональных убеждений

Иррациональные убеждения и внутренний монолог вызывают у нас значительное беспокойство, гнев и депрессию. Центральные иррациональные убеждения - это *три главных «должен» и «следует»*, а также *пять горячих связок*.

Как говорилось, эти базовые «должен», «следует» и пять горячих связок вызывают дополнительные иррациональные убеждения, включая *одинадцать иррациональных убеждений, когнитивные искажения и ошибки мышления*.

**Три основных «должен»:  
иррациональные внутренние убеждения**

- 1. Я ДОЛЖЕН...!**
- 2. Ты (он или она) ДОЛЖЕН..!**
- 3. Мир и условия, в которых я живу, ДОЛЖНЫ...!**

«Должен», «не должен», «следует», «не следует», «нужно» и «придется» - все это вредные убеждения и утверждения внутренней речи, когда они используются как абсолютные требования к себе, другим, всему миру и условиям, в которых вы живете. Легко раздражаемый медик считал: «Я должен быть лучшим во всем, что делаю». Обессиленная мать полагала: «Я всегда должна быть идеальной матерью».

**Пять горячих связок\*:  
соединяем основные «должен» с эмоциями**

**1. Порицание и осуждение**

Желание кого-то наказать и принести вред себе или другим выплескивается в гнев, направленный на себя или других. «Ты <...>! Ты сукин сын!»

**2. Я-не-могу-это-перенести-изм**

Я не могу выносить дискомфорт, беспокойство, гнев или депрессию. Я не выживу или не буду счастлив, если мне придется испытать эти чувства. Я категорически отказываюсь принимать эти неприятные переживания. Такое иррациональное убеждение приводит к низкой способности переносить фрустрацию.

**3. Устрашение**

Эта ситуация более чем на 100% ужасна. Просто КУЖ - кошмарная, ужасная, жуткая. Сюда же относится представление о чем-то как о *катастрофичным и пугающим*.

**4. Я - ничтожество**

Я ни на что не гожусь. Неприятие себя (НП) низкая самооценка и депрессия - результат иррациональных убеждений и мыслей типа: «Я ни на что не гожусь, пропащий человек».

**5. Всегда и никогда**

Он, она или ситуация всегда будут такими и никогда не изменятся.

**КОГДА РАССТРОЕНЫ, ПОИЩИТЕ ГОРЯЧИЕ  
СВЯЗКИ  
В СВОЕМ ВНУТРЕННЕМ МОНОЛОГЕ**

---

\* Пять горячих связок в терминах РЭПТ называются «иррациональными заключениями» или «производными от трех основных «должен» (Ellis, 1994).

Пять горячих связок соединяют «должен» и «следует» с нашими эмоциями. Эти иррациональные убеждения (горячие связки, «должен» и «следует»), если не изменить их или не управлять ими, становятся причиной переживаний, беспокойства, гнева, депрессии и саморазрушительного поведения. Используйте Я ПНУ В, чтобы запомнить горячие связки.

### **Я ПНУ В - код для пяти горячих связок**

**Я Я-не-могу-это-перенести-изм**

**П Прищипывание и осуждение себя и других**

**Н Всегда и никогда**

**У Устрашение**

**В Всегда и никогда**

### **Одиннадцать распространенных иррациональных убеждений**

Специалисты по рациональной эмоциональной поведенческой психологии (Ellis, 1994, Ellis & Lang, 1994) выявили одиннадцать типичных иррациональных убеждений и внутренних утверждений. Придерживаясь этих убеждений, индивиды вызывают у себя значительное беспокойство, гнев, депрессию и другие эмоциональные расстройства. Эти убеждения отвечают за многое в саморазрушающем поведении и неудачах в достижении поставленных целей.

Преимущественно, в основе этих одиннадцати убеждений (если говорить кратко) лежат главные *«должен»*, *абсолютные «следует»* и *пять горячих связок*.

Люди, принадлежащие самым разным культурам, расстраивают себя сами, предъявляя бесконечные требования миру, чтобы он был таким, каким они хотят его видеть. Стремитесь к положительным переменам в своей жизни и жизни окружающих вас людей, но не сбивайте себя с толку, превращая свои предпочтения и пожелания в абсолютные требования и сочетая их с горячими связками.

***НАУЧИТЕСЬ СМЯГЧАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ,  
КОГДА НАХОДИТЕСЬ В РАССТРОЕННЫХ  
ЧУВСТВАХ***

Поразмыслите над следующими нелогичными идеями и выберите из них три или четыре, наиболее близкие вам. Какие три-четыре иррациональных убеждения вызывают у вас на эмоциональном уровне соблазн согласиться с ними? Для дополнительной практики, подумайте о разных людях, которых вы знаете. В какие из этих иррациональных убеждений, на ваш взгляд, может верить ваш друг, коллега или родственник?

Отметьте те иррациональные убеждения, которые хотя бы частично относятся к вам. Работайте над тем, чтобы оспорить и изменить убеждения,

которые повергают вас в беспокойство, гнев или уныние.

### **Одиннадцать иррациональных убеждений и внутренних утверждений**

#### **1. Для меня крайне необходимо, чтобы меня любили и одобряли почти все люди, важные для меня.**

А если это не так, как должно быть, это просто ужасно, я-не-могу-это-вынести, я - ничтожество.

Молодой профессор психологии однажды сказал мне: *«Для меня стало настоящим шоком, когда я узнал, что нравлюсь не всем своим студентам»*. Эмоционально он наверняка примирился с этим открытием через какое-то время и остался хорошим преподавателем, любимым большинством студентов.

Типичные последствия - неприятие себя, низкая самооценка, беспокойство, депрессия.

Альтернативные рациональные убеждения - *Я предпочитаю, чтобы меня любили и одобряли большинство важных для меня людей. Знать, что не все любят или одобряют меня, не ужасно, я-могу-это-перенести и я все еще многого стою. Неразумно ожидать, что все будут одобрять меня. Я почти не контролирую мыслей и чувств окружающих.*

#### **2. Я должен быть абсолютно компетентным, адекватным во всех областях, достичь всех необходимых почестей, чтобы чего-то стоить.**

Я должен быть на 100% компетентным во всех важных областях, и если это не так, как должно быть, то это ужасно, я-не-могу-это-вынести, я - ничтожество, и меня нужно презирать.

Типичные последствия - беспокойство, депрессия, неприятие себя, низкая самооценка, промедление.

Альтернативные рациональные убеждения - *Я не идеальный человек, у меня есть достоинства и недостатки, сильные стороны и ограниченность\*. Я займусь самосовершенствованием. Есть то, с чем я хорошо справляюсь. Я могу извлекать уроки из своих ошибок и ударов судьбы.*

#### **3. Мир должен быть справедливым. Люди должны действовать честно и деликатно, и если они не делают этого, значит, они плохие, злые, вредные, подлые и невыносимо тупые; их нужно жестоко порицать и наказывать.**

Мир и люди, живущие в нем, должны быть справедливыми. Если окружающие поступают нечестно, это просто ужасно, я-не-могу-это-вынести, их нужно порицать и осуждать, они всегда будут такими и никогда не изменятся, пока не признают себя плохими, злыми или

---

\* Желаете приобрести футболку с надписью «Я не идеален»? Спрашивайте каталог в институте РЭПТ Альберта Эллиса по адресу 45 East 65th Street, New York, NY 10021 <<http://www.rebt.org>>.

тупыми.

Типичные последствия - гнев, ярость, стремление отомстить.

Альтернативные рациональные убеждения - *Я бы предпочел, чтобы мир и люди, живущие в нем, были честными и разумными, но жизнь часто несправедлива. По возможности, я буду настаивать, чтобы другие вели себя честно.*

Многие убеждены, что всегда должны поступать честно и совершать только правильные поступки, а потом жестоко обвинять себя и наказывать за то, что не были идеальными. Им нужно простить себя, раскаяться в своем поведении и работать, чтобы улучшить ситуацию в будущем. Если эти люди не в состоянии простить себя, у них могут развиваться тяжелая депрессия и чувство вины.

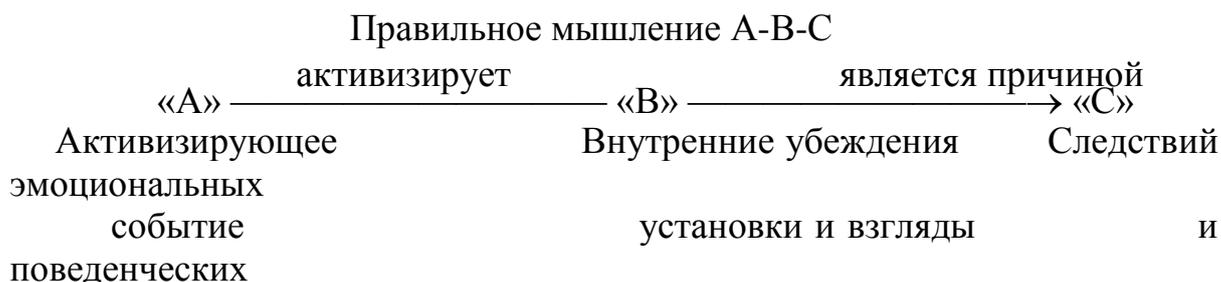
#### **4. Мир должен быть проще. Ужасно и кошмарно, когда все идет не так, как я хочу.**

Все должно идти так, как я хочу, а если не происходит так, это ужасно, я не-могу-это-вынести, я - ничтожество, и мир нужно презирать и проклинать, а я никогда не буду счастливым.

Типичные последствия - депрессия, беспокойство, гнев.

Альтернативные рациональные убеждения - *Я бы предпочел, чтобы все шло так, как я хочу. Иногда так и получается, иногда - нет. Если все идет не по-моему, это неудобно или плохо, но не ужасно. Мне не нравится это, но я могу это пережить. Я не всегда могу контролировать события, происходящие вокруг меня, в основном мне удается контролировать мои убеждения и внутренние установки, связанные с этими событиями, и таким образом, в значительной мере контролировать свои чувства.*

*Я могу желать, молиться, работать над тем, чтобы достичь «смирения» (спокойствия), принять (перетерпеть, не требуя того, что это должно быть) то, что я не могу изменить, обрести мужество (решительность) изменить то (мои практические проблемы, трудности и эмоциональные проблемы), что я могу, и обладать мудростью, чтобы отличить одно от другого»\*\*.*

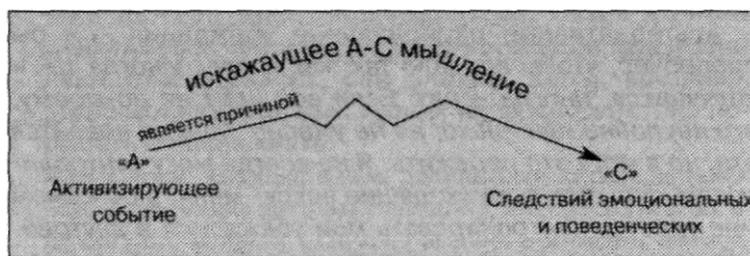


---

\*\* Молитва душевного равновесия в интерпретации рациональной эмоциональной поведенческой терапии от Линна Кларка.

**5. Я мало что могу поделать со своим беспокойством, гневом, депрессией или несчастьем, поскольку мои чувства вызваны тем, что происходит со мной.**

Убеждение в том, что другие люди, события и ситуации -основная причина наших чувств, свойственно иррациональному, искаженному мышлению. Такой тип мышления показан на следующей схеме.



Часто бывает трудно контролировать свои эмоции. Однако это станет проще после того, как вы узнаете предложенные в данной книге методы и приемы для этого.

Типичные последствия - ощущение несчастья, сумятица в эмоциях, страх и паника, как следствие неконтролируемых эмоций и поведения.

Альтернативные рациональные убеждения - *То, во что я верю и что говорю себе о событиях и ситуациях, в значительной мере является причиной моих чувств.*

**6. Если существует что-то опасное или отвратительное, это сильно и надолго расстраивает меня, и я должен постоянно размышлять о том, что это может произойти.**

Одна женщина часто оставалась дома одна, потому что работа ее мужа была связана с частыми командировками. Обычно она не «проверяла», закрыта ли ее дверь на ночь, заявляя, будто слишком испугана, чтобы посмотреть. Страх и иррациональные убеждения мешали ей принять разумные предосторожности.

Типичные последствия - беспокойство, страх, озабоченность, бессонница, умственное истощение.

Родственное иррациональное убеждение: **Многие ситуации опасны (физическая угроза или высокая вероятность неприятия окружающих), и я всегда должен быть на стороже, чтобы избежать их.**

Альтернативные рациональные убеждения - *Большая часть потенциально опасных ситуаций на самом деле не происходит. Я могу быть внимательным и в известной мере контролировать опасные события. Я*

*могу смириться с плохим и привыкнуть к нему, если не в силах изменить его.*

**7. Проще избегать столкновений с жизненными трудностями и ответственностью и откладывать эти столкновения, чем встретить их лицом к лицу.**

Это ужасно, и я-не-могу-перенести фрустрацию от столкновения с проблемами и трудностями, которые не должны касаться меня. Проблемы и трудности нужно порицать и осуждать.

Типичные последствия - промедление и чувство вины, маленькие проблемы превращаются в большие, переполненность ощущением все преумножающихся сложностей, главные цели подвергаются риску, результаты саморазрушающего поведения - частые беспокойства и депрессия. Люди, которые верят в 7, как правило, обладают низкой способностью выносить фрустрацию.

Родственное иррациональное убеждение:

**Я должен действительно расстроиться или разозлиться перед тем, как разбираться со сложной, неприятной ситуацией.**

Я должен подождать, пока сложная ситуация станет непереносимой или пока я действительно расстроюсь, перед тем как исправить ее. Я хочу подождать до тех пор, пока не-смогу-больше-переносить-это, перед тем как:

- свяжусь с шумным соседом;
- попрошу, чтобы мне изменили работу или повысили зарплату;
- скажу другу, что мне не нравится, как он (или она) со мной обращаются;
- сделаю так, чтобы мои дети научились вести себя на людях;
- поговорю с учителем о моей отметке;
- обменяю бракованный продукт.

Альтернативные рациональные убеждения - *Иметь дело с обязанностями и проблемами - часть нашей жизни. Разбираться с проблемами на ранней стадии неудобно, но вряд ли ужасно. Я-могу-разбираться с проблемами сразу по мере их появления.*

**8. Я весьма зависим от других, мне нужен кто-то более сильный, чем я, чтобы полагаться на него. Я не могу сам управлять своей жизнью.**

Мне нужен кто-то более сильный, чтобы я мог положиться на него, а если такого человека нет, это ужасно, я-не-могу-это-перенести, я - ничтожество и всегда буду несчастным. Я беспомощен и не могу жить без поддержки окружающих.

Типичные последствия - односторонняя зависимость, беспокойство.

Альтернативные рациональные убеждения - *Я бы хотел, чтобы другие направляли и поддерживали меня, но гораздо реальнее полагаться на себя. Я*

*могу научиться быть более независимым.*

**9. В основном в моем прошлом кроются причины моих чувств и поведения; события из прошлого, оказавшие на меня сильное влияние, будут всегда воздействовать на меня.**

Типичные последствия - человек, который держится за подобное убеждение, может погрязнуть в неприятных чувствах и эмоциях и оставить попытки изменить их.

Родственные иррациональные убеждения:

**Когда человек эмоционально расстроен, это почти всегда связано с особым случаем в его прошлом. Выявив, поняв и разобрав это происшествие, человек больше не будет расстраиваться.**

Прошлые, особенно травматические события и жестокий детский стресс важны и могут влиять на последующие нарушения. Однако постоянно внушать себе иррациональные убеждения (одни из них осознанные, другие - неосознанные, третьи - из детства) - значит вызывать у себя переживания. Расстроенному человеку нужно выявить и изменить иррациональные убеждения, которые и вызывают проблемы.

Во время лечения пациент, который придерживается иррационального убеждения, родственного 9, часто обнаруживает, что ему не стало лучше после того как найдена предполагаемая причина эмоциональных проблем. Редко существует единственное, далекое, запрытанное событие, ответственное за высокий уровень беспокойства, гнева или депрессии.

Иррациональные убеждения и внутренние установки - частые причины проблем. Лечение помогает обнаружить и переосмыслить эти убеждения, способствует улучшению настроения и поведения.

Психоаналитики, некоторые представители средств массовой информации и поп-культуры содействовали распространению убеждения, что индивид, на которого однажды воздействовало травматическое событие (особенно в детстве), на всегда останется под его влиянием. Большая часть, но не все, восстанавливаются после травмирующих событий. Эмоциональное восстановление при этом, вне всяких сомнений, зависит от того, что люди думают и говорят себе об этих событиях.

Продолжительная травма в детстве (такая, как повторяющееся половое насилие) или обделенность любовью может оказать сильнейшее негативное влияние на развитие детей. Однако многим детям с подобным прошлым удается стать нормальными взрослыми людьми, хотя у них и остаются тяжелые воспоминания. Те, кто пережил в детстве травмы и считает их источником проблем во взрослой жизни, подвержены повышенному риску эмоциональных трудностей.

Альтернативные рациональные убеждения - Мои нынешние чувства и поведение контролируют мои нынешние убеждения и внутренний монолог гораздо больше, чем далекие события, случившиеся много лет назад. Часть моего прошлого была неприятной, но я могу научиться жить с этим, и я извлек уроки из этого опыта. Я узнаю способы, как меньше расстраиваться из-за неприятных событий прошлого.

**10. Я должен очень беспокоиться, злиться или унывать из-за проблем того, о ком забочусь.**

Те, о ком я забочусь, не должны серьезно расстраиваться и печалиться, а если это не так, как это абсолютно точно должно быть, это ужасно, я-не-могу-это-терпеть, я - ничтожество, это всегда будет ужасно. Я не должен быть счастливым, зная, что другие несчастны.

Типичные последствия - беспокойство, депрессия, гнев.

Один несчастный человек спросил: «Как кто-то может быть счастливым, когда в мире так много трагедий?» Да, это правда, в мире много несчастья, и хорошие люди сталкиваются с плохим. Одна из моих ценностей - помогать другим и работать, чтобы улучшить мир. Однако человек может так сильно расстроиться из-за чужих неудач и проблем, что ему не удастся нормально функционировать и помогать другим.

*«Я так сильно люблю свою маму...»*

Уехав в колледж, Майк чувствовал себя несчастным, потому что очень любил маму, а она была в тяжелой депрессии.

Майк проводил много времени, размышляя о том, что показало бы его маме, как он сильно о ней заботится. *«Я так люблю свою маму. Если бы я умер и оставил ей письмо о том, как сильно люблю ее, она поняла бы, как я люблю ее!. И узнала бы, что я понимаю ее переживания».*

Майк постоянно внушал себе иррациональное убеждение 10. Не вполне осознавая это, он говорил себе: *«Мама не должна быть такой унылой и подавленной, а если она все-таки такая, какой совершенно не должна быть, это ужасно, я-не-могу-переносить-это, и она всегда будет несчастной».*

После нескольких сеансов лечения Майк осознал, как неадекватны были его рассуждения и мысли о возможной смерти. Он начал лучше управлять своими эмоциями и продумал разумный план, как эмоционально поддержать маму.

Альтернативные рациональные убеждения - Озабочен и опечален, когда с другими случаются неприятности, и я буду помогать им, если это в моих силах. Однако неудачливость и невезение окружающих не могут напрямую вызывать у меня беспокойство, гнев, депрессию или чувство, что я несчастен.

**КОГДА РАССТРОЕНЫ,  
ПОИЩИТЕ «ДОЛЖЕН»,  
ПОИЩИТЕ «СЛЕДУЕТ»**

**11. Существует правильное и идеальное решение каждой проблемы, и ужасно не найти его.**

Существует правильное и идеальное решение, и я должен найти его. Если не найду, это ужасно, я-не-могу-терпеть-это, черт побери эту проблему, никакого решения нет.

Типичные последствия - беспокойство, гнев, депрессия; постоянное размышление о проблемах.

Альтернативные рациональные убеждения - *Мне не нравятся проблемы, не имеющие идеальных решений, но я вполне могу жить с этим. Я могу оказывать влияние, но не полностью контролировать мир, сложный и часто вызывающий фрустрацию.*

**НЕСБЫВШИЕСЯ ПРЕДПОЧТЕНИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ НЕ МОГУТ  
СДЕЛАТЬ НАС НЕСЧАСТНЫМИ, А АБСОЛЮТНЫЕ  
ТРЕБОВАНИЯ  
«ДОЛЖЕН» И «СЛЕДУЕТ» МОГУТ**

**Одиннадцать распространенных иррациональных убеждений, в которых кроется причина эмоциональных расстройств.**

- 1. Мне крайне необходимо, чтобы меня любили и одобряли почти все люди, важные для меня.**
- 2. Я должен быть абсолютно компетентным и адекватным во всех областях, чтобы чего-то стоить.**
- 3. Мир должен быть справедливым. Люди должны действовать честно и деликатно, и если они не делают этого, значит, они плохие, злые, вредные, подлые и невыносимо тупые; их нужно жестоко порицать и наказывать.**
- 4. Мир должен быть проще. Ужасно и кошмарно когда все идет не так, как я хочу.**
- 5. Я мало что могу поделать со своим беспокойством, гневом, депрессией или несчастьем, поскольку мои чувства вызваны тем, что происходит со мной.**
- 6. Если существует что-то опасное или отвратительное, это сильно и надолго расстраивает меня, и я должен постоянно размышлять о том что *это* может произойти.**

7. Проще избегать столкновений с жизненными трудностями и ответственностью и откладывать эти столкновения, чем встретить их лицом к лицу.
8. Я весьма зависим от других, мне нужен кто-то более сильный, чем я, чтобы полагаться на него. Я не могу сам управлять своей жизнью.
9. В основном в моем прошлом кроются причины моих чувств и поведения; события из прошлого, оказавшие на меня сильное влияние, будут всегда воздействовать на меня.
10. Я должен очень беспокоиться, злиться или унывать из-за проблем того, о ком забочусь.
11. Существует правильное и идеальное решение каждой проблемы, и ужасно не найти его.

### Избегайте второстепенных эмоциональных проблем

*Второстепенные эмоциональные проблемы связаны с тем, когда мы расстраиваемся и беспокоимся о том, что мы расстроены и обеспокоены (Ellis, 1994, с. 253-254, Dryden & Neenan, 1994).*

Например, предположим, что вы произносили речь или делали презентацию в школе.\* Все выходные вы мучились, беспокоились и расстраивались из-за этой маленькой речи. Эти мучения, беспокойство и огорчение - ваши первоначальные эмоциональные проблемы.

Вы наблюдаете за своими эмоциями, а в воскресенье говорите себе: «Я не должен расстраиваться из-за необходимости выступить с речью, а так как я расстроен, я - ничтожество, меня нужно порицать и осуждать, я всегда буду таким и никогда не улучшу свои ораторские способности!» Эмоциональное следствие этого иррационального внутреннего монолога - воскресная депрессия, которая сама по себе - второстепенная иррациональная

---

\* «А-В-С взгляд на наши второстепенные эмоциональные проблемы» можно представить следующим образом. Беспокойство и тревога, связанные с запланированным представлением в понедельник, это активизирующее событие. Внутренние убеждения и внутренний монолог включают следующие утверждения: «Я не должен расстраиваться из-за необходимости выступить с речью, а так как я расстроен, я - ничтожество, меня нужно порицать и осуждать, я всегда буду таким и никогда не улучшу свои ораторские способности!» Эмоциональное следствие этого внутреннего монолога - воскресная депрессия и ощущение бесполезности.

Заметьте, что главные «должен» и горячие связи активно участвуют в формировании второстепенных и первичных эмоциональных проблем.

#### А-В-С взгляд на второстепенные эмоции

| активизирует/ приводит в действие<br>«А»        | «В»   | вызывают<br>→«С»  |
|---|---|---|
| Активизирующее событие 2                        | Внутренние убеждения и установки 2                                | Следствия 2: эмоциональные и поведенческие                                    |
| Наблюдение за своим эмоциональным расстройством | То, что вы говорите себе о наблюдаемом эмоциональном расстройстве | Беспокойство или депрессия по поводу наблюдаемого эмоционального расстройства |

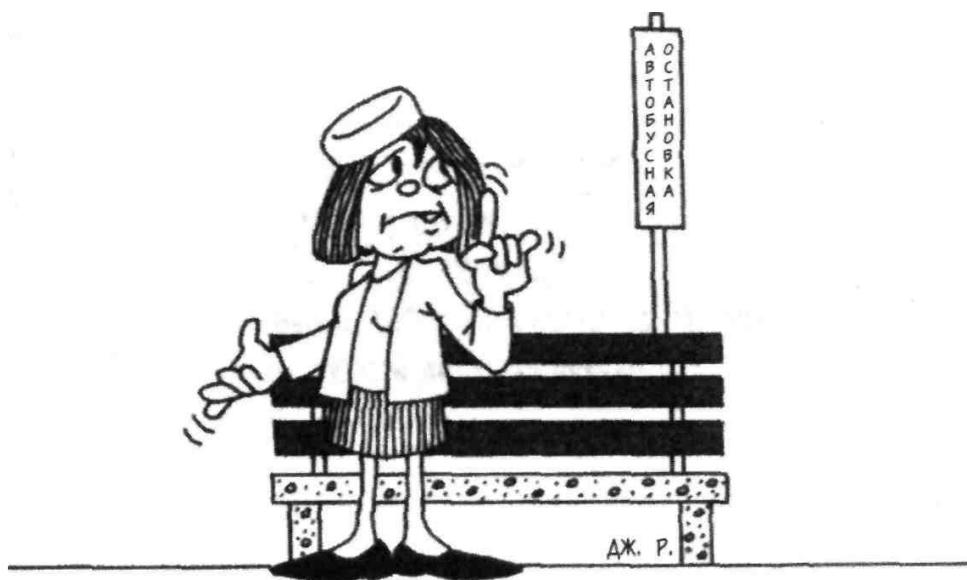
проблема.

Воскресная депрессия называется второстепенной эмоциональной проблемой, потому что возникает второй и следует за первичной эмоциональной проблемой беспокойства из-за выступления.

Каковы другие примеры второстепенных эмоциональных проблем? Если вы в унынии из-за чего-либо (первичная эмоциональная проблема), то продолжаете расстраиваться из-за депрессии (второстепенная эмоциональная проблема). Это, наверное, происходит из-за того, что вы говорите себе: *«Только слабый и ничтожный впадает в депрессию, а так как со мной это произошло, я - слабое и совершенно ничтожное существо».*

Если вы боитесь (первичная эмоциональная проблема) того, что нужно сдавать экзамен по математике или беспокоитесь, то дальше расстраиваетесь из-за депрессии (второстепенная эмоциональная проблема).

### ВЫ РАССТРАИВАЕТЕСЬ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО УЖЕ РАССТРОЕНЫ: СОЗДАНИЕ ВТОРОСТЕПЕННЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ



*«Меня очень угнетают мои фобии. А потом меня стала угнетать моя депрессия».*

Внимательно следите за тем, что говорите себе о своих неприятных чувствах. Не создавайте себе второстепенных эмоциональных проблем.

Когда вы беспокоитесь, сердитесь или впадаете в депрессию из-за какой-то ситуации, внимательно следите за тем, чтобы дальше не расстраиваться из-за беспокойства, гнева или депрессии. Расстраиваясь или беспокоясь о чем-то, прислушайтесь к тому, что говорите себе о своем беспокойстве или расстройстве. Хороший способ определить, есть ли у вас второстепенная эмоциональная проблема - спросить себя: *«Как я чувствую себя из-за того, что расстроена (или обеспокоена)? Что говорит обо мне то, что я часто*

*испытываю депрессию?»*

Второстепенные эмоциональные проблемы очень распространены. Старайтесь не создавать их для себя! Научитесь смягчать свои эмоции, а не создавать дополнительные эмоциональные проблемы.

**ДОРОГА К ОСНОВНЫМ  
ЖИЗНЕННЫМ НЕУДАЧАМ  
ВЫМОЩЕНА  
ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ  
И ВНУТРЕННИМ МОНОЛОГОМ**

**ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК  
СВОИ ЭМОЦИИ, СНАЧАЛА ПРИВЕДИТЕ  
В ПОРЯДОК СВОИ УБЕЖДЕНИЯ  
И ВНУТРЕННИЙ МОНОЛОГ**

### **Когнитивные искажения и ошибки мышления\*, которых можно избежать**

Когнитивные искажения и ошибки мышления, кроме того, объясняют, как люди без надобности расстраивают себя. Термины «когнитивные искажения» и «ошибки мышления» имеют одинаковое значение, но психотерапевты предпочитают термин «ошибки мышления», потому что он звучит менее устрашающе.

Термин «когнитивный» относится к мыслям, убеждениям и внутреннему монологу. Когда наши мысли, утверждения внутреннего монолога искажены и содержат множество ошибок, мы вызываем у себя главные эмоциональные расстройства, например продолжительный гнев или раздражительность.

Мы все совершаем эти ошибки мышления в большей или меньшей мере. Но те, кто привык совершать такие ошибки, приносят себе много страданий и боли.

Познакомимся поближе с этими автоматическими мыслями и ошибками мышления, вызывающими у нас столько эмоциональных расстройств. Автоматическая мысль - это быстрая спонтанная мысленная интерпретация события или ситуации, приводящая к эмоциональной реакции. Автоматические мысли, как убеждения и утверждения внутреннего

---

\* Когнитивные искажения и ошибки мышления - полезные понятия, введенные Аароном Бэком (Beck & Rush, 1995), Дэвидом Бернсом (David Burns, 1999) и другими. Чтобы лучше понять когнитивные искажения и ошибки мышления, прочтите книгу Дэвида Бернса «Хорошее самочувствие - новая терапия настроения» (David Burns, Feeling good: The New Mood Therapy, 1999).

И когнитивная терапия (КТ), и рациональная эмоциональная поведенческая терапия (РЭПТ) сходятся в том, что мысли и внутренний монолог - первичная причина наших эмоций.

монолог, спонтанны и только частично осознаны.

Многие наши автоматические мысли иррациональны. Иррациональные автоматические мысли приводят к когнитивным искажениям и ошибкам мышления. Эти ошибки представляют собой неправильное истолкование событий и ситуаций, вызывают иррациональные эмоциональные реакции и преувеличение эмоциональных реакций.

У многих когнитивные искажения и ошибки мышления постоянно повторяются и вызывают саморазрушительное поведение и эмоциональные проблемы. Они блокируют ощущение счастья и усиливают беспокойство, гнев и депрессию. Эти ошибки мышления ограничивают нашу способность понимать чувства окружающих и выстраивать отношения с ними.

Приложив усилия, мы можем научиться осознавать наши автоматические мысли. Что еще важнее, мы можем научиться контролировать их и ограничивать их негативное влияние на наши эмоции.

Вы можете попытаться обнаружить ошибки мышления самостоятельно, с помощью специалиста или работая в группе. Если нет признаков, подтверждающих обоснованность определенной мысли, вам нужно неоднократно и интенсивно пытаться убедить себя в том, что мысль ошибочна, тем самым уменьшая влияние этой мысли на ваши эмоции, настроение и поведение.

В следующем разделе представлены распространенные типы когнитивных искажений и ошибок мышления (Hales & Hales, 1995). Какие из этих десяти, возможно, допускаете вы?

### **Когнитивные искажения и ошибки мышления**

**1. Мышление по типу «Все-или-ничего»** - вы видите событие, ситуацию или человека как нечто черно-белое без каких-либо оттенков серого. Во время соревнований в школе или на работе, если человек не приходит первым, он может счесть себя неудачником.

**2. Чрезмерное обобщение** плохих событий - вы берете один плохой пример или событие, обобщаете их и уверяете себя, что все подобные примеры или события так же плохи.

**3. Негативный мыслительный фильтр** фильтрует только плохие примеры - ваше мышление принимает лишь негативные примеры чего-либо. Соответственно, все, что вы замечаете или помните, это только плохие примеры или переживания.

**4. Недооценка положительных примеров** - вы быстро обесцениваете, отклоняете или преуменьшаете положительные примеры чего-либо. Например, угнетенная мать может считать, что ее положительные родительские качества не важны, их не стоит рассматривать или учитывать.

**5. Чтение чужих мыслей** - мы импульсивно интерпретируем чью-то реакцию на нас, как негативную, и убеждены, что не нравимся, без

достаточного на то основания. Это «заклучения на скорую руку».

**Гадание и предсказание неприятностей** - мы импульсивно предсказываем, что какое-то событие или человек разочаруют нас, и действуем соответственно, хотя и не имеем оснований для этого предсказания. Это «заклучение на скорую руку».

**6. Усиление негативных примеров** - это преувеличение важности неприятного события, ошибки или личных особенностей. Человек преувеличивает значение маленького, едва заметного прыщика на лице.

**Умаление положительных примеров** - преуменьшение значимости положительного примера или личного успеха. Расстроенный ребенок, получив одни «четверки», потом утверждает, что любой его одноклассник мог это сделать. Или депрессивный родитель готов заявить, что любой ребенок может получить все «четверки».

**7. Эмоциональное обоснование преобладает над логическим** - это суждение, сделанное только на основании чувств, не подкрепленное логикой или очевидными доказательствами. Женщина чувствует, что семья недооценивает и не любит ее, хотя на самом деле все любят и ценят ее. Другие примеры ошибок мышления:

- «Я чувствую себя очень угнетенным, поэтому я - ничтожество».
- «Я злюсь на нее, и это подтверждается тем, что она плохо со мной обращается».
- «Я боюсь этого неприятного человека, значит, это действительно очень опасно».

**8. «Следует» и «должен»** - мы предъявляем требования к себе, окружающим и миру (или к условиям, в которых живем), используя абсолютные «должен», «следует», «не должен» и «подобает». Вы требуете, чтобы окружающие и весь мир пошли вам навстречу и дали вам то, что вы хотите.

**9. Негативные стереотипы** - это означает закреплять за собой и окружающими такие стереотипы, как: «неудачник», «растяпа», «идиот», «проигравший» или «...» Оценивайте свое поведение, но не закрепляйте за собой и окружающими стереотипы в ваших внутренних монологах.

**10. Обвинять только себя или только других** – это означает, что вы осуждаете себя или других за то, что произошло плохое событие. Большая часть неприятных событий происходит вследствие ряда факторов.

### **Когнитивные искажения и ошибки мышления**

- 1. Мышление по типу «Все-или-ничего»**
- 2. Чрезмерное обобщение плохих событий**
- 3. Негативный мыслительный фильтр отсеивает только плохие примеры**
- 4. Недооценка положительных примеров**

5. Чтение чужих мыслей и гадание
6. Усиление негативных примеров и умаление положительных примеров
7. Эмоциональное обоснование преобладает над логичным
8. «Следует» и «должен»
9. Негативные стереотипы, закрепляемые за собой и окружающими
10. Обвинять только себя или только других



***ТРИ ГЛАВНЫХ ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ  
И ПЯТЬ ГОРЯЧИХ СВЯЗОК УДОБРЯЮТ ПОЧВУ ДЛЯ:  
11 РАСПРОСТРАНЕННЫХ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ,  
ВТОРОСТЕПЕННЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ,  
КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ  
И ОШИБОК МЫШЛЕНИЯ***

Три главных долженствований - это абсолютные требования, предъявляемые к себе, окружающим и всему миру. Они включают в себя: «Я ДОЛЖЕН...!; Ты (он или она) ДОЛЖЕН...! и Мир и условия, в которых я живу, ДОЛЖНЫ...!» К ним относятся «не должен», абсолютные «следует», «не следует», «предписано» и «нужно».

Пять горячих связей (которые сочетаются с главными долженствованиями) включают: порицание и осуждение себя и других, я-не-могу-это-перенести-изм, устрашение, я - ничтожество, всегда и никогда.

Соединяясь вместе, три главных долженствований и горячие связи создают 11 распространенных иррациональных убеждений, второстепенные эмоциональные проблемы, когнитивные искажения и ошибки мышления. Все эти иррациональные убеждения порождают усиленные беспокойство, гнев, депрессию, стыд, чрезмерное чувство вины, ревность и зависть.

### **То, что важно запомнить:**

- Пять горячих связок (*порицание и осуждение себя и других, я-не-могу-это-перенести-изм, утрашение, я - ничтожество, всегда и никогда*) в сочетании с «должен» и «следует» могут вызвать затяжные эмоциональные переживания. Используйте «Я ПНУ В(ас)», чтобы запомнить пять горячих связок.
- Из горячих связок, «должен» и «следует» вырастают 11 распространенных иррациональных убеждений.
- Просмотрите 11 иррациональных убеждений. Спросите себя: «Какие 3-4 из 11 иррациональных убеждений больше всего можно применить ко мне, хотя бы отчасти?»
- Внимательно следите за тем, что вы говорите себе о вашем беспокойстве, гневе или депрессии. Вы можете вызывать у себя второстепенные эмоциональные проблемы.
- *Когда расстроены, поищите «должен» и «следует».*
- *Несбывшиеся предпочтения и пожелания не могут сделать нас несчастными, абсолютные требования «должен» и «следует» могут.*
- Когнитивные искажения и ошибки мышления - это иррациональные мысли, которые вызывают эмоциональные трудности и неадекватное поведение.
- Проверьте свое понимание глав 4, 5 и 6. Перейдите к главе 12 и выполните часть вторую заданий и упражнений.

## Часть третья

# УПРАВЛЯЕМ БЕСПОКОЙСТВОМ, ГНЕВОМ И ДЕПРЕССИЕЙ

## Глава 7

### Управляем беспокойством



*Помогите! Помогите!*

Некоторые активизирующие события, например когда вас схватил кто-то вооруженный, - это конкретная и сильнейшая причина страха!

Существует различие между страхом и беспокойством. Страх, как правило, - результат специфической угрозы или опасности, с которыми вы столкнулись в настоящий момент, как показано в предыдущем случае. Беспокойство приводится в действие будущими угрозами нашему благополучию, угрозами, которые невнятно и слабо определены.

Первичная причина беспокойства - это наши убеждения и внутренний монолог.

В этой главе мы рассмотрим:

- различие между беспокойством, как проблемой, и беспокойством, как нарушением;
- типы тревожных расстройств;
- причины беспокойства - такие, как иррациональный внутренний монолог и страх потерять что-то ценное (например, здоровье или серьезные отношения);
- способы избежать беспокойства и научиться управлять им.

В жизни у всех нас есть трудности и проблемы. Если наши практические проблемы (плохие, активизирующие события) и наши эмоциональные реакции на эти проблемы становятся слишком серьезными, у нас может развиваться расстройство. Интенсивностью нашей реакции определяется, станет ли проблема расстройством. *Расстройство возникает, когда человек переживает серьезное несчастье или существенное нарушение отношений,*

или серьезное нарушение в статусном поведении добытчика, домохозяйки или студента (DSM., 2000)\*.

Словарь Вебстера определяет *беспокойство* как «болезненное или исполненное предчувствиями неприятное ощущение ума, обычно связанное с неизбежным или ожидаемым (плохим событием)... аномальное и непреодолимое ощущение тревоги и страха, обычно отмеченное физиологическими признаками (пот, напряжение и учащенный пульс), сомнениями в реальности и природе страха и сомнениями в себе и своей способности справиться с этим» (Webster, 1996).

Беспокойство можно также описать как «мрачное предчувствие, напряжение или трудности от предчувствия опасности, источник которой, как правило, не известен или не узнан... рассматривается, как патология, когда мешает жить успешно, достигать желаемых целей, удовлетворения или приемлемого эмоционального комфорта» (Psychiatric Glossary, 1994)\*. Беспокойство может возникнуть вследствие страха утратить что-либо, на наш взгляд, очень важное для нашего счастья, например серьезные отношения.

Так как все мы время от времени ошибаемся, нам досаждают *проблемы беспокойства*. Если беспокойство становится очень сильным и вызывает значительные расстройства или ухудшает нашу жизнь, повышается уровень общей *тревожности*.

**НЕМНОГО БЕСПОКОЙСТВА ПОМОГАЕТ  
НАПРЯЧЬ УМ, А СЛИШКОМ МНОГО  
ПАРАЛИЗУЕТ ЕГО\***

Рациональная эмоциональная поведенческая терапия (РЭПТ), которая лежит в основе данной книги, особенно помогает при лечении и профилактике расстройств тревожности. Лекарства от тревожности в сочетании с РЭПТ бывают чрезвычайно полезны; они описаны в главе 11. Однако некоторые из них иногда вызывают легкую зависимость.

Обсудите необходимость обследования с вашим лечащим врачом. Медицинские показания сами по себе порой способствуют беспокойству и выявляют его симптомы. Проблемы с щитовидной железой, диабет, гипогликемия, некоторые болезни сердца и другие физические нарушения имеют симптомы, сходные с беспокойством.

Рассмотрим различные типы расстройств тревожности\*\*. При чтении

---

\* DSM означает «*Диагностический и статистический справочник психических расстройств*», изд. 4, отредактирован в 2000 г., и Psychiatric Glossary - «*Американский психиатрический глоссарий*», 1994; обе книги изданы американской психиатрической ассоциацией. Описания расстройств, беспокойства основаны на вышеупомянутых источниках.

\* Китайская поговорка.

\*\* Источники: Wilson G., Nathan P., O'Leary K., & Clark Lee (1996) и Neal F., Davison G. & Haaga D (1996).

остерегайтесь «болезни студента психологии», то есть убеждения, что у вас может быть большая часть нарушений, о которых вы читаете.

### **Восемь видов тревожности**

**Синдром общей тревожности (СОТ)** - чрезмерное и нереалистичное беспокойство, волнение и страх перед будущим, переживаемые в самых различных ежедневных ситуациях и обстоятельствах. Физические симптомы часто включают в себя: нетерпение, недостаток энергии, трудности с концентрацией, раздражительность, мышечное напряжение, болезненные ощущения в мышцах, одышка, учащенное сердцебиение и нарушения сна.

Наиболее часто людей беспокоят семья, деньги, работа или болезнь.

СОТ - одно из самых распространенных нарушений тревожности. В нашей жизни предусмотрительность играет очень важную роль. Однако значительные, продолжительные тревога и беспокойство могут превратиться в нарушение. Причины СОТ - иррациональные убеждения, иррациональный внутренний монолог, утраченное, низкая способность переносить фрустрацию и *что-если-защита*. *Что-если-защита* - состояние, при котором себе задают слишком много вопросов «что, если?» «Что, если сломается машина, что, если мы не успеем, что, если...» Мышление в стиле «что, если» вызывает тревогу.

Ошибочно думать, что люди с синдромом беспокойства - «параноики». Они слишком боятся опасностей и беспокоятся из-за них, но они не убеждены, что им специально хотят навредить или вызвать у них проблемы. Пытаясь снизить болезненное беспокойство, такие люди рискуют приобрести алкогольную и наркотическую зависимость.

Внутренний монолог часто содержит следующее утверждение: *«Я не должен переживать неудобство или угрозу своему физическому или психологическому благополучию, а если у меня это не получается, это ужасно и я-не-могу-перенести-это...»* Дополнительными иррациональными убеждениями бывают следующие: *«Не беспокоиться - глупо и безответственно, мое беспокойство может предотвратить опасность; постоянно беспокоясь, я подготавливаю себя к опасностям и неудобствам, которые в будущем могут доставить плохие события».*

Два иррациональных убеждения, способствующие СОТ и упомянутые в главе 6:

**6. Если существует что-то опасное или отвратительное - это сильно и надолго расстроит меня, и я должен постоянно размышлять о том, что это может произойти.**

**4. Мир должен быть проще. Ужасно и кошмарно, когда все идет не так, как я хочу.**

**Паническое расстройство** - внезапное, непреодолимое беспокойство, порождающее ужас и много таких физических симптомов сильнейшего страха, как учащенное сердцебиение, тошнота, затруднение дыхания, онемение, звон в ушах, дрожь, прилив крови, озноб и опасение потерять контроль над собой, сойти с ума или умереть. Обычно ужас достигает максимума за 10 минут, а затем спадает.

Человек с паническим расстройством, как правило, не имеет ни малейшего представления о том, что вызвало у него такой внезапный сильный страх. С другой стороны, женщина, которая боится кошек, точно знает причину своего внезапного страха - кошку!

Для многих причина панического расстройства - это чрезмерно серьезное или катастрофическое толкование ощущений тела. Например, человек замечает слабые ощущения или изменения в своем организме - такие, как учащенное сердцебиение или нехватка воздуха («А» активизирующее событие) и говорит себе, будто с ним происходит нечто опасное («В» внутренние утверждения и иррациональные убеждения). Этот иррациональный разговор провоцирует страх и панику («С» следствия: эмоциональные и поведенческие).

«Это, похоже, конец!»

Заметив, что ее сердце пропустило пару ударов (активизирующее событие), Эшли сказала себе: *«О, сердечный приступ! Это, возможно, все, конец, ужасно!»* (внутренний монолог). Эмоциональным следствием этого разговора стал ужас, отчего пульс еще более участился. Понимая, что ее сердце пропустило пару ударов, а теперь еще и пульс стал чаще, Эшли сказала себе: *«Что-то катастрофически не в порядке!»* Этот ужас нарастал 10-15 минут. Эшли дрожала, ослабела, выдохлась и раздумывала, когда начнется следующий приступ. Эшли ненамеренно спровоцировала у себя эти приступы паники, не осознавая, что вызвала их своим внутренним монологом с самой собой.

Поскольку нашими убеждениями и внутренними утверждениями, в первую очередь, обусловлены наши эмоции, важно внимательно прислушиваться к тому, что мы говорим себе.

Старайтесь не слишком глубоко дышать, когда чувствуете страх или тревогу, потому что этим вы ускорите или усилите приступы паники. Слишком быстрое дыхание в течение нескольких минут превращает кислород в углекислый газ в вашем организме. Слишком быстрое дыхание наверняка вызовет звон в ушах, тошноту, головокружение и множество других физических симптомов, свойственных приступу тревожности даже у тех, кто особенно не тревожится.

**Агорафобия** (а·гор·а·фо·бия) - сильнейшее «беспокойство из-за того,

человек попал в такое место или такую ситуацию, при которых трудно спастись, а помощь может оказаться недоступной» (Psychiatric Glossary, 1994). Распространенные ситуации такого рода: человек находится далеко от дома, в толпе, кинотеатре, очереди, едет в машине, заезжает в туннели и пересекает мосты.

У тех, кто страдает агорафобией, часто также наблюдается паническое расстройство. Такие люди часто боятся, что их охватит приступ паники в трудных ситуациях, и это приведет их в замешательство, или в таких местах, где им нельзя будет помочь.

**Социофобия** (также называется социальным тревожным расстройством) - заметный и устойчивый страх перед общественными местами и желание избежать таких мест и ситуаций, где человек привлекает к себе пристальное внимание, и где, соответственно, ему могут в чем-то отказать, унижить и смутить его. Такой человек не боится пострадать физически, но опасается быть отвергнутым, осмеянным или отрицательно оцененным окружающими. Распространенные ситуации: страх перед общественными местами, перед тем, чтобы говорить или есть на людях, перед общением с представителями противоположного пола и перед использованием общественной уборной. Часто сопровождается сильно выраженными физическими симптомами тревоги (пот, дрожь).

Основа поведения - избегать общественных мест. В результате эмоционального нарушения и неконтактного поведения человек в известной мере наносит ущерб своей работе или своему образованию. Низкая самооценка и неприятие себя (НП) способствуют развитию социофобии. Просмотрите о неприятии себя в главе 9.

Иррациональные убеждения и внутренний монолог могут быть такими: *«Меня должны позитивно оценить и принять окружающие, а если это не так, как абсолютно точно должно быть, это ужасно, и я не могу вынести такой ситуации. Тогда я стану ничтожеством и никогда больше не буду счастлив!»* Дополнительные иррациональные убеждения могут быть следующими: *«Я не должен чувствовать дискомфорт, находясь с людьми. Я должен хорошо действовать и быть положительно оценен другими. Если не получается так, как абсолютно точно должно быть, я - ничтожество».*

Два иррациональные убеждения, способствующие социофобии и упомянутые в главе 6:

**2. Я должна быть абсолютно компетентной, адекватной и достичь всех важных почестей, чтобы чего-то стоить.**

---

Чтобы узнать больше о том, как ваши убеждения и внутренний монолог вызывают тревогу, и о 15 методах контроля над этими убеждениями, читайте: «Как контролировать свою тревогу до того, как она не начала контролировать вас». Альберт Эллис (1998).

**1. Мне крайне необходимо, чтобы меня любили и одобряли почти все важные для меня люди.**

**УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ БЕСПОКОЙСТВОМ,  
ПОКА ОНО НЕ УПРАВЛЯЕТ ВАМИ**

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ  
К ТОМУ, ЧТО ГОВОРите СЕБЕ**

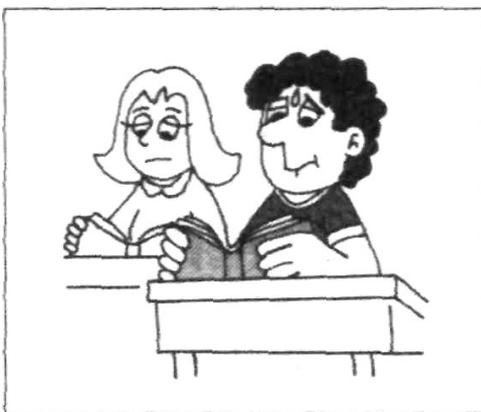
**Учимся справляться с тревогой с помощью А-В-С**

«А» - активизирующее событие



*«Думаю пригласить ее на свидание. Я уже думаю об этом две недели».*

«В» - внутренний монолог и убеждения



*«О, она, наверное, откажет мне! Если она так поступит, это будет ужасно, я-не-могу-пережить-это и я - ничтожество!»*

«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие



*«Я не могу даже думать, что мне откажут. Я-не-могу-терпеть неудобство и напряжение, приглашая ее на свидание! Я подожду до следующей недели».*

«Д» - дискуссия



*«Я сам заставляю себя беспокоиться. Если она откажет мне, это не будет ужасно, я-смогу-с-этим-справиться и начну работать над тем, чтобы не чувствовать себя - ничтожеством. Я иду приглашать».*

**Специфические фобии** - заметный и устойчивый страх, чрезмерный или неразумный, вызываемый какими-то особенными событиями или ситуациями, такими как высота, перелеты, маленькие животные, лифты, вид крови или уколы. Человек явно страдает или полностью разрушает свою жизнь, стараясь избежать пугающих событий или ситуаций.

Внутренний монолог в таком случае: *«Я абсолютно точно не должна пораниться, а если это произойдет, будет ужасно, и я-не-переживу-это. Я не должна оказываться рядом со страшными вещами. Я не должна испытывать неудобство среди вещей, которых боюсь, а если попаду в такую ситуацию, это ужасно - чувствовать неудобство и страх».*

Летающие насекомые вызвали аварию «Жука»!

Крейг, психолог, испытывал страх перед летающими насекомыми. Однажды, когда он возвращался с работы домой на своей машине

Volkswagen Beetle\*, насекомое залетело внутрь. Крейг испытал такой страх, что потерял управление и съехал в кювет.

**Невроз навязчивых состояний** - частые, повторяющиеся *навязчивые идеи* или *мании*, сильные и продолжительные, вызывают заметные страдания или нарушения. *Навязчивые идеи* - мысли или мысленные образы, повторяющиеся против воли и вызывающие расстройство. Примеры навязчивых идей: постоянное беспокойство о том, закрыта ли дверь, мысли о возможном инфекционном заражении через рукопожатие.

*Мании* - повторяющиеся против воли действия и поступки, например частое мытье рук, перекладывание вещей в определенном порядке, частые проверки, закрыта ли дверь, и постоянная уборка одной и той же комнаты. Человек понимает, что навязчивые идеи или мании безрассудны, но, тем не менее, не может контролировать их.

«Я могла заразить вас»

У Сэлли была навязчивая идея, что она подхватит где-нибудь микробов посредством рук и случайно передаст их другим с рукопожатием или прикасаясь к предметам, которые позже заденут окружающие, например к дверной ручке или подлокотникам. Она всегда чувствовала, что должна вымыть руки после того, как прикоснулась к обуви. Сделав покупки, Сэлли часто возвращалась в магазин, чтобы снова сказать удивленному продавцу: «*Спасибо, или, если я вас не поблагодарила, тогда спасибо*» за помощь в покупках. Хотя Сэлли и знала, что ее навязчивые идеи и мании безрассудны, она с большим трудом контролировала их.

После шестимесячного курса когнитивной поведенческой терапии и лекарств, Сэлли в значительной мере обрела контроль над мыслями и чувствами.

**Ипохондрия** (и·по·хон·дри·я) - продолжительная тревога, беспокойство и ничем неоправданный страх перед серьезным заболеванием, несмотря на заверение врачей в необоснованности такого страха. Повторяющиеся осмотры, диагностические проверки и убеждения лечащего врача не снижают уровень беспокойства и не убеждают человека в том, что у него нет опасной болезни, например заболевания сердца или рака.

Постоянная тревога вызывает значительные эмоциональные переживания или нарушает функционирование индивида в жизнедеятельности общества, семьи или на отдыхе. В отличие от большинства людей ипохондрик беспокоится не о семье, финансах, работе или отношениях с окружающими, а в основном о возможных угрозах своему организму. Терапевты отмечают, что у 4-9% их пациентов наблюдается ипохондрия (DSM - IV, 1994).

---

\* Жук (англ.).

Иррациональное убеждение, способствующее ипохондрии:

- 6. Если существует что-то опасное или отвратительное, это сильно и надолго расстраивает меня, и я должен постоянно размышлять о том, что это может произойти.**

**Нарушение адаптации при тревожности** - вследствие *чрезвычайного стрессового события или ситуации* (плохое активизирующее событие) у человека формируется заметное беспокойство (крайняя нервозность, тревога или подергивания), ухудшаются отношения с окружающими или он утрачивает способность выполнять функции рабочего, студента, домохозяйки.

Примеры стрессовых ситуаций: конфликт в браке, развод, увольнение с работы, провал в школе, потеря фермы или бизнеса. Некоторые неудачники сталкиваются с парой таких событий за короткий промежуток времени. У тех, кто обычно не имел проблем с беспокойством, может начаться *нарушение адаптации с беспокойством*, если они пережили очень сложные события. Как не трудно догадаться, это очень распространенное расстройство.

#### АКТИВИЗИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ НАКАПЛИВАЮТСЯ



*«Давайте посмотрим... вы потеряли работу... ваша теща переселилась к вам... машина разбилась... и воры вынесли большую часть мебели!.. Полагаю, ваш диагноз... Нарушение адаптации при тревожности».*

Многочисленные стрессовые события, накапливаясь, сильно способствуют беспокойству. Однако рациональные убеждения и внутренний монолог поможет нам эмоционально смириться с этими плохими событиями и частично контролировать их.

## Процент тревожных расстройств среди взрослых

| <u>Тревожное расстройство</u>       | <u>Процент среди всех слоев населения</u> |
|-------------------------------------|---|
| Синдром общей тревожности (СОТ)     | от 4% до 7% населения*                    |
| Паническое расстройство             | от 2% до 4% населения*                    |
| А·гор·а·фо·бия                      | от 2% до 5% населения**                   |
| Социофобия                          | от 11% до 16% населения*                  |
| Специфические фобии                 | от 7% до 16% населения*                   |
| Невроз навязчивых состояний         | от 2% до 3% населения**                   |
| И·по·хон·дри·я                      | от 4% до 9% терапевтических больных       |
| Нарушение адаптации при тревожности | Нет данных                                |

\* Процент расстройств по всему населению на протяжении одной жизни.

\*\*Проценты, данные по двум этим расстройствам, стабильны в любой промежуток времени. К сожалению, у человека могут наблюдаться два расстройства одновременно.

### Самопомощь при проблемах беспокойства и тревожности

Когда вы обеспокоены, напряжены или тревожны, сделайте следующее упражнение, чтобы пресечь свою тревожность и начать управлять ею, а также ее физическими и психологическими симптомами. В главе 4 описано много методов и способов для этого.

- **Признайте, что в основном убеждения и внутренний монолог вызывают эмоции, а не реальные события или практические проблемы.**
- **Разберитесь сначала с эмоциональной проблемой (состоянием), то есть вашей эмоциональной реакцией на практическую проблему, а затем решайте реальную.**
- **Замените нездоровые эмоции здоровыми.** Замените страх обеспокоенностью.
- **Замените три главных долженствования и «абсолютно точно следует» на предпочтения и пожелания.**
- **Откажитесь от какой-нибудь из пяти горячих связок, которые вы используете (устрашение, я-не-могу-вынести-этого, осуждение и порицание, я - ничтожество, всегда и никогда).**
- **Используйте эмоционально нейтральный язык, разговаривая с самим собой.**
- **Используйте воодушевляющие выражения, например: «Да, мне это**

---

\* Источники: Wilson, G., Nathan, P., O'Leary, K., & Clark, Lee (1996) and Neal, F., Davison, G., & Haaga, D. (1996)

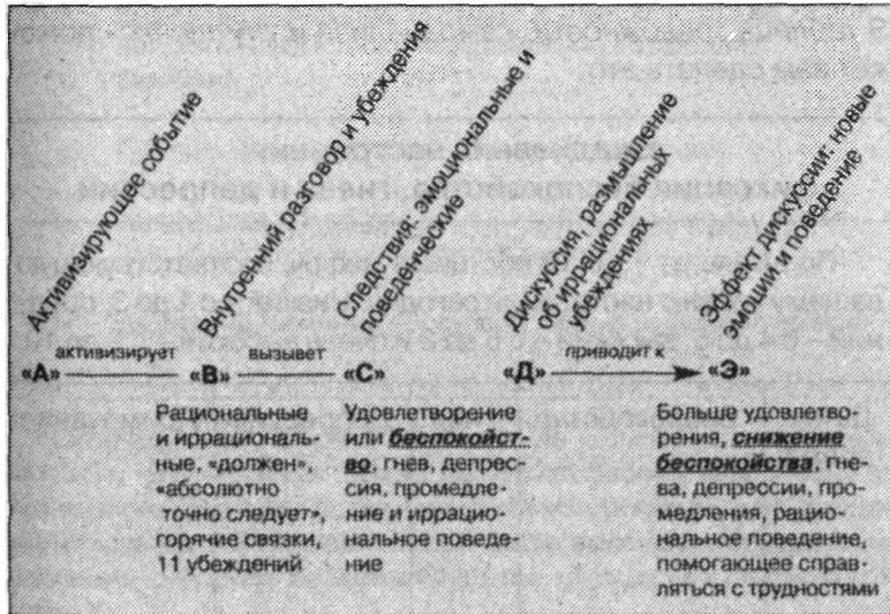
*не нравится, но я могу с этим справиться».*

- **Используйте отключение, переключение и развлечение**, вовлекая себя на время в какую-нибудь приятную деятельность.
- **Практикуйте глубокое дыхание и постепенное расслабление мышц, когда расстроены.** Убедитесь в том, что случайно не начали дышать слишком глубоко, ибо это способно ускорить или усилить симптомы беспокойства.
- **Пройдите проверку у врача, проведите полный курс лекарственных препаратов от беспокойства и поговорите с вашим терапевтом.**

Чтобы вам действительно стало лучше и уровень вашей тревожности снизился, сделайте следующее:

- **Используйте «А-В-С подход к эмоциям и тревожности», чтобы понять и улучшить их.**
- **Заполните «А-В-С-Д-Э таблицу тревожности, самоанализа и улучшениям.**
- **Ведите «Ежедневник настроения», чтобы лучше понимать свои эмоции.** Отмечайте, что беспокойство и депрессия почти всегда сопровождаются гневом.
- **Выявите и распознайте ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения.** Они в значительной мере ответственны за ваше беспокойство, гнев и депрессию.
- **Разбирайте и устраняйте иррациональные убеждения и внутренние утверждения, которые в основном вызывают беспокойство, гнев или депрессию.** Убеждайте себя в том, что ваши прежние иррациональные убеждения и внутренние утверждения носят деструктивный характер.

## Беспокойство и А-В-С взгляд на наши эмоции



Когда ищете иррациональные убеждения, приводящие к беспокойству, просмотрите 11 иррациональных убеждений в главе 6. Особое внимание обратите на иррациональное убеждение 6: *Если существует что-то опасное или отвратительное, это сильно и надолго расстраивает меня, и я должен постоянно размышлять о том, что это может произойти.*

Работайте над преодолением как практических, так и эмоциональных проблем. Однако не ругайте себя за то, что переживаете длительное болезненное беспокойство или тревожность. Говоря себе: «У меня не должно быть эмоциональных проблем, а если они есть, я-не-могу-это-терпеть, я - ничтожество и должен быть проклят», мы только усугубляем состояние эмоциональной нестабильности. Такое иррациональное убеждение может вызвать вторичные эмоциональные проблемы, как это показано в главе 6.

Повторите «Молитву душевного равновесия» из главы 5.

Выявите и оспорьте те саморазрушающие убеждения и утверждения внутреннего монолога, которые в основном и отвечают за возникновение у вас беспокойства. «А-В-С-Д-Э таблица тревожности, самоанализа и улучшения» поможет вам сделать это.

| <b>Ежедневник настроения:<br/>фиксация беспокойства, гнева и депрессии</b>  |              |      |           |            |
|---|--------------|------|-----------|------------|
| По шкале от 1 до 10 поставьте цифру, соответствующую вашему уровню настроения сегодня. Низкий - с 1 до 3, средний - с 4 до 5, высокий - с 6 до 8 и очень высокий - с 9 до 10. |              |      |           |            |
| Дата/<br>время  | Беспокойство | Гнев | Депрессия | Примечание |

Далее следуют инструкции, как вести Ежедневник настроения.

Во-первых, решите, с какими именно эмоциями вы собираетесь работать. Обратите на них особое внимание. Отмечайте приблизительно средний уровень эмоции, которую вы намерены отслеживать. Делайте это каждый день. Вносите любые примечания, способные помочь вам лучше понимать ваши эмоции.

### **А-В-С-Д-Э таблица беспокойства, самоанализа и улучшения**

|  |
|--|
| Дата:  |
| «А» - <b><u>активизирующее событие</u></b> (неприятное событие или ситуация; может быть, ожидаемое событие)  |
| «В» - <b><u>внутренние убеждения и внутренние утверждения</u></b><br>(ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения)  |
| «С» - <b><u>следствия: эмоциональные и поведенческие</u></b> (ваши неприятные эмоции и неадекватное поведение)<br>Эмоции:<br>Поведение (или предполагаемое поведение): |
| «Д» - <b><u>дискуссия и дебаты</u></b> (оспаривайте свои иррациональные убеждения и внутренний монолог)  |
| «Э» - <b><u>действие</u></b> (влияние дискуссии: новые эмоции и поведение)   |

Скопируйте эту форму. Заполните ее в следующем порядке: «А», «С», «В», «Д» и «Э». Когда вы чем-то расстроены, следуйте приемам из глав 4 и 5. Когда заполните «В», поищите у себя «должен», «следует» и горячие связки. Также выясните, не верите ли вы каким-нибудь из 11 иррациональных убеждений, описанных в главе 6.

#### **То, что важно запомнить:**

- Немного беспокойства помогает сконцентрировать ум, а слишком много парализует его.
- Беспокойство может стать больше, чем проблемой, оно может превратиться в нарушение.
- Расстройство - результат того, что человек переживает значительное страдание или значительное напряжение, общаясь с окружающими, или испытывает поражение как кормилец семьи, домохозяйка или студент.
- *Управляйте своим беспокойством, чтобы оно не стало управлять вами.*
- Когда чувствуете тревогу и напряжение, заполните «А-В-С-Д-Э таблицу тревожности, самоанализа и улучшения», чтобы лучше понимать свое беспокойство и управлять им.
- Используйте ряд дополнительных методов из этой книги, чтобы

разобраться со своим беспокойством.

***ВЫ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА ТО,  
ЧТОБЫ УПРАВЛЯТЬ  
СВОИМ БЕСПОКОЙСТВОМ***

## Глава 8

### Управляем гневом



Аристотель - древнегреческий философ (384-322 гг. до н. э.) - отмечал, как сложно справиться с гневом.

В этой главе мы рассмотрим гнев как проблему и нарушение, мифы и реальность гнева, основные причины гнева, три цели гнева и методы того, как сделаться «несердитым».

#### Гнев как проблема и нарушение

Гнев - это *«сильное чувство неудовольствия и сопротивления ...синонимы... ярость, бешенство, неистовство, негодование, глубокое возмущение означают сильнейшее эмоциональное состояние, порожденное неудовольствием. Гнев, наиболее общее название, обозначает реакцию, но не сообщает ничего об интенсивности или остроте этого эмоционального состояния»* (Webster, 1996).

Все мы сталкиваемся с неприятными ситуациями или трудными людьми. Если мы реагируем на ситуацию гневом и реакция становится слишком сильной, у нас может развиться нарушение. *Нарушение появляется вследствие того, что человек глубоко страдает, или переживает значительные проблемы в отношениях с окружающими, или испытывает поражение в роли кормильца, домохозяйки или студента (DSM, 2000)\*.* Люди, легко впадающие в гнев, обычно глубоко страдают, переживают сильные нарушения в отношениях или поражение в роли кормильца, домохозяйки или студента.

На мой взгляд, гнев, как правило, вызывает большее личностное

---

\* DSM - «Диагностический и статистический справочник психических расстройств», изд. 4, отредактирован в 2000 г. Там не приводится список или описание типов гнева, как это сделано для расстройств, тревожности и уныния.

расстройство, чем депрессия или беспокойство. Высокий уровень гнева обычно ограничивает способность находить выход из трудных ситуаций, приводит к импульсивным решениям и глупым поступкам. Это делает нас менее восприимчивыми к чувствам и мыслям окружающих. Люди с проблемой или неуправляемым гневом, однако, чаще всего неохотно ищут помощи или признают существование проблемы.

Начиная злиться, важно спросить себя: «Источник моего гнева во мне или в другом человеке (ситуации)?»

Гнев в значительной мере - результат наших иррациональных убеждений, ожиданий и внутреннего монолога. Окружающие могут пробудить наш гнев, только активизируя или поощряя наши иррациональные убеждения. Умерьте свой гнев, изменив иррациональные убеждения и внутренние утверждения. *Вы не сможете контролировать свой гнев до тех пор, пока полагаете, что его вызывают окружающие. Возьмите на себя ответственность, как за то, что сами возбуждаете гнев, так и за то, чтобы смягчить его.*

Человек, легко впадающий в гнев, не видит, что причина его гнева в нем самом; он относит свой гнев к поступкам других людей. Мэтт, который зажег сигарету пару минут назад, вдруг ударяет изо всех сил кулаком по столу. Успокоившись, он объясняет, что его жена не обратила внимания на то, что на его сигарете накопился пепел, и не сообразила подать ему пепельницу!

Мэтт не замечает своей проблемы с гневом. Для него вся проблема в жене, которая не предусмотрела, что ему нужна пепельница. Иррациональные убеждения Мэтта: *«Она должна показывать, что заботится обо мне, замечая, что мне что-то нужно. А если она этого не делает, хотя и должна, это ужасно и я-не-могу-терпеть-это; зачем я тогда женился?»* Легко раздражающиеся люди часто разрушают свои отношения с любимым человеком.

Люди, испытывающие продолжительное *сильное беспокойство или депрессию*, обычно признают, что у них есть эмоциональная проблема или нарушение. Однако люди, с продолжительным *сильным гневом* редко признают, что у них есть эмоциональная проблема. Они чувствуют, что проблема целиком во внешнем событии, ситуации или человеке, которые спровоцировали его гнев. Убежденные в том, что не способны контролировать свой гнев, они не могут взять его под контроль.

Гнев и наши прочие эмоциональные реакции обусловлены в основном тем, во что мы верим и что говорим себе о сложных ситуациях. Однако, как можно *не быть* долгое время в гневе по поводу очень тяжелой ситуации, например убийства любимого человека? Разберем эмоциональные реакции членов семьи, с которыми произошло такое ужасное трагическое событие.

*«Убийца должен быть найден и наказан!»*

Тело Карлы нашли в пустыне через много времени после того, как неизвестный убил ее. Проведя много месяцев в скорби, родители Карлы смирились с трагедией. Они не говорили, что *этого не должно было произойти*, и начали потихоньку налаживать свою жизнь.

Брат Карлы, Майк, однако, так и не смирился с ее смертью и без конца повторял себе: *«Убийца должен быть найден и наказан!»* Его снедал гнев, и мысль о несправедливой смерти сестры преследовала его. Друзья стали избегать Майка, а его работу плохо оценили. Из-за всего этого он стал более злым и унылым.

Майк и его родители по-разному отреагировали на трагедию. То, что они говорили себе, обуславливало выбор: со скорбью принять смерть Карлы, как болезненную реальность, или не пожелать смириться с ней и погрузиться в уныние и ярость.

Майк постоянно повторял себе: *«Ее не должны были убить. Убийца должен быть найден и наказан! Если же этого не произойдет, это ужасно, и я-не-могу-справиться-с-этим!»* Майк поглощен унынием и яростью. Наиболее вероятно, что из 11 иррациональных убеждений его трагедию подпитывают следующие. Кажется, те, что идут сначала, повлияли на него больше всего.

- 9. В основном мое прошлое - причина моих чувств и поведения; события из прошлого, оказавшие на меня сильное влияние, будут всегда воздействовать на меня.**
- 5. Я мало что могу поделать со своим беспокойством, гневом, депрессией или несчастьем, потому что мои чувства вызваны происходящим со мной.**
- 3. Мир должен быть справедливым. Люди должны действовать честно и деликатно, и если они этого не делают, значит, они плохие, злые, вредные, подлые и невыносимо тупые; их нужно порицать и жестоко наказывать.**
- 4. Мир должен быть проще. Ужасно и кошмарно, когда все идет не так, как я хочу (остальные из 11 иррациональных убеждений описаны в главе 6).**

Майк сопротивляется лечащей силе времени, отказываясь смириться со смертью сестры. Он постоянно внушает себе: *«Ее не должны были убить... это ужасно, и я-не-могу-справиться-с-этим!»* Работайте, стараясь изменить то, что можете. Ищите душевного равновесия, чтобы принять то, что вы не в силах изменить.

**УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ГНЕВОМ,  
ПОКА ОН НЕ НАЧАЛ  
УПРАВЛЯТЬ ВАМИ**

### **Гнев: мифы и реальность**

Несколько мифов сохраняют и усиливают наши иррациональные убеждения о гневе и о том, как им управлять (Borcherdt, 1989). Давайте

рассмотрим эти мифы и реальность.

**Миф 1.** *«Гнев вызывают внешние события, ситуации или чье-либо поведение. Люди не контролируют свой гнев, гнев - это то, что с вами происходит».*

**Реальность.** Мы сами отвечаем за свой гнев, за причины его возникновения, за управление им. Если мы сомневаемся в этой своей способности, значит, плохо справляемся с ним, и он управляет нами.

«А-В-С подход к нашему гневу» показывает, что неприятные события (и люди) только приводят в действие наши иррациональные убеждения, которые на самом деле и вызывают гневные чувства и поступки\*.

### Учимся управлять гневом с помощью А-В-С

«А» - активизирующее событие



*«И больше не звони!»*

«В» - внутренние убеждения и разговор



*«Почему люди так поступают? Должен быть закон против этого. Это очень неприятно! Этого звонка»*

---

\* Существует интересный аудиокурс «Что мне делать с моим гневом: выпустить или оставить в себе?» Раймонда ДиДжузепе (Raymond DiGiuseppe, 1989). Эту запись можно найти в Институте рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса. <http://www.rept.org>

*не должно было быть, а так он был, это ужасно! Я-не-могу-с-этим-справиться!»*

«С» - следствия: эмоциональные и поведенческие



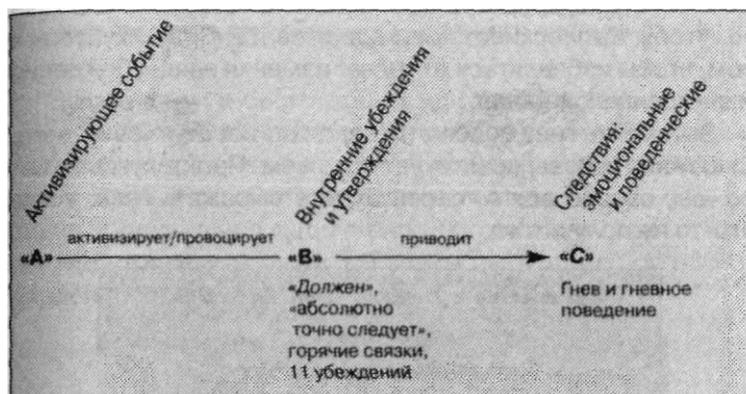
*«Я зла как <...>! Ненавижу эти телефонные домогательства. Они так же ужасны, как ненужная почта или ненужные факсы! Эти <... >! людишки думают, что я дура и хочу терять время!»*

«Д» - дискуссия



*«Что я делаю снова, так это расстраиваюсь. Трудно сейчас напомнить себе, что не ситуация расстраивает меня, а то, что я говорю о ней себе. Это было неудобно, но вряд ли ужасно. И мне нужно следить за своим давлением».*

## А-В-С взгляд на наш гнев



**Миф 2.** *«Это естественно - выразить свой гнев. Я чувствую себя лучше после этого».*

**Реальность.** Как бы мы ни поступали, чувствуя гнев: выплескивая его или оставляя в себе, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Среди них болезни сердца, высокое кровяное давление (вызывающее приступы), проблемы с желудочно-кишечным трактом, подавление иммунной системы и прочие.

Иногда бывает мгновенное и приятное, но краткое облегчение, освобождение от напряжения, сразу же после сильного выплеска гнева. Гнев дает нам временное ощущение силы, власти, контроля и тщательно маскирует наши чувства обиды, отверженности, беспомощности или несостоятельности. Мы чувствуем, что разбираемся с практической проблемой (к примеру, заставляя человека, который неправильно поступил, изменить свое поведение), выражая гнев. Человек, легко впадающий в гнев и преследуемый гневом, также преследуем несчастьем.

**Миф 3.** *«Я могу поступить с моим гневом двояко: выпустить его или оставить в себе».*

**Реальность.** На самом деле есть и другой вариант. Смягчить гнев, ослабить или избавиться от него вместо того, чтобы выплескивать или сдерживать. Практикуйтесь в том, чтобы избавляться от гнева, изменяя ваши убеждения и внутренний монолог.

Выпустить гнев совсем не означает избавиться от него. Выражая гнев, вы практикуетесь в нем. Практикуясь в гнев, вы, скорее всего, снова будете выражать гнев, когда что-то не получится.

### **Что делать с гневом: три варианта:**

- Сдерживать
- Выплеснуть
- Избавиться от него

**Миф 4.** *«Выражение гнева привлекает внимание окружающих, дает возможность получить то, что хотите. Окружающим вряд ли понравится,*

*что вы извлечете из этого выгоду. Люди нуждаются в противостоянии их дурному поведению, и тогда, возможно, они извлекут урок».*

**Реальность.** Сильное выражение гнева или угроза выразить гнев часто дает вам то, что вы хотите, но обычно только на короткое время.

В конце концов, сильное выражение гнева вредит отношениям и вызывает у того, на кого обрушился гнев, недоброжелательство или желание ответить вам тем же. Вспышки гнева накапливают обиду, горечь и отдаляют людей друг от друга.

Если вы, располагая властью над другим человеком, и выплескиваете много гнева, то едва ли увидите ответную реакцию. Однако люди, зависящие от вас, мстят тайно, разрушая ваши важные цели.

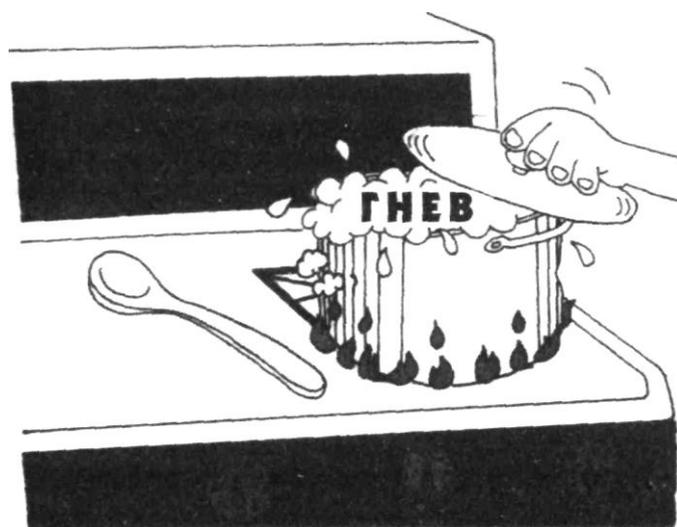
### **НЕ ЗЛИТЕСЬ, БУДЬТЕ НАПОРИСТЫМ**

Замените гнев напористостью и раздражением. Высказывайте и отстаивайте свои чувства или права, не проявляя излишнего гнева и сильных эмоций.

Будьте злым и бестолковым или раздраженным и пронизательным. Вы будете мыслить более ясно в состоянии раздражения (менее напряженное эмоциональное состояние в отличие от гнева) и решать проблемы более эффективно. Очень точно подмечено: *«Когда люди злятся, они выглядят глупо»*. Управляйте своим гневом, или он начнет управлять вами.

### **НЕ ЗЛИТЕСЬ, А ТОЛЬКО ДОСАДУЙТЕ**

ГНЕВ - ДЕРЖАТЬ ЕГО ВНУТРИ ИЛИ ВЫПУСТИТЬ НАРУЖУ?



*«Что мне делать с моим гневом - накрыть крышкой или позволить переливаться через край?» Ответ: «Выключить огонь!»*

Вы контролируете силу вашего гнева тем, во что верите и что говорите себе о неприятном событии или чьем-то поведении. Ваши

внутренние убеждения контролируют гнев точно так же, как переключатель контролирует температуру.

Так же, как вы убрали бы кипящий горшок с плиты, извлеките себя из ситуации, которая особенно расстраивает вас и, несомненно, спровоцирует ваш гнев.

Родители часто огорчаются из-за детей. К сожалению, многие из них пытаются управлять своими детьми, прибегая к различным проявлениям гнева. Родители кричат, пугают тем, что потеряют контроль над собой, применяют телесные наказания, запугивают жестоким наказанием, используют сарказм - все эти методы неэффективны для того, чтобы управлять детьми. Дети внимательно наблюдают за родителями и имитируют их поведение. Если ваша дочь часто видела, как вы гневаетесь, она, наверняка, начнет кричать, расстраиваться, угрожать, говорить колкости и пытаться взять вас или кого-то другого под контроль с помощью силы\*.

Два наиболее распространенных источника нашего гнева - это низкая способность переносить фрустрацию, а также то, что может подорвать наше уважение к себе. Сначала рассмотрим НСПФ.

### **Низкая способность переносить фрустрацию (НСПФ): главная причина нашего гнева**

***Я-НЕ-МОГУ-ЭТО-ПЕРЕНЕСТИ-ИЗМ***

↓ приводит к

***НСПФ - НИЗКОЙ СПОСОБНОСТИ  
ПЕРЕНОСИТЬ ФРУСТРАЦИЮ***

↓ которая приводит к

***УСИЛЕННОЙ ФРУСТРАЦИИ***

↓ порождающей

***БЕСПОКОЙСТВО, ГНЕВ И  
ДЕПРЕССИЮ***

Низкая способность переносить фрустрацию, которую мы обсуждали в главе 5 и других частях книги, - причина гнева для многих людей. Убеждение, что «вы абсолютно точно должны получить то, что хотите, а если не получите, это ужасно и вы-не-можете-справиться-с-этим», порождает нетерпение, низкую способность переносить фрустрацию, усиленное разочарование и гнев. Откажитесь от мыслей о том, что ситуация ужасная и кошмарная, считайте ее неудобной и вызывающей затруднения. Когда разговариваете с собой о расстраивающих вас событиях, используйте

---

\* SOS помощь для родителей, книга для родителей, имеющих детей от двух до двенадцати, написана Лином Кларком и издана SOS Programs & Parents Press. В этой книге специально указано, как важно, чтобы родители сознательно были хорошими ролевыми моделями для детей. Эта книга особенно полезна для тех, кто управляет упрямыми детьми. См. последние страницы этой книги и <http://www.sosprograms.com>

эмоционально нейтральные слова «неприятный» и «затруднение».

Распространенные ситуации, провоцирующие НСПФ: общение с неконтактными людьми, проблемы с компьютером, ожидание в медленно двигающейся очереди, дорожная пробка в час «пик» или когда вы закрываете машину вместе с ключами.

### **То, что угрожает уважению к себе, и гнев**

Люди часто отвечают гневом, понимая, что окружающие пытаются занижить их самооценку, способность принимать себя или подрывают их уважение к себе (Dryden, 1990).

Степень гнева обычно пропорциональна тому, насколько человек сомневается в своей значимости.

Ситуации, угрожающие самооценке, это: неудачная попытка снискать признание в школе, критика коллег или начальников и негативные комментарии по поводу внешности, собственности, поведения или взглядов.

Учитесь принимать себя и распознавайте ситуации, когда ваш все возрастающий гнев вызван тем, что угрожает вашему уважению к себе. Стремитесь убедить себя: *«Мои основные чувства принятия себя и уважение к себе мало зависят от замечаний и мыслей окружающих».*

Гнев может быть направлен на любую из трех мишеней: на себя, окружающих или на весь мир (Dryden, 1990). В понятие «весь мир» входят также *«условия, в которых я живу».* Рассмотрим сначала гнев, направленный на других.

### **Три мишени нашего гнева: мы сами, окружающие и весь мир**



**Гнев, направленный на других:** такой гнев - следствие убеждения: *«Ты (он или она) ДОЛЖЕН, а если ты не делаешь этого, тогда я-не-могу-терпеть-это, и будь ты проклят!»* Гнев часто вызывают наши суждения о проступках окружающих и убеждение в том, что они не должны вести себя так. Мы видим, как окружающие разочаровывают нас или угрожают нашей самооценке. Это и есть распространенные пусковые механизмы для нашего гнева.

Люди, на которых мы, скорее всего, разгневаемся, - это члены семьи,

друзья, те, с кем у нас романтические отношения, коллеги, начальники, учителя и другие близкие.

Старайтесь не перемещать гнев на ни в чем не повинного человека. *Перемещенный гнев наблюдается тогда, когда мы злимся на определенного человека или ситуацию, тогда как выплескиваем гнев на невинного.* Например, мужчина, подвергшийся критике начальника, накричал на жену, та отругала ребенка, а ребенок выместил все на собаке!

Люди - существа, подверженные ошибкам, обычно ведут себя таким способом, который выбрали сами, а не тем, что выбрали для них вы. Люди могут поступать неправильно или нарушать наши интересы, но у нас обычно мало власти для того, чтобы повлиять на их поведение. Существует несколько законов, предписывающих определенное поведение, и эти законы редко нарушаются.

**Гнев на весь мир и на условия, в которых я живу:** убеждения, приводящие к нему, это: *«Мир должен быть справедливым и простым, а если это не так, это ужасно, я-не-могу-терпеть-это, его нужно порицать и проклинать».*

Вы слышите, когда люди говорят: *«Проколота шина испортила мне весь день»* или *«Компьютер так и не заработал, и я-не-могу-терпеть-это».* Когда вы чувствуете себя несчастным и злым, потому требуя, чтобы мир дал вам то, что вы хотите, рассмотрите возможные предпочтения и пожелания вместо своих требований.

*Когда вы выражаете миру лютый гнев, неожиданной мишенью этого гнева, как правило, становитесь вы.* Человек, много претерпевший, пришел к этой мысли. Разозлившись на свою пузатую печку, он нацелился в нее из пистолета и выстрелил. Пуля отскочила рикошетом и попала ему в желудок. Для гнева, необузданного и направленного на окружающих или на весь мир, распространенная ситуация - рикошет или отдача. Гнев саморазрушителен, и часто «то, что мы отправили, возвращается к нам» и бьет по нам.

*Сильные чувства фрустрации и гнева ослабляют наше терпение.* А оно нужно нам, чтобы понимать и решать сложные проблемы, связанные, например, с отношениями. Стремитесь адаптироваться и преуспеть в неидеальном мире, не расстраивайтесь и не жалуйтесь на провалы, ошибки и несправедливость.

**ЗЛОЙ НА МИР: ТРЕБОВАНИЕ, ЧТОБЫ ОН СТАЛ ПРОЩЕ И СПРАВЕДЛИВЕЕ**



Гнев иногда возникает от требовательности - требование, чтобы мир был проще и справедливее, а если так не получается, будь он проклят. Стремитесь улучшить вашу жизнь, но не требуйте, чтобы ваши желания всегда исполнялись.

Чтобы быть более удовлетворенным жизнью и менее озлобленным, не требуйте того, что хотите, а выражайте предпочтения и пожелания.

**Гнев на себя:** люди часто предъявляют требования к самим себе, но если не могут соответствовать им, ругают и порицают себя. Эмили, второкурсница колледжа, чувствовала, что она *абсолютно точно должна* получить «отлично» на экзамене по истории. Не дотянув совсем чуть-чуть до «пятерки», что она *«не должна была делать»*, Эмили весь свой гнев направила на себя и чувствовала себя совершенно несчастной. Другие злятся на себя из-за того, что их статус на работе или доходы ниже той ступени, на которой они *должны стоять*.

***ВЫ НЕ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ  
ГНЕВ,  
ПОКА СЧИТАЕТЕ, ЧТО ДРУГИЕ ЯВЛЯЮТСЯ  
ЕГО ПРИЧИНОЙ***

Мы злимся на себя, нарушая собственные правила, стандарты поведения и требования к себе, связанные с тем, что мы не должны так поступать. Чувство вины - следствие нарушения нашего морального кодекса и порицания себя за содеянное. Не направляйте гнев на себя и не превращайте чувство вины в депрессию. Не злитесь и не унывайте, простите себя и примите решение сделать лучше в следующий раз.

Не гневайтесь, а примите себя и других такими, какие есть. Принять - значит «без оговорок и осуждения относиться к себе и другим, а также признать, что существующее таково, каково оно есть, и предоставляет нам те условия, которые существуют сейчас» (Dryden & Neenan, 1994). Стремитесь к улучшениям, но принимайте себя, других и мир, сознавая, что и мир, и все

в нем не идеально.

Чтобы жить эффективно и успешно, приложите сознательные усилия к тому, чтобы управлять своим гневом. Когда вы начнете обучаться управлять своим гневом, вам поможет и убеждение, что *мир не идеальный, другие не идеальные, и я не идеальный.*

## СМЕНИТЕ ГНЕВ НА ДОСАДУ

### Пусковые механизмы для гнева ГНЕВ ИЗ-ЗА УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ



*«Я привык считать, что другие никогда не должны издеваться надо мной, а если они так делают, я чувствую себя - ничтожеством и я-этого-не-могу-переносить. Такое убеждение привело меня к многочисленным дракам! Я работаю над тем, чтобы научиться принимать себя и игнорировать то, что говорят или думают другие».*

### ФРУСТРАЦИЯ И ГНЕВ



*«Я сожалею, что привык применять физическую силу к моей жене, когда разочарован или чувствую, что должен контролировать ее. Во время лечения я научился контролировать свой гнев, приняв мысль, что только я отвечаю за свой гнев, а вовсе не она».*

## ВЫСОКО ЦЕНИТЬ ЖЕСТОКОСТЬ



*«Я, вроде как, люблю злиться, драться и быть самой жестокой девчонкой в школе. Я снискала «репутацию» и «уважение». Но боюсь, у меня немного друзей».*

Гнев часто вспыхивает из-за нашей низкой способности переносить фрустрацию или когда что-то угрожает нашему уважению к себе (самооценке). Наши убеждения и внутренний монолог, а вовсе не то, что говорят или делают другие, - истинная причина гнева.

Откажитесь от своего требования, связанного с тем, что другие должны делать так, как вы хотите. Замените требование предпочтением или пожеланием. Во внутреннем монологе используйте такие слова, как «хочу» и «предпочитаю». Ваш гнев сменится досадой, более здоровой эмоцией, которой проще управлять.

Некоторые люди с проблемой гнева высоко ценят жестокость и агрессию. Став взрослыми, они очень рискуют тем, что будут иметь плохую эмоциональную приспособляемость.

## ВЫНАШИВАНИЕ ГНЕВА



*«Не думаю, что эти раны когда-нибудь заживут... Я продолжаю беречь их, и нет никакого улучшения... Мне даже как-то нравится беречь вот эту, внизу».*

Люди могут вынашивать свой гнев, постоянно повторяя себе иррациональные убеждения и размышляя о проступках других.

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТОДЫ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ ЗЛИТЬСЯ**

Как по-вашему, кто из двух людей, А или Б, добьется большего успеха в достижении жизненных целей? Кто из них, скорее всего, вступит в продолжительный конфликт с работодателем, супругой или детьми?

Человек А: *«Каждый проходящий день добавляет еще одного <...> в мой список тех, с кем я сведу счеты!»*

Человек Б: *«Я хочу научиться не расстраиваться из-за <...> людей, с которыми сталкиваюсь!»*

**ГНЕВ ИСПОЛЬЗУЮТ КАК ИНСТРУМЕНТ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЧТО-ТО**



*«Дай мне кока-колу! Дай мне кока-колу СЕЙЧАС!» (с видеозаписи SOS)*

Инструментальный гнев - это тот, который человек использует как инструмент, рычаг или способ давления для получения того, что он хочет. К сожалению, некоторые родители уступают и ненамеренно поощряют ребенка к тому, чтобы он использовал гнев и эмоциональные переживания как инструмент для контроля семьи и окружающих.

Например, только тогда, когда Майкл выказывает все возрастающий гнев, мама уступает и дает ему мороженое и кока-колу одновременно. Ранее она сказала ему: «Никакого десерта», потому что он ничего не ел на ужин.

О чем думает Майкл и что говорит себе, чтобы вести себя так агрессивно? Плохо осознавая это, Майкл говорит себе: *«Мама должна дать мне кока-колу, и если она не даст, это ужасно, и я-не-могу-терпеть-это! Я должен получить кока-колу! Я действительно расстроюсь, и тогда она даст мне ее».*

Майкл случайно научился использовать эмоциональное расстройство и гнев, чтобы получать то, что хочет. Если такой способ мышления и деятельности войдет в привычку, то он очень рискует тем, что будет переживать серьезные эмоциональные проблемы в юности и в зрелом возрасте.

Чтобы посмотреть короткую видеозапись этого примера (на английском или испанском) и понять, какие решения предпримут родители, зайдите на «Поощрение плохого поведения» <http://www.sosprograms.com>

## Как перестать злиться

Чувствуя гнев, разберите свой внутренний монолог, который вызывает его. Прерывайте свое чувство гнева и управляйте им с помощью вспомогательных средств, технических приемов и идей\*.

- **Признайте, что** не реальные события, проступки окружающих, разочаровывающие события или практические проблемы (т. е. активизирующие события), а **убеждения и внутренние утверждения, в основном, вызывают гнев.** Мы отвечаем за свой гнев.
- **Разберитесь с эмоциональной проблемой** (т. е. с вашим расстройством и гневом) до того, как решать реальную проблему (активизирующее событие или человек, который, по-вашему, разлил вас).
- **Внесите в список из двух колонок преимущества и недостатки того, что произойдет, если вы откажетесь направлять гнев на кого-то конкретного** (Burns, 1999).
- **Смените гнев и ярость** (нездоровые эмоции) на **досаду и легкое раздражение** (более здоровые эмоции). Замените чувства гнева и сильнейшего разочарования из-за чьего-то поведения на ощущение неудобства, доставленного этим человеком.
- **Смените гнев напористостью.** Высказывайте и отстаивайте свои чувства или права, не проявляя излишнего гнева и сильных эмоций.
- **Сведите к минимуму свою требовательность по отношению к себе, другим и всему миру.** Замените три главных «должен» и «абсолютно точно следует» («Я должен...», «она должна...», «мир должен...») предпочтениями, стремлениями и пожеланиями. Разговаривая с самим собой о том, что, на ваш взгляд, злит вас, произносите: «Я предпочитаю...», «я хочу...», «я стремлюсь...». Эти слова ведут к эмоциональной стабильности. Ясно осознавайте то, что говорите себе: о себе, окружающих, событиях и ситуациях.
- **Признайте, что ситуации и события, которые существуют в любой отрезок времени, связаны с происходящим и дают нам условия и силы жить в данное время.** Работайте над тем, чтобы улучшить эти события в будущем.
- **Сведите к минимуму осуждение и порицание, я-не-могу-терпеть-это и устрашение (три горячих связки), повысьте свою способность переносить фрустрацию и принятие себя.**

---

\* Глава 4 объясняет большую часть методик самопомощи.

- **Избавьтесь от убеждения, что выражать гнев - полезно для здоровья.** Гнев вызывает сердечно-сосудистые заболевания и гипертонию (которая может привести к приступу). Гнев саморазрушителен, выражение легкого раздражения и негодования не считается отклонением от нормы.
- **Избавьтесь от гнева вместо того, чтобы выразить его или сдерживать.** Выражая гнев, вы практикуетесь в том, чтобы злиться в будущем. Вместо этого выразите досаду. Усовершенствуйте свои навыки общения и будьте напористее.
- **Используйте эмоционально нейтральный язык, когда разговариваете с самим собой.** Избегайте порицающего и осуждающего внутреннего монолога.
- **Мысленно прорепетируйте то, что собираетесь сказать, если чувствуете, что ситуация может спровоцировать ваш гнев.**
- **Используйте выражения, которые помогают вам справиться с проблемами,** например: *«Да, мне это не нравится, но могу с этим справиться»*. Досчитайте до 10 и повторите.
- **Если это возможно, на время выйдите из ситуации, вызывающей ваш гнев.** Поступать так особенно полезно в тех случаях, когда вы очень злитесь.
- **Используйте отвлечение, переключение и развлечение,** вовлекая себя на время в какую-нибудь приятную деятельность. Это поможет вам чувствовать себя менее злым на какое-то время.
- **Избегайте депрессии и гнева, связанных с тем, что вы злитесь** (это называется второстепенной эмоциональной проблемой, глава 6). Избегайте утверждения: *«Я не должен злиться, и так как злюсь, хотя не должен, я просто ничтожество - еще больше злюсь на себя»*. Примите себя и не порицайте, если злитесь чаще, чем хотите.

Чтобы смягчить ваше расстройство и гнев на долгое время, сделайте следующее:

- **Подумайте о консультации врача.**
- **Заполните «А-В-С-Д-Э таблицу гнева, самоанализа и улучшения»,** чтобы лучше понять свой гнев и управлять им. Также вспомните *«А-В-С подход к гневу»*.
- **Ведите «Ежедневник настроения», чтобы лучше понимать свои эмоции.** Замечайте, что чувства беспокойства и депрессии почти всегда сопровождаются гневом.

- **Найдите и распознайте ваши, иррациональные убеждения и внутренние утверждения.** Они в значительной степени ответственны за ваше беспокойство, гнев и депрессию. Когда ищите иррациональные убеждения, которые могут вызывать гнев, снова обратите внимание на вашу требовательность к миру, вашу настойчивость на том, чтобы другие думали особенным образом, три главных «должен», пять горячих связей и 11 иррациональных убеждений.
- **Разбирайте и устраняйте иррациональные убеждения и внутренний монолог, вызывающие ваш гнев.** Убедите себя в том, что ваши иррациональные убеждения и внутренний монолог, вызывающие гнев, саморазрушительны.

### **А-В-С-Д-Э таблица гнева, самоанализа и улучшения**

Дата:

«А» - **активизирующее событие** (неприятное событие или ситуация; может быть, ожидаемое событие)

«В» - **внутренние убеждения и внутренние утверждения**  
(ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения)

«С» - **следствия: эмоциональные и поведенческие** (ваши неприятные эмоции и неадекватное поведение)

Эмоции:

Поведение (или предполагаемое поведение):

«Д» - **дискуссия и дебаты** (оспаривайте свои иррациональные убеждения и внутренний монолог)

«Э» - **эффекты** (эффекты дискуссии: новые эмоции и поведение)

Скопируйте эту форму. Заполните ее в следующем порядке: «А», «С», «В», «Д» и «Э». Когда вы чем-то расстроены, следуйте приемам из глав 4 и 5. Когда заполните «В», поищите у себя «должен», «следует» и горячие связи. Также проверьте, не верите ли вы каким-нибудь из 11 иррациональных убеждений, описанных в главе 6.

#### **Ежедневник настроения: запись беспокойства, гнева и депрессии**

По шкале от 1 до 10 поставьте цифру, соответствующую вашему уровню настроения сегодня. Низкий - с 1 до 3, средний - с 4 до 5, высокий - с 6 до 8 и очень высокий - с 9 до 10.

| Дата/<br>время | Беспокойство | Гнев | Депрессия | Примечание |
|----------------|--------------|------|-----------|------------|
|----------------|--------------|------|-----------|------------|

Далее следуют инструкции о том, как вести Ежедневник настроения.

Во-первых, решите, какие основные эмоции вы намерены отмечать. Обратите на них особое внимание. Запишите приблизительное среднее настроение для эмоции, которую собираетесь отслеживать. Делайте это каждый день. Вносите любые примечания, которые помогут вам лучше понимать ваши эмоции.

### **То, что важно запомнить:**

- Управляйте своим гневом или он начнет управлять вами и вашими отношениями. Вы не можете контролировать свой гнев до тех пор, пока считаете, что другие вызывают его.
- Не ситуация (активизирующее событие) вызывает наш гнев, а то, во что мы верим и что говорим себе (убеждения и внутренние установки) о ней.
- Требования («должен», абсолютные «следует»), которые мы предъявляем себе, поведению окружающих и миру, в основном расстраивают и злят нас.
- Два наиболее распространенных источника нашего гнева - низкая способность переносить фрустрацию и то, что угрожает нашему уважению к себе.
- Три мишени нашего гнева - это мы сами, другие люди и мир.
- У нас есть три основные возможности для того, как поступить с нашим гневом: *сдержать его, выплеснуть или совладать с ним!* Убеждение «*Выражать гнев - нормально для здоровья*» - миф.
- Люди используют гнев и эмоциональные расстройства как инструмент или рычаг для получения того, что они хотят. Такой гнев называется инструментальным.
- Не злитесь, просто чувствуйте досаду! Смените гнев и ярость (нездоровые эмоции) на досаду и легкое раздражение (более здоровые эмоции).
- Когда злитесь, заполните «А-В-С-Д-Э таблицу гнева, самоанализа и улучшения», чтобы лучше понять свой гнев и успешнее управлять им.

***КАЖДЫЙ МОЖЕТ РАЗОЗЛИТЬСЯ. ЭТО ПРОСТО.  
НО РАЗОЗЛИТЬСЯ НА НУЖНОГО ЧЕЛОВЕКА, В  
НУЖНОЙ МЕРЕ,  
В НУЖНОЕ ВРЕМЯ, С НУЖНОЙ ЦЕЛЬЮ***

***И НУЖНЫМ СПОСОБОМ - НЕПРОСТО.  
АРИСТОТЕЛЬ***

## Управляем депрессией

### ДЕПРЕССИЯ ПОМРАЧАЕТ НАШЕ МЫШЛЕНИЕ И ЧУВСТВА



*«Я не замечаю жизненные проблемы и сложные задачи, когда нахожусь в таком настроении».*

Депрессивное настроение помрачает наше мышление и ослабляет нашу способность избегать проблем, управлять ими и решать их. Кроме того, из-за депрессии мы чувствуем себя несчастными. Депрессию, в значительной мере, вызывают наши убеждения и внутренние утверждения.

В этой главе мы разберем отличие депрессии как проблемы от депрессии как заболевания. Мы рассмотрим виды депрессивных расстройств, причины возникновения депрессии, в том числе серьезные потери, неприятие себя, иррациональные убеждения и конкретные способы предотвратить депрессию и управлять ею.

Депрессия может быть *просто проблемой* или *заболеванием*. Как неприятная эмоциональная проблема, депрессия - это временное настроение, не слишком влияющее на жизнь. Однако депрессия может стать постоянным и серьезным заболеванием, которое вызывает значительные эмоциональные нарушения или отклонения в семейной, общественной, образовательной или профессиональной деятельности.

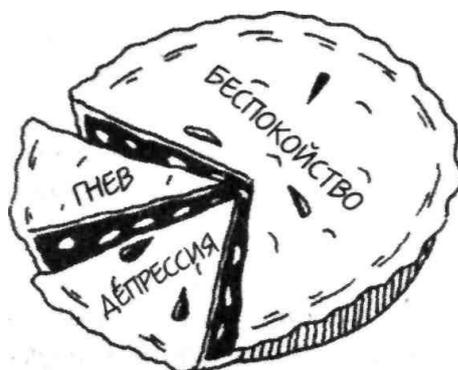
Депрессия, как заболевание, «... отмечена особенной печалью, пассивностью, сложностями в мышлении и концентрации, значительным усилением или уменьшением аппетита и сна, подавленностью и чувством безысходности, иногда тенденциями к самоубийству» (Webster, 1996). Депрессия также включает в себя «ощущения грусти, отчаяния и обескураженности... замедленное мышление, уменьшение способности к наслаждению, понижение целенаправленной физической деятельности, чувству вины и безнадежности, нарушения питания и сна» (Psychiatric Glossary 1994)\*.

\* DSM означает «*Диагностический и статистический справочник психических расстройств*», изд. 4,

## УПРАВЛЯЙТЕ СВОЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ, ИЛИ ОНА БУДЕТ УПРАВЛЯТЬ ВАМИ

Люди в состоянии депрессии обычно переживают также беспокойство и гнев. Хотя превалируют неприятные чувства депрессии, обычно они сопровождаются гневом и беспокойством.

### ПИРОГ НЕПРИЯТНЫХ ЧУВСТВ



Когда мы переживаем депрессию, то почти наверняка чувствуем также беспокойство и гнев. Многие часто не осознают, переживают ли они одно или несколько из этих неприятных чувств.

Причинами депрессии бывают: жестокое разочарование и серьезная потеря (работы, отношений, супруга, здоровья); упорное утверждение того, *что разочарование или потеря не должна была случиться*; переживание других тяжелых событий (неприятные, активизирующие события); высказывание накаленных, остроэмоциональных мыслей и внутренних убеждений. *Депрессию вызывает негативное отношение к себе, окружающим, миру и будущему* (Beck & Rush, 1995).

Для некоторых людей причина депрессии носит отчасти биологический характер. Дисбаланс химических медиаторов или химических посредников между нейронами мозга иногда предрасполагает людей к депрессии. Есть мнение, что при биполярном расстройстве существует дисбаланс в нейромедиаторах мозга. Некоторые физиологические нарушения, к примеру гипофункция щитовидной железы, дают симптомы депрессивного нарушения. Узнайте у своего лечащего врача, нужно ли вам обследование.

Чтобы понять депрессию и научиться управлять ею, используйте методы и способы, представленные в этой книге. Чтобы достичь более быстрого улучшения, проконсультируйтесь с врачом.

Поговорите с лечащим врачом или психотерапевтом о лечении

антидепрессантами. Некоторым оно очень помогает, особенно при тяжелых депрессиях. Все более совершенные антидепрессанты появляются каждый год. Если вы используете такие лекарства, помните: антидепрессанты дают эффект через две недели, так что не бросайте лечение.

Чтобы смягчить депрессию, многие люди впадают в наркотическую или алкогольную зависимость. Однако попытки смягчить депрессию непредназначенными для этого лекарствами или алкоголем всегда усиливают депрессию и обостряют жизненные проблемы. Непредназначенные для лечения депрессии лекарства и алкоголь также способствуют возникновению конфликтов с окружающими.

У детей и подростков, как у взрослых, развиваются многие из депрессивных симптомов. Однако дети и подростки, скорее всего, проявят раздражительность и гнев наряду с симптомами депрессии.

Рассмотрим разные виды депрессивных расстройств. Как уже упоминалось, остерегайтесь «болезни студента, изучающего психологию», т. е. убеждения, что вы можете страдать большей частью расстройств, о которых читаете!

**ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК СВОИ ЭМОЦИИ,  
СНАЧАЛА ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК СВОИ  
УБЕЖДЕНИЯ И ВНУТРЕННИЕ УСТАНОВКИ**

### Депрессия раннего утра

А - активизирующие событие



*"Сегодняшний день наводит на меня ужас".*  
(Активизирующим может быть и ожидаемое событие.)

**В** - внутренний монолог, мысли и убеждения



*«Это просто ужасно... я-не-могу-терпеть-это. Так всегда происходит, из недели в неделю... Я не должен этого делать! Мысли о том, что надо косить траву, всегда вгоняют меня в депрессию!»*

С - следствия: эмоциональные и поведенческие



*«Я чувствую себя таким обескураженным и унылым. Я не могу встать, я слишком измотан. Но если я останусь в постели, это не исчезнет».*

Д - дискуссия



*«Я сам вгоняю себя в депрессию. Я предпочел бы сейчас не косить траву, но это не ужасно, и я-могу-терпеть-это... То, что я говорю себе, на самом деле влияет на мое настроение».*

## Пять видов депрессивных расстройств

Чтобы соответствовать критериям каждого из пяти расстройств, человек должен переживать серьезные эмоциональные нарушения или нарушения в семейной, профессиональной, образовательной или социальной сферах.

**Дистимия** (дис·ти·мия) - особенно угнетенное настроение, которое наблюдается почти ежедневно в течение двух или более лет. Возможны многие из следующих симптомов: неприятие себя (НП), низкая самооценка, чувство несостоятельности и неадекватности, слабая концентрация, чувства беспомощности и отчаяния, неуместное чувство вины, жалость к себе, пониженный уровень активности, потеря интереса к приятным занятиям, пониженная общительность, раздражительность и попытки отдалиться от окружающих.

Физические симптомы дистимии: плохой или повышенный аппетит, приводящий к изменению веса, бессонница или чрезмерная сонливость, утомляемость.

**Общий депрессивный синдром** - чрезвычайно подавленное настроение и наличие симптомов, сохраняющихся в течение двух и более недель. Угнетенное состояние и симптомы, гораздо более серьезные, чем при дистимии. Некоторые несчастные переживают данное нарушение один раз или более в течение жизни.

При общей депрессии обычно лучше всего помогают антидепрессанты, они же - основная часть лечения. При этом заболевании важно или даже необходимо госпитализировать пациента.

**Биполярное нарушение (маниакально-депрессивное расстройство)** - тяжелое нарушение настроения: включает маниакальный, депрессивный и нормальный типы настроения и поведения, сменяющие друг друга. У больного бывает либо маниакальное, либо депрессивное поведение, но в целом совмещаются обе крайности. Когда больной находится в маниакальной или депрессивной стадии, в его поведении - семейном, профессиональном, образовательном или общественном - проявляются значительные отклонения, и часто, для безопасности больного, его нужно госпитализировать.

Раньше психологи и психиатры считали биполярное нарушение - маниакально-депрессивной болезнью, теперь ситуация изменилась.

*Поведение называется маниакальным, когда человек находится в приподнятом и возбужденном настроении.* Может проявиться любой из следующих маниакальных симптомов: завышенная самооценка, значительно пониженная потребность в сне, болтливость, раздражительность, скачущие мысли, проблемы с концентрацией и неустойчивость внимания, повышенный уровень активности, повышенная сексуальность, глупое поведение, мотовство, недалковидность. Иногда приходят бредовые (неправильные)

идеи. Например, больной объявляет себя великим изобретателем, который нашел решение проблем мирового масштаба, или считает, что его преследует ЦРУ.

*Человек с биполярным нарушением переживает депрессивное настроение и поведение так же, как и маниакальное.* В состоянии депрессии он чувствует себя несчастным, безнадежным и подавленным. Депрессивное настроение и поведение в этом случае похоже на другие депрессивные расстройства. В маниакальном состоянии больной часто считает себя полезным или творческим человеком. Однако маниакальное поведение слишком саморазрушающее и дезорганизованное, чтобы человек действительно мог приносить пользу или заниматься творчеством.

К огорчению семьи, такие люди в период приятного маниакального подъема часто испытывают удовольствие от своего приподнятого настроения. Из-за этого они не желают признать, что у них есть проблемы, и не хотят лечиться. Больные очень раздражаются, если члены семьи принуждают их к лечению.

После приступа биполярного расстройства человек, как правило, ведет себя как прежде и становится таким, как и был. К сожалению, у многих людей с биполярным расстройством бывают рецидивы. Терапия с применением лекарственных препаратов при биполярном нарушении очень полезна и предотвращает рецидивы болезни.

### *Подружка супермена столкнулась с биполярным нарушением*

Марго Киддер, которая сыграла Луи Лейн в знаменитой серии фильмов про супермена в 80-е, рассказала о том, что испытала повторяющиеся приступы биполярного расстройства (маниакально-депрессивного синдрома)\*.

Марго переживала перепады настроения с подросткового возраста и дважды пыталась покончить с собой. Она рассказывает, что ей нравится переживать периоды возбуждения, когда чувствуешь себя приподнято, «на подъеме» и «навеселе». Однако Марго ненавидела свои «спады» и разрушительное влияние маниакальной депрессии на свою жизнь и жизнь своей дочери.

Однажды по дороге на выступление в Лос-Анджелесе у Марго появилась идея, что ЦРУ преследует ее и что ей «должны устроить аварию». Она попыталась убежать, неузнаваемо изменила внешность и измазала чем-то свой дорогой костюм от Армани, прошла пешком 40 миль и жила с бездомными на улице. Марго считалась пропавшей без вести несколько дней, после чего ее нашли в полубессознательном состоянии, когда она пряталась в кустах на незнакомом заднем дворе.

---

\* Марго Киддер давала интервью в программе новостей «20/20».

Марго лечилась, выздоровела и несколько месяцев спустя дала интервью для программы новостей на телевидении. Она хочет принимать лекарства, чтобы избежать в дальнейшем повторения приступов биполярного расстройства.

Марго Киддер приняла эту специфическую эмоциональную проблему, не порицая себя и не требуя, чтобы этого не было. Она утверждает: *«В целом, у меня замечательная жизнь. У каждого человека есть бремя; для меня это маниакально-депрессивное расстройство. Такое бремя не тяжелее, чем у других, а, может, и легче. Это просто карта, которую я вытянула».*

**Циклотимическая депрессия** (ци·кло·ти·ми·че·ская) - продолжительное, неустойчивое нарушение настроения с множеством периодов как приподнятого и возбужденного настроения, так и депрессивного состояния. Диагноз циклотимического расстройства ставят в тех случаях, когда нерегулярная схема настроений продолжается не менее двух лет и вызывает у человека эмоциональные проблемы или нарушения его жизнедеятельности в семье, обществе или на работе. Крайности в настроении при этом не так ярко выражены, как при биполярном расстройстве. Окружающие нередко считают такого человека темпераментным, легко поддающимся смене настроений, ненадежным или непредсказуемым.

**Синдром дезадаптации с депрессией** возникает после очень тяжелых стрессовых событий, ситуаций или потери (активизирующее событие), когда у человека развивается заметная депрессия (глубокое чувство грусти, безнадежности, вины, а также сложности с концентрацией), портятся отношения с окружающими или нарушается его функционирование в роли студента, рабочего или домохозяйки.

Примеры стрессовых ситуаций и потерь включают: конфликт в браке, развод, увольнение с работы, неудачи в школе или банкротство. Потеря важных отношений - распространенное активизирующее событие, провоцирующее депрессию. Однако в основном депрессию вызывают наши убеждения и внутренние утверждения об этом стрессовом событии.

### Депрессивные расстройства у взрослых в процентах

| <u>Депрессивное расстройство</u><br><u>слоев населения</u>   | <u>Процент среди всех</u> |
|--|---------------------------|
| Дис·ти·мия   | от 4% до 8% населения*    |
| Общее депрессивное расстройство                              | от 12% до 17% населения*  |
| Биполярное расстройство (маниокально-депрессивный синдром)** | от 1% до 2% населения*    |
| Циклотимическая депрессия                                    | нет данных                |

\* Источники: Wilson G., Nathan P., O'Leary K., & Clark Lee (1996) and Neal R, Davison G. & Haaga D. (1996).

(ци·кло·ти·ми·че·ская)

Синдром дезадаптации с депрессией

нет данных

\* Процент расстройств среди всех слоев населения на протяжении жизни одного поколения. Депрессия, в процентном соотношении, среди женщин встречается в два раза чаще, чем у мужчин. Мужчины с большей неохотой обращаются за помощью, поэтому данные о мужчинах могут быть занижены.

\*\* Биполярное расстройство официально называется маниакально-депрессивным синдромом.

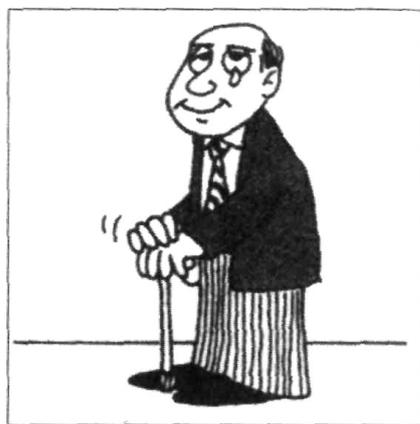
### Потери часто приводят к депрессии

#### ПОТЕРЯ РАБОТЫ



*«Потеряв работу, я утверждал, что этого не должно было произойти, и говорил себе, что я - ничтожество без работы. Я прекратил разрушительный внутренний монолог и больше не чувствую депрессии. Я прохожу собеседование в другое место».*

#### ПОТЕРЯ ЗДОРОВЬЯ



*«Потеряв здоровье, я продолжал утверждать, что этого не должно было случиться. У меня началась скверная клиническая депрессия. Когда я прекратил утверждать, что моей потери не должно было быть,*

*то начал чувствовать себя гораздо лучше».*

## ПОТЕРЯ ОТНОШЕНИЙ



*«Я потеряла жениха. Долгое время я утверждала, что нашего разрыва не должно было быть. Изменив свое утверждение на пожелание того, чтобы это не случилось, я почувствовала себя намного лучше. Теперь я могу идти по жизни дальше».*

Часто депрессия начинается после серьезной личной потери и нашего отказа смириться с ней. Наши убеждения и внутренние утверждения об этой потере и создают депрессию.

Измените свое утверждение, что потери не должно было быть, на предпочтение или пожелание этого. Используйте именно такие слова, как «пожелание» и «предпочтение», разговаривая с собой. Ваша депрессия сменится грустью, эмоцией более здоровой, легче управляемой.

*Работайте над тем, чтобы изменить то, что можете. Просите смирения принять то, что изменить не можете.*

### **Потери провоцируют депрессию**

Существует разница между грустью, депрессией и продолжительной депрессией. *Грусть*, здоровая, хотя и неприятная, эмоция, как правило, спровоцированная нашим убеждением, что произошла важная потеря. *Депрессию* вызывает убеждение, что произошла потеря, что *она ужасна и что так не должно было случиться*. *Продолжительную депрессию* создает сам человек, который постоянно говорит себе, что потери не должно было быть, что он никогда не смирится с этим, что это ужасно и он не-может-с-этим-справиться. *Пытайтесь изменить то, что в ваших силах. Просите смирения принять то, что изменить не можете.*

Как можно *не* впасть в длительную депрессию из-за серьезной трагедии, такой, как неожиданная смерть ребенка? То, как мы реагируем на плохие события и как принимаем их, в основном, обусловлено тем, во что мы верим и что говорим себе об этом. Рассмотрим, что говорят себе члены семьи о смерти ребенка.

### *«Папа не должен был сбить его»*

Мистер Лайонз залез под грузовик и достал тело своего четырехлетнего сына, случайно задавленного им. Девятнадцатилетняя Бриттани наблюдала, как тело ее брата положили на диван в гостиной.

Мистер и миссис Лайонз скорбели из-за смерти сына, и со временем, хотя и с грустью, смирились с ней. Бриттани, однако, отказалась смириться со смертью брата и участием в ней ее отца, повторяя *«этого не должно было быть»*. Она сконцентрировалась на несчастном случае, постоянно повторяя про себя: *«Папа перекинул его через плечо и положил на диван... Как можно сделать такую глупость... этого не должно было произойти. Папа не должен был сбить его»*.

После многих месяцев непрерывного вредного внутреннего монолога и упорного отказа смириться со смертью брата, Бриттани перестала разговаривать и была почти неподвижна. Она вошла в состояние ступора, и ее госпитализировали.

У людей разные представления о личной трагедии, о том, смириться с ней или нет. Эти представления и монолог бывают либо рациональными и оказывающими помощь, либо иррациональными и самоугнетающими. Наши убеждения и внутренний монолог обуславливают чувства, которые следуют за ними. Бриттани постоянно внушала себе: *«Этого не должно было произойти, я не могу принять это»*. Из 11 иррациональных убеждений больше всего на нее влияли следующие:

- **9. Мое прошлое, в основном, - причина моих чувств и поведения; события прошлого, которые оказали на меня сильное влияние, будут всегда воздействовать на меня.**
- **3. Мир должен быть справедливым. Люди должны действовать честно и деликатно, и если они этого не делают, они плохие, злые, вредные, подлые и невыносимо тупые; их нужно порицать и жестоко наказывать.**
- **5. Я мало что могу поделать со своим беспокойством, гневом, депрессией или несчастьем, потому что мои чувства вызваны происходящим со мной (остальные из 11 иррациональных убеждений вы найдете в главе 6).**

В отличие от родителей, Бриттани препятствовала исцеляющей *силе времени*. Она делала это, не желая принимать болезненную реальность, и постоянно убеждая себя: *«Этого не должно было произойти. Я не могу принять это»*.

Рациональная эмоциональная поведенческая терапия - основа этой книги, помогает людям смириться с трагическими событиями. Эмоциональная поддержка семьи и друзей также имеет очень большое значение. Бриттани прошла курс лечения, и ее состояние заметно

улучшилось через год.

**УБЕЖДЕНИЕ: «МОИ ЧУВСТВА  
В ОСНОВНОМ ВЫЗЫВАЕТ ТО,  
ЧТО ПРОИСХОДИТ СО МНОЙ» -  
ПРИЧИНА ДЕПРЕССИИ**

### **Примирение с тяжелейшей потерей**

Сложнейшая задача для переживших тяжелую потерю - попытка смириться с ней, не утверждая постоянно, что *этого не должно было быть*. Давайте посмотрим, как двое разных людей справились со своими потерями.

*«Что сказал бы мне мой сын?»*

Уже второй раз ночью в дом проник вор, но Ральф был готов к этому. Он купил револьвер, чтобы защитить дом и семью.

Услышав снизу звуки, Ральф схватил оружие и поспешил к комнате Кристофера, чтобы проверить, в безопасности ли его сын. В это же время Кристофер выскочил из своей комнаты. Дверь стукнула по револьверу, и он выпустил всю обойму. Одна из пуль попала Кристоферу в голову. Он умер у отца на руках.

Ральф начал посттравматическое лечение от потрясения, чтобы справиться с чувством вины и горем.

После многих месяцев лечения Ральф так и не смирился с утратой и не простил себя. Лечащий врач спросил его: *«Если бы Кристофер на короткое время вернулся к вам, как по-вашему, что бы он сказал?»* Размышляя над этим вопросом несколько недель, Ральф сказал, что сын ответил бы что-нибудь вроде: *«Папа, прости себя, смирись с этим и будь с мамой»*.

Ральф работал над тем, чтобы принять «совет сына». Благодаря этому совету и по прошествии времени, глубокая депрессия Ральфа начала отступать.

**ГОСПОДИ! ДАЙ МНЕ СМирЕНИЯ  
ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО Я НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ,  
МУЖЕСТВА ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО Я МОГУ,  
И МУДРОСТЬ, ЧТОБЫ ОТЛИЧИТЬ  
ОДНО ОТ ДРУГОГО**

*«Разрушит ли эта потеря остаток моей жизни?»*

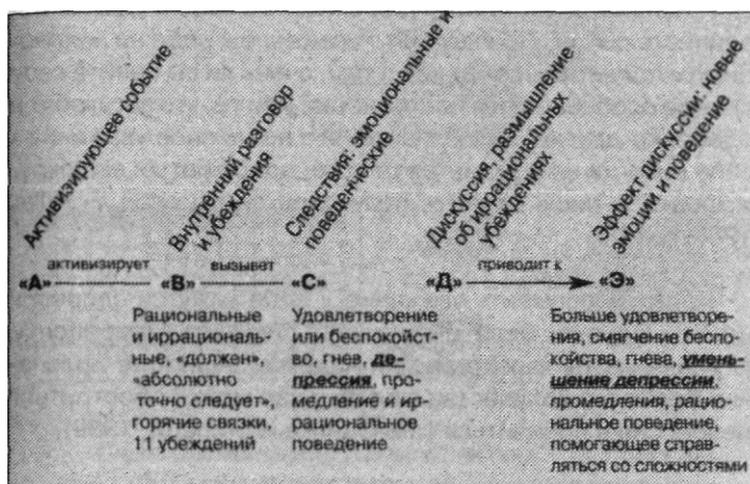
Дана, банковская служащая, женщина средних лет, вернулась домой с работы и обнаружила, что ее муж только что умер. Она любила мужа, и они были довольны своим браком. После года борьбы с горем и

одиночеством, Дана начала по-новому размышлять о своей потере, чтобы положить конец своей депрессии.

В конце концов она пришла к следующему убеждению и часто повторяла его про себя: *«У меня есть две возможности. Я могу принять свою потерю, как необратимую реальность, и продолжать жить дальше. Или отказаться принять свою потерю и позволить ей разрушить оставшуюся часть моей жизни».*

Частое повторение этих утверждений помогло Дана принять потерю, в значительной степени справиться с депрессией и продолжать жить дальше.

### Депрессия и А-В-С взгляд на наши эмоции



### Замените неприятие себя (НП) и низкую самооценку принятием себя



#### Нет неприятию себя

Для многих людей НП основано на иррациональном убеждении: *«Меня должны любить и принимать».*

Выражение, которое помогает оспорить его и справиться с ним: *«Для того, чтобы одобрять себя, мне не нужно, чтобы меня любили и одобряли окружающие».*

Уважение к себе - это адекватная самооценка, чувство собственной значимости, уверенность в себе и удовлетворенность собой. *Основывайте уважение к себе на неколебимом принятии себя, а не на том, очень ли вы*

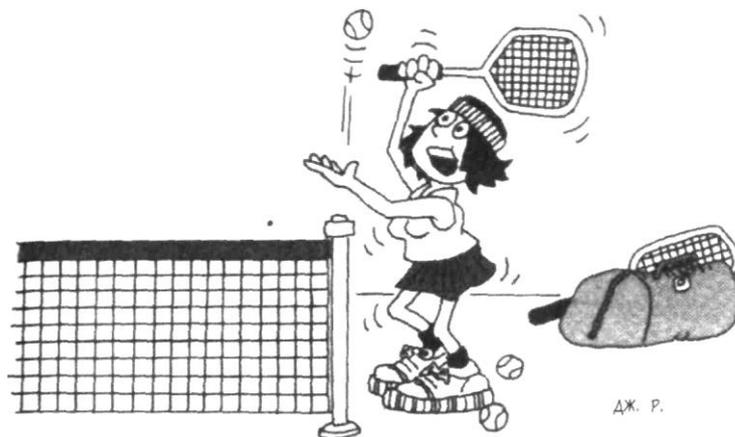
цените свои личные особенности и достоинства, или то, что вас любят и одобряют другие\*. «Осознайте, что подлинное уважение к себе никогда не рождается от того, одобряют ли вас окружающие, а лишь от того, нравитесь ли вы себе...» (Ellis, 1994, с. 108.)

Попытки повысить уважение к себе кажутся здоровой целью. Однако, если вы решили повысить самооценку, улучшая черты характера или надеясь заслужить признание большего количества людей, у вас может обостриться депрессия и понизиться самооценка (Borcherdt, 1989).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНУТРЕННИХ УТВЕРЖДЕНИЙ И УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ ЗАНИЖАЮТ САМООЦЕНКУ И ВЫЗЫВАЮТ НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

Хотя уважение к себе и принятие себя - сходные понятия, я предпочитаю принятие себя. Принятие себя - это твердое одобрение себя и нежелание давать себе общие, глобальные оценки, такие как «ничтожество» или «совершенство» (Dryden & Neenan, 1994). Не клеймите себя! Оценивайте то, что вы делаете, а не свою личность; это разные вещи. Тот, кто принимает себя, думает: *«Я безусловно принимаю себя, как личность, хотя мне нравятся не все мои поступки и действия. Я хочу оценивать свои поступки и действия и работать над ними».*

Низкое принятие себя возникает, если мы требуем, чтобы нас любили и одобряли все, что, в принципе, исключено. НП также возникает и вследствие того, что человек дает себе общую отрицательную оценку, основываясь на своих личных качествах, действиях или достижениях.



*«Снова промахнулась! Какая жалость! Я - ничтожество, если в этот раз я хорошо не подам, что я абсолютно точно должна сделать. То, что я говорю себе, действительно заставит меня очень постараться. Конечно, испортив эту подачу, я почувствую себя никудышной дурой! Я играю не так хорошо, как прежде. Возможно, теннис не мой вид спорта».*

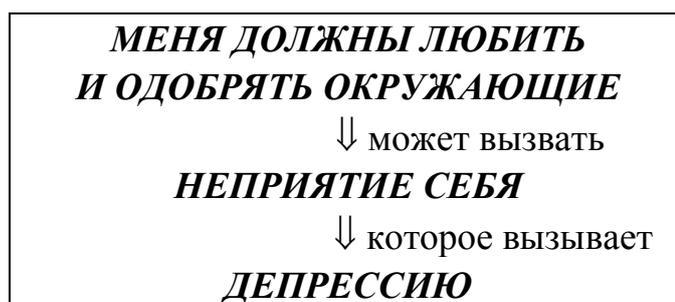
---

\* Различайте (1) оценку своих достоинств (полезно) и (2) оценку себя на основании своих достоинств (вредно).

Такой внутренний монолог вызывает неприятие себя и низкую самооценку. Важно вместо иррациональных внутренних утверждений использовать рациональные, чтобы стимулировать себя. Эта девушка, играющая в теннис, соединила «я должна» и «я - ничтожество» и продолжает повторять негативные утверждения. Не навешивайте себе такие ярлыки, как «дура»!!

Некоторые несчастные люди полагают, что для достижения результата полезнее самоосуждение, чем принятие себя.

Чувство вины, когда мы нарушаем нами же придуманные нравственные нормы, может стать причиной НП. Смените чувство вины на сожаление (как описано в главе 4) и примите решение исправить свое поведение в будущем.



Принятие себя ведет к большей удовлетворенности жизнью, к успеху в достижении целей, к снижению уровня беспокойства, гнева и депрессии. Принятие себя облегчает принятие других, даже если вам не всегда нравится то, как они ведут себя. Принимать себя важно, когда мы мотивируем себя на достижение целей или выстраиваем отношения. *Способности выстраивать отношения с окружающими и мотивировать себя на достижение целей - важная составляющая эмоциональной культуры, как об этом сказано в главе 1.*

Стремитесь принимать себя и совершенствовать себя. Но не основывайте принятие себя на личных качествах, достижениях или на любви и одобрении окружающих. Достижения, успех, любовь и признание окружающих постепенно могут исчезнуть, оставляя вас с низкой самооценкой и, соответственно, депрессией, беспокойством или гневом.

Избегайте принижающих вас утверждений и горячей связки я - *ничтожество*. Когда вы очень разочарованы собой, не *ругайте* и не *проклинайте* себя (направляя горячую связку брани и проклятий на себя). Эти иррациональные внутренние утверждения ведут к депрессии и чувству вины (Nottingham, 1994).

Чувствуя себя ничтожеством, старайтесь поверить в альтернативное рациональное убеждение: *«Я не идеальный человек. У меня есть сильные и слабые стороны, как и у других. Я постараюсь не расстроиться из-за того, что я расстроен».*

Многие страдающие от депрессии и неприятия себя сталкиваются со стереотипами иррациональных убеждений и внутреннего монолога, которые

ведут к ненависти к себе. В чем суть проблемы - нужно стать лучше и принимать себя? Ответ - *работать над тем, чтобы постоянно принимать себя.*

Избегайте неприятия себя - основной причины депрессии, социфобии, расстройств питания, проблем с гневом и прочих нарушений.

Самые существенные из 11 иррациональных убеждений, способствующих неприятию себя (их нужно изменить):

- 1. Мне крайне необходимо, чтобы меня любили и одобряли почти все важные для меня люди.**
- 2. Я должен быть абсолютно компетентным, адекватным и достичь всех важных почестей, чтобы быть достойным высокой оценки.**
- 5. Я мало что могу поделать с неприятием себя и низкой самооценкой, потому что мое принятие себя и моя самооценка вызваны происходящими со мной событиями (это иррациональное убеждение немного отличается от оригинала, приведенного в главе 6).**

#### ПОД НОШЕЙ ДЕПРЕССИИ ИЛИ «В ДЕПРЕССИИ ИЗ-ЗА ДЕПРЕССИИ»



*«Эта «...»! депрессия действительно ноша, и я-не-могу-с-этим-справиться. Я не должен быть в депрессии, а так как это у меня не получается, я - ничтожество».*

*Постоянно чувствовать себя в депрессии из-за депрессии - второстепенная (дополнительная) эмоциональная проблема, которая усиливает общий груз несчастий и страданий. О других мерах предосторожности, принимаемых от «депрессии из-за депрессии», см. главу 6 «Избегайте второстепенных эмоциональных проблем».*

#### **Самопомощь при депрессии**

Если почувствуете себя обескураженным и унылым, просмотрите следующий список причин и советов, рекомендуемых при депрессии. В главе

4 обсуждались многие из этих методов. Применяйте их на практике, чтобы прекратить депрессию и управлять ею.

- **Признайте**, не реальные события, потери или практические проблемы (т.е. активизирующие события) **вызывают эмоции, а в основном убеждения и внутренние утверждения.**
- **Сначала разберитесь с эмоциональным состоянием** (т. е. с вашими переживаниями и депрессией), а потом решайте реальную проблему или работайте с потерей (активизирующее событие, которое, по-вашему, расстраивает вас).
- **Замените нездоровые эмоции здоровыми.** Замените депрессию (нездоровую эмоцию) грустью (более здоровой эмоцией).
- **Замените три главных «должен» и «абсолютно точно следует» («Я должен...», «она должна...», «мир должен...»)** **предпочтениями, стремлениями и пожеланиями.** Когда обсуждаете с собой то, что, на ваш взгляд, злит вас, говорите: *«Я предпочитаю...», «я хочу...», «я стремлюсь...».* Осознавайте свой внутренний монолог о себе самом, об окружающих, о ситуациях и событиях.
- **Отпустите какую-нибудь из пяти горячих связок**, которую вы используете (устрашение, я-не-могу-вынести-этого, осуждение и порицание, я - ничтожество, всегда и никогда). Глобальную оценку «я - ничтожество» необходимо оспорить и дискредитировать.
- **Используйте эмоционально нейтральный язык**, когда разговариваете с самим собой и другими.
- Сталкиваясь с разочарованиями и фрустрациями, **повторяйте воодушевляющие выражения**, например: *«Да, мне это не нравится, но могу с этим справиться».*
- **Используйте отключение, переключение и развлечение**, вовлекая себя на время в какую-нибудь приятную деятельность.
- **Избегайте депрессии из-за депрессии** (второстепенная эмоциональная проблема в главе 6). Избегайте убеждения: *«Я не должен быть в депрессии, а так как я в депрессии, хотя и не должен, я - ничтожество и чувствую себя еще более угнетенным».*
- **Замените неприятие себя (НП) и низкую самооценку на твердое принятие себя.** Оценивайте свои поступки и действия, работайте, чтобы улучшить их, но не давайте себе глобальных, всеобъемлющих оценок.
- **Подумайте о том, чтобы пройти медицинское обследование, провести пробный курс антидепрессантов и проконсультироваться**

**с врачом.**

Чтобы уменьшить депрессию на долгое время, сделайте следующее:

- **Когда чувствуете себя угнетенным, заполните «А-В-С-Д-Э таблицу, самоанализа и улучшения».**
- **Ведите «Ежедневник настроения», чтобы лучше понимать свои эмоции.** Отметьте, что беспокойство и гнев почти всегда сопровождают депрессию.
- **Выявите и распознайте ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения.** Они в значительной мере отвечают за депрессию, неприятие себя и чувство никчемности, а также усиливают чувство потери. Когда будете искать иррациональные убеждения, вызывающие депрессию, снова обратите внимание на 11 иррациональных убеждений из главы 6.
- **Разбирайте и устраняйте иррациональные убеждения и внутренний монолог, вызывающие депрессию, неприятие себя, чувство никчемности и утверждения, что «этого не должно было произойти».**  
Убедите себя в саморазрушительности ваших прежних иррациональных убеждений и внутренних утверждений.

#### **А-В-С-Д-Э таблица самоанализа и улучшения**

Дата:

«А» - **активизирующее событие** (неприятное событие или ситуация; может быть, ожидаемое событие)

«В» - **внутренние убеждения и внутренние утверждения** (ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения)

«С» - **следствия: эмоциональные и поведенческие** (ваши неприятные эмоции и неадекватное поведение)

Эмоции:

Поведение (или предполагаемое поведение):

«Д» - **дискуссия и дебаты** (оспаривайте свои иррациональные убеждения и внутренний монолог)

«Э» - **эффекты** (эффекты дискуссии: новые эмоции и поведение)

Скопируйте эту таблицу. Заполните ее в следующем порядке: «А», «С», «В»,

«Д» и «Э». Когда вы чем-то расстроены, следуйте приемам из глав 4 и 5. Когда заполните «В», поищите у себя «должен», «следует» и горячие связи. Также выясните, не верите ли вы каким-нибудь из 11 иррациональных убеждений, описанных в главе 6.

| <b>Ежедневник настроения:<br/>записи о беспокойстве, гневе и депрессии</b>  |              |      |           |            |
|---|--------------|------|-----------|------------|
| По шкале от 1 до 10 поставьте цифру, соответствующую вашему уровню настроения сегодня. Низкий - с 1 до 3, средний - с 4 до 5, высокий - с 6 до 8 и очень высокий - с 9 до 10. |              |      |           |            |
| Дата/<br>время  | Беспокойство | Гнев | Депрессия | Примечание |

Далее следуют инструкции о том, как вести Ежедневник настроения.

Во-первых, решите, какие основные эмоции вы намерены отмечать. Обратите на них особое внимание. Запишите приблизительное среднее настроение для эмоции, которую вы собираетесь отслеживать. Делайте это каждый день. Вносите любые примечания, которые помогут вам лучше понимать ваши эмоции.

### **То, что важно запомнить**

- Депрессивное настроение вызывает расстройства, затемняет наше мышление, сокращает способность избегать проблем, управлять ими и решать их.
- Причины депрессии: жестокие разочарования или серьезные утраты, неустанные *утверждения* о том, что этого разочарования или утраты *не должно было быть*, иррациональные убеждения и внутренние установки. Для некоторых людей играют роль и биологические факторы.
- Депрессия бывает больше, чем проблема; порой она превращается в устойчивое и серьезное расстройство.
- Замените неприятие себя и низкую самооценку твердым приятием себя. Однако, оценивая свои поступки и действия, совершенствуйте их.
- Заполните «*А-В-С-Д-Э таблицу депрессии, самоанализа и улучшения*», чтобы лучше понять свою депрессию и управлять ею.
- Испытывая длительную и глубокую депрессию, поговорите с терапевтом или психиатром о ее возможных физиологических причинах, а также о том, чтобы провести пробный курс антидепрессантов.
- Используйте ряд дополнительных методов из этой книги, чтобы справиться с депрессией.
- Проверьте, хорошо ли вы поняли главы 7, 8 и 9. Перейдите к главе 12 и выполните часть третью заданий и упражнений.

## Часть четвертая

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПОМОЩИ СЕБЕ

#### Глава 10

#### Как справиться со сложными людьми

##### ДВА СЛОЖНЫХ ЧЕЛОВЕКА



В этой главе мы рассмотрим:

- как важно сначала справиться со своими эмоциями, а затем уже иметь дело со сложными людьми;
- распространенные убеждения и внутренние утверждения, заставляющие нас расстраиваться и злиться в окружении сложных людей;
- как угадать иррациональные убеждения *вашего* сложного человека;
- рекомендации по поводу того, как вести себя со сложными людьми.

##### *Фил - наш смутьян*

Джейкоб зашел в офис начальника, чтобы пожаловаться на Фила, известного в компании нарушителя спокойствия. Выслушав перечень, начальник ответил: *«В каждой организации есть свой смутьян! Фил - наш смутьян! Вам придется смириться с этим!»*

Джейкоб вышел из кабинета начальника раздраженным, но с осознанием того, что ему придется регулировать свое мышление и эмоции. В сущности, он подозревал еще до разговора, что дело обернется именно таким образом.

#### **Сначала разберитесь со своими переживаниями, а потом имейте дело со сложным человеком**

Сложные люди иногда мешают нам реализовывать наши цели, угрожают

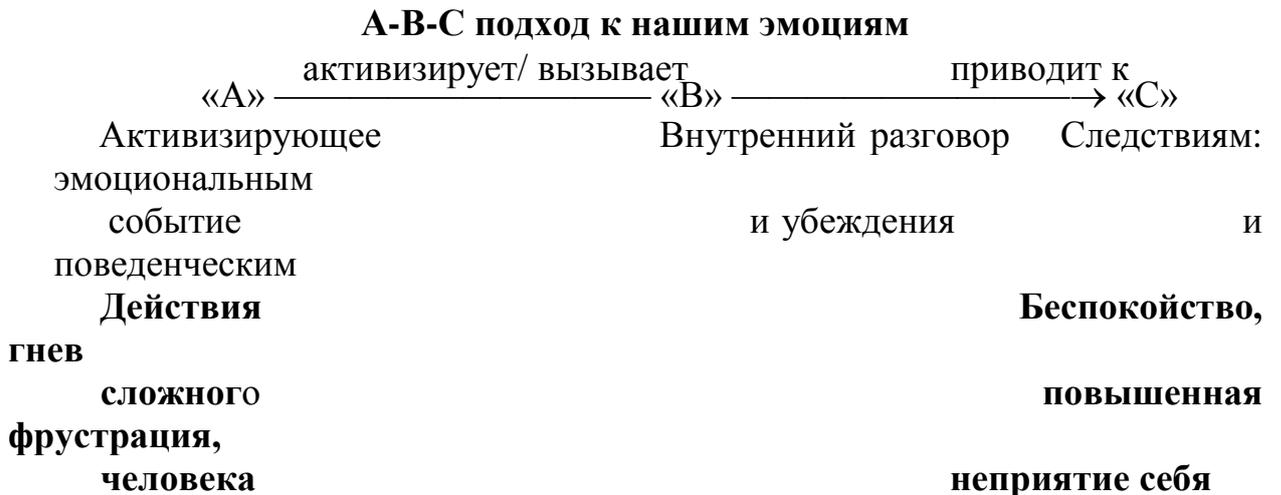
---

«Имеем дело со сложными людьми» - аудиолекцию Альберта Эллиса (Ellis, 1991) можно найти в Институте рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса.

нашей самооценке и приятию себя, действуют высокомерно и раздражают окружающих, подрывают веру в наши силы и используют неприятные методы, чтобы контролировать ситуации и нас. Роберт Брэмсон (Robert Bramson) в своей книге «Справляться с трудными людьми» (*Coping with Difficult People*) предлагает по отношению к ним следующие клише: «танки, снайперы, взрыватели, бульдозеры, зануды, молчуны, ябеды, мешкающие и всезнайки»(1981).

*Чтобы справиться со сложными людьми, сначала рассмотрите свою эмоциональную реакцию на них.* Есть две причины для того, чтобы разобраться со своими эмоциями перед тем как иметь дело со сложным человеком. Удобнее устанавливать связь с окружающими, когда нет излишнего беспокойства, гнева, сильной фрустрации и ничто не угрожает вашей самооценке и приятию себя. Кроме того, мы мыслим яснее и действуем более эффективно, когда имеем дело со сложными людьми, если при этом эмоционально не расстроены из-за них.

Наши эмоции и поведение в основном - результат наших убеждений и внутреннего монолога, а не реальных событий и столкновений с людьми. *Не сами неприятные люди вызывают наши страдания, а наши убеждения и внутренние установки, связанные с ними и их поведением.* Мы создаем собственные эмоции и отвечаем за них. Если проблемные люди расстраивают нас, значит, мы сами допустили это. Знакомая нам иллюстрация «А-В-С подход к нашим эмоциям» показывает, как мы расстраиваемся, сталкиваясь со сложным человеком.



В главе 4 показано, как важно сначала решить эмоциональную и только затем практическую проблему. Поведение сложного человека - наша практическая проблема, а также активизирующее событие.

Наши «В» внутренний монолог и убеждения о действиях сложного человека в значительной мере вызывают «С» следствия: беспокойство, гнев, повышенную фрустрацию, усиленное неприятие себя (НС).

## Гневный муж

Муж одной из моих студенток ворвался ко мне в кабинет, он злился из-за оценок жены на одном из моих экзаменов по психологии. Он пришел разобраться по этому поводу, несмотря на то, что его жена - ярая феминистка. За то, что она пропустила тест, я вычел три балла, как поступаю всегда, если студенты пропускают экзамены. Я думал, что три из шестидесяти - незначительное наказание за опоздание.

Однако муж был в ярости, требовал, чтобы я изменил оценку и говорил, что любое наказание несправедливо. Его гнев и требования, чтобы я изменил балл, стали *для меня практической проблемой*. Перед тем как взяться за практическую проблему, мне пришлось разобраться с *эмоциональной* - гневом на то, что я считаю деспотичным и абсурдным требование изменить оценку. Успокоившись, я более эффективно разобрался с ним.

### **Распространенные «В» - внутренние установки и убеждения, заставляющие нас расстраиваться из-за трудных людей**

Что же мы говорим себе о том, что тревожит нас так сильно в окружении смутьянов и других сложных людей? Давайте рассмотрим иррациональные убеждения, которые заставляют нас чрезмерно расстраиваться при общении с ними.

Мы все переживаем фрустрацию, имея дело с окружающими. *Такого рода фрустрация - следствие того, что мы не получаем от других то, что хотим*. Низкая способность переносить фрустрацию (ЦСПФ) - результат убеждения: *«Другие абсолютно точно должны давать мне то, что я хочу а если этого не происходит, это ужасно, и я-не-могу-терпеть-это»*.

Работайте над тем, чтобы усилить вашу способность переносить фрустрацию, над тем, что вы можете контролировать в значительной мере. Попытки изменить другого человека относятся к той сфере, где у вас мало контроля.

Какова причина НСПФ и как изменить ее, чтобы меньше расстраиваться? Чтобы выяснить, какие из ваших иррациональных убеждений приводят к низкой способности переносить фрустрацию, спросите себя: *«Что я говорю себе об этом человеке? Что я говорю о его или ее действиях? Настаиваю ли и требую ли я, чтобы этот человек что-то сделал или перестал делать?»*

## СЛОЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК



*«Дверь моего кабинета всегда открыта. Заходите ко мне в любое время, когда хотите! Вас всегда ждут».*

Сложные люди часто дают противоречивую информацию.

Когда кто-то особенно сильно расстроил вас или выбил из колеи, повторите про себя воодушевляющие фразы. Повторение этих утверждений усилит вашу способность переносить фрустрацию. Вот примеры таких фраз:

*«Мне не нравится поведение этого человека, но я могу его переносить».*

*«Иногда отношения разочаровывают, но я могу перенести эту фрустрацию».*

*«Жизнь трудна, но я принимаю это».*

*«Человеческое поведение абсурдно».*

*«Да, мне это не нравится, но я могу с этим справиться».*

Какие еще иррациональные убеждения воздействуют на нашу плохую способность переносить фрустрацию при общении с трудными людьми? Наиболее явные виновники этого - *три главных долженствования* (особенно второй главный «должен» - *он или она должен*), *абсолютные «следует»* и *пять горячих связок* (устрашение, я-не-могу-вынести-этого, осуждение и порицание, я - ничтожество, всегда и никогда).

Требуя, чтобы кто-то изменился, и повторяя себе, что, если этот человек не изменится, *это ужасно, я-не-могу-этого-выносить, он должен быть проклят* (или другие горячие связки), мы приводим себя к эмоциональному расстройству. Только желание, чтобы другой человек изменился, предпочтение этого изменения или стремление к нему приводят к меньшим переживаниям.

Когда вы начнете искать иррациональные убеждения, которые приводят нас к чрезмерным огорчениям из-за общения с трудными людьми, вспомните 11 иррациональных убеждений - причину эмоциональных переживаний (о

них рассказано в главе 6). Из шести перечисленных ниже иррациональных убеждений 3 самый важный.

**1. Мне крайне необходимо, чтобы меня любили и одобряли почти все важные для меня люди.**

Если этот трудный человек не одобряет меня, как он должен это делать, ужасно, я-этого-не-вынесу, я - ничтожество, будь он проклят. Я - жалкий человек и ничего собой не представляю.

**2. Я должен быть абсолютно компетентным, адекватным и достичь всех важных почестей, чтобы чего-то стоить.**

Я должен быть на 100% компетентным, и если этот трудный человек угрожает нарушить мое чувство компетентности и приятие себя, ужасно, я-этого-не-вынесу, я - ничтожество, будь она проклята.

**3. Мир должен быть справедливым. Люди должны действовать честно и деликатно, и если они этого не делают, они плохие, злые, вредные, подлые и невыносимо тупые; их нужно порицать и жестоко наказывать.**

И если трудные люди в моей жизни не действуют справедливо и разумно, как должны, это ужасно, я-этого-не-вынесу, я - ничтожество, будь они прокляты и наказаны.

**5. Я мало, что могу поделать со своим беспокойством, гневом, депрессией или несчастьем, потому что мои чувства вызваны тем, что происходит вокруг меня (и тем, как люди обращаются со мной).**

Трудные люди должны обращаться со мной хорошо, а если они так не делают, я не могу не чувствовать беспокойство, гнев или депрессию.

**8. Я крайне зависим от других, мне нужен кто-то более сильный, чем я, чтобы полагаться на него. Я не могу сам управлять своей жизнью.**

У меня должен быть кто-то, на кого я могу положиться, и этот человек должен хорошо со мной обращаться.

Если он не обращается со мной хорошо, как должен, это ужасно, я-этого-не-вынесу, я - ничтожество.

**10. Я очень сильно беспокоюсь, злюсь или унываю из-за проблем того, о ком забочусь.**

Все другие, о ком я забочусь, не должны серьезно расстраиваться или грустить, а если это происходит, как абсолютно точно не должно происходить, это ужасно, и я-этого-не-вынесу, я - ничтожество, и это всегда будет так. Я не должен быть счастлив, если знаю, что кто-то несчастен.

Просмотрите в главе 6 *альтернативные рациональные убеждения*, которыми можно заменить описанные выше иррациональные. Работайте над тем, чтобы изменить иррациональные убеждения на альтернативные

рациональные, чтобы трудные люди не «сводили вас с ума».

Оспаривайте и ставьте под сомнение свои иррациональные убеждения, пока не научитесь переносить общение со сложными людьми. В предыдущих главах, особенно в 3 и 4, показано, как оспорить и изменить иррациональные убеждения.

В общении с трудным человеком перейдите от требования того, чтобы его поведение изменилось, к пожеланию. Признайтесь себе, что хотели бы перемен в его поведении, но это не так существенно для вашего счастья или выживания.

**СНАЧАЛА РАЗБЕРИТЕСЬ  
СО СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ,  
А ПОТОМ ИМЕЙТЕ ДЕЛО  
СО СЛОЖНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ**

### СЛОЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК



*«Так как мы только что познакомились, я хотела бы упомянуть, что у меня синдром эмоциональной неустойчивости. Это широкоизвестное «психическое расстройство, связанное с утратой контроля над порывами, признано ДСМ». При этом расстройстве человеку свойственны неожиданные вспышки агрессии. Но я работаю над тем, чтобы взять это под контроль».*

*«Мои бывшие друзья думают, что это более серьезная проблема, чем она есть на самом деле. Но они всегда делают из мухи слона. Теперь давай познакомимся поближе»\*.*

**Сложный начальник**

---

\* Синдром эмоциональной неустойчивости личности - это психическое нарушение, связанное с утратой контроля над порывами и характеризующееся особыми «периодами, когда невозможно сопротивляться вспышкам агрессии, которые приводят к серьезному насилию или погрому имущества». В «Диагностическом и статистическом справочнике психических расстройств» (Изд. 4, 2000) это расстройство числится под кодом 312.34.

Эд, успешный, хорошо оплачиваемый торговый представитель в фармацевтике, любил свою работу, несмотря на мистера Братчера, его менеджера.

Мистер Братчер ограничил территорию работы, а затем увеличил торговую квоту. Он часто отправлял враждебные и требовательные голосовые сообщения, факсы, электронные письма, служебные записки и письма своим коммивояжерам, угрожая им неприятностями, если они не повысят продажи. При личном общении поведение мистера Братчера менялось от угрожающего к дружелюбному.

Эд старался не расстраиваться из-за мистера Братчера, оспаривая свои иррациональные убеждения и вовлекая себя в разумный разговор. Частенько он думал: *«Мне хорошо платят, мне нравится моя работа, и ее единственный недостаток - мой начальник. Он мне не нравится, и я бы хотел, чтобы его уволили, но я могу переносить его. Я не собираюсь расстраиваться, требуя, чтобы он изменил свое поведение или обращался со мной более справедливо. Мир не идеален, и я не буду разочаровывать себя, требуя, чтобы он стал идеальным».*

***ТРЕБУЯ, ЧТОБЫ ДРУГИЕ ИЗМЕНИЛИСЬ,  
ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕ СЕБЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ  
ПЕРЕЖИВАНИЯМ. ПРЕДПОЧИТАЯ, ЧТОБЫ  
ДРУГИЕ  
ИЗМЕНИЛИСЬ, ВЫ ОБРЕТЕТЕ СПОКОЙСТВИЕ***

### **Угадываем иррациональные убеждения вашего сложного человека**

В следующий раз, когда заскучаете на неинтересном уроке или собрании, подумайте о своем сложном человеке и проанализируйте его А-В-С. Угадайте его иррациональные убеждения и внутренние установки.

Ситуация, включающая его возмущение вами или кем-либо еще, служит *активизирующим событием «А»*. Его «С» - *следствия*: эмоции и поступки, которые он выражает во время этой ситуации или после нее.

Далее ставим все под сомнение. В чем, на ваш взгляд, заключаются его «В» (*внутренние установки и иррациональные убеждения*), которые заставляют этого человека действовать враждебно, держать всех под контролем или злиться? Что, скорее всего, он говорит себе о другом? На чем он настаивает и требует ли, чтобы другой человек что-то начал или что-то прекратил делать? Рассмотрите его *три главных долженствования и пять горячих связей*. Также вспомните *11 распространенных иррациональных убеждений, приводящих к эмоциональным переживаниям*.

#### *А-В-С гневного мужа*

Проанализируем А-В-С гневного мужа, который ворвался в мой кабинет.

*Активизирующим событием, «А»*, для него, наверняка, стало сообщение его жены о том, что я снизил ей оценку на три балла за опоздание на экзамен.

Важной частью активизирующего события для него, несомненно, стало то, что он наблюдал фрустрацию, переживания и гнев жены после снижения оценки.

*Следствия: эмоциональные и поведенческие, «С», абсолютно очевидны. Он был зол, ворвался в мой кабинет и требовал, чтобы я отменил наказание.*

*Его «В», внутренними установками и убеждениями, скорее всего, были следующие: «Моя жена абсолютно точно не должна расстраиваться из-за этого несправедливого профессора и ей не должна быть снижена оценка за опоздание на экзамен. Если она расстроилась, а она не должна была расстраиваться, это УКЖ (ужасно, кошмарно, жутко), я-этого-не-выношу, и будь он проклят! Какой муж смирится с такой ужасной несправедливостью по отношению к его жене?»*

### **Способы того, как справиться со сложными людьми**

Не бросайте работу, пытайтесь таким образом справиться с неприятной ситуацией, не разрывайте отношения, находясь в подавленном эмоциональном состоянии. После того, как вы овладеете способностью переносить фрустрацию и гнев, выберете реалистичную цель в отношениях со сложным человеком. Далее разработайте план лучшего варианта действий.

Хорошо подумав, вы можете решить, что следует прервать отношения с этим человеком. Однако если вы позволяете только *эмоциям* контролировать ваше поведение, то обнаружите, что достигли лишь того, что выпустили гнев, выразили ярость и отомстили. А это доступно каждому!

*Лучше всего сменить гнев на раздражение.* Далее, если вы выражаете раздражение, постарайтесь направить нужного человека в нужной степени, в нужное время с нужной целью и нужным способом. Поступая иначе, вы можете испортить отношения, которые хотите продолжать в будущем. Выплескивая неистовый гнев или ярость, вы нанесете поражение не только трудному человеку, но и *себе*. Также, выказывая гнев, вы лишь убедите сложных людей в правильности их глупого и оскорбительного поведения.

Гнев - неэффективный способ для того, чтобы человек изменил свое поведение. То, что вы разозлились и грозитесь дочери, что отшлепаете ее, может заставить вашу дочь убрать комнату сегодня. Однако завтра комната будет, наверняка, снова приведена в беспорядок. Существуют более эффективные способы изменить ее поведение.

Вот конкретные способы того, как справляться со сложными людьми.

- Признайте, что не отталкивающие люди, а наши убеждения о них и их поведении вызывают наши эмоциональные переживания.
- Чтобы общаться с трудными людьми, научитесь сначала управлять своей эмоциональной реакцией на них.
- Сосредоточьтесь на том, чтобы ваш гнев сменился менее сильными чувствами: раздражением, неудовольствием или разочарованием.

- Выражайте раздражение и неудовольствие, но не выплескивайте гнев. Вам не нужно разгневаться, чтобы показать свое раздражение.
- Будьте напористым, а не пассивным или агрессивным, когда говорите то, что хотите\*.
- Договаривайтесь с трудным человеком и будьте готовы к компромиссу.
- Выйдите из комнаты и не общайтесь с этим человеком, пока оба не успокоитесь. Выходя, скажите что-нибудь вроде: «Нам нужно прервать эту дискуссию».
- Принимайте сложного человека, но не его поведение. У людей всегда есть недостатки, и ваш трудный человек - не исключение.
- Простите ему его глупое, неразумное и нелогичное поведение.
- Заполните «Трудные люди и А-В-С-Д-Э-таблицу самоанализа и улучшения».
- Постарайтесь понять точку зрения другого человека. Задавайте вопросы, пока не сможете точно повторить и суммировать его точку зрения. Будьте способны пересказать смысл его позиции, чтобы он согласился с тем, что вы правильно поняли его\*\*. Точно пересказать позицию другого человека не значит принять ее, а только понять. Чувствуя, что их понимают, люди часто становятся более разумными.
- Оставьте эту ситуацию и займитесь приятной деятельностью.
- Снова просмотрите список способов общения с трудными людьми.
- Примите то, что не можете изменить.

***ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ВЫСТРАИВАТЬ  
ОТНОШЕНИЯ, ПОКА НЕ НАЧНЕТЕ  
УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ***

### **А-В-С-Д-Э Трудные люди, таблица самоанализа и улучшения**

Дата:

\* «Ваше идеальное право» (Your Perfect Right) - книга Альберти и Эммонсона (Alberti & Emmons, 2001), помогает людям отстаивать свои права и управлять межличностными проблемами с должной напористостью. В главе 12 есть описание этой книги.

\*\* «Навыки общения с людьми» (People Skills) (1979), книга Болтона (Bolton), учит вести переговоры, разрешать конфликты, быть напористым и уметь слушать. В главе 12 есть описание этой книги.

«А» - **активизирующее событие** (неприятное событие или ситуация; может быть, ожидаемое событие)

«В» - **внутренние убеждения и внутренние утверждения** (ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения)

«С» - **следствия: эмоциональные и поведенческие** (ваши неприятные эмоции и неадекватное поведение)

Эмоции:

Поведение (или предполагаемое поведение):

«Д» - **дискуссия и дебаты** (оспаривайте свои иррациональные убеждения и внутренний монолог)

«Э» - **эффекты** (эффекты дискуссии: новые эмоции и поведение)

Скопируйте эту форму. Заполните ее в следующем порядке: «А», «С», «В», «Д» и «Э». Когда вы чем-то расстроены, следуйте приемам из глав 4 и 5. Когда заполните «В», поищите у себя «должен», «следует» и горячие связи. Также проверьте, не верите ли вы каким-нибудь из 11 иррациональных убеждений, описанных в главе 6.

### Как справляться со сложным ребенком

#### РЕБЕНОК ВЫЯВЛЯЕТ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ВЗРОСЛЫЕ



Вы - ролевая модель для вашего ребенка!

Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.

Родители часто демонстрируют «модель» того, как нужно вести себя, и за этим наблюдают их дети. *Ваш ребенок учится вести себя и справляться со своими эмоциями, наблюдая и имитируя ваше поведение и окружающих.* Не показывайте ненамеренно «модель» поведения, которую не хотите увидеть у своего ребенка в будущем. Самая главная причина проблемного поведения маленьких детей то, что они наблюдают и имитируют неприемлемое

поведение окружающих.

Ваша дочь пристально следит за вами, когда вы разочарованы какой-то проблемой или конфликтуете с другим человеком. *Наблюдая за вами, она учится тому, как справляться со своими эмоциями, фрустрациями и конфликтами в будущем.*

**УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.  
БУДЬТЕ ХОРОШЕЙ РОЛЕВОЙ МОДЕЛЮ  
ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА!**

Если вы слишком саркастичны и критичны в отношениях с домочадцами, значит, по сути, вы учите своего ребенка хамить и выражать недовольство, используя это как способ поведения с вами или окружающими. Наблюдая за родителями, некоторые дети видят, что люди бранятся, если им плохо. Иногда дети учатся вспышкам раздражения, наблюдая за родителями, теряющими контроль над своими эмоциями и поведением или готовыми потерять его. *Вы - ролевая модель для вашего ребенка, хотите вы этого или нет! Будьте же хорошей моделью!*

Исходя из своего опыта, считаю второй из основных причин проблемного поведения маленьких детей - случайное поощрение плохих поступков. Вспомните пример Майкла (глава 8), который использовал эмоциональные переживания и гнев, чтобы заставить маму дать ему кока-колу. Мама не выносила его отвратительное требовательное поведение и, соответственно, давала то, что он требовал. Когда в будущем Майкл захочет чего-нибудь еще от своей мамы, как, по-вашему, он поведет себя? Поощрение проблемного поведения усугубляет его и приводит к проблемам в будущем, как для ребенка, так и для родителя.

Откажите ребенку в том (например, в печенье до ужина), к чему он пытается вас вынудить. Можно дать сыну печенье до ужина, но только не в том случае, когда он использует плохое поведение для того, чтобы заставить вас сделать это.

Если вашему ребенку от 2 до 12, примените ряд методов, чтобы улучшить его поведение и эмоциональную адаптацию. Рассмотрите помощь ребенку, используя приемы из «*SOS помощь для родителей*», книги и программы, которые я разработал для родителей детей от 2 до 12 лет.



Программа «SOS помощь для родителей» обучает более 20 приемам и навыкам, которые улучшают проблемное поведение маленьких детей.\*

**УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ ДЕТЬМИ,  
ЧТОБЫ ОНИ НЕ НАЧАЛИ  
УПРАВЛЯТЬ ВАМИ**

Улучшая свои родительские навыки, вы исправляете поведение вашего ребенка и укрепляете отношения с ним. Родители обладают значительными возможностями для того, чтобы изменять поведение детей, даже трудноуправляемых. *Улучшайте свои родительские навыки, не дожидаясь, пока ребенок подрастет!*

Помогите своему ребенку повысить его эмоциональную культуру, включая способность управлять эмоциями. Поскольку эмоциональная культура не передается по наследству, а приобретается в результате обучения, ее можно совершенствовать. По мере того, как ребенок взрослеет, его успех в достижении целей, счастье и свобода в большой степени зависят от его эмоциональной культуры.

**Пять навыков эмоциональной культуры**

- **Понимать свои эмоции**
- **Управлять своими эмоциями**
- **Распознавать эмоции других людей**
- **Выстраивать отношения с окружающими**
- **Мотивировать себя на достижение целей**

Научите вашу дочь прислушиваться к ее внутреннему монологу. Обучайте ее «А-В-С подходу к эмоциям» и делайте это до тех пор, пока она не повзрослеет настолько, чтобы покинуть дом. Начните с уровня, соответствующего ее возрасту. Если она слишком мала, начните с кубиков А-

---

\* Видео «SOS помощь для родителей», программа о родителях для социальных и семейных психологов. Видеоролики из этой программы можно посмотреть на сайте SOS <http://www.sosprograms.com>

Все методы по управлению детьми, представленные в книге и видео «SOS помощь для родителей», могут использовать учителя и родители.

В-С.

В двух словах, «А» - это плохие события. «В» - наш внутренний монолог, то, что мы говорим себе об этих событиях. «С» - наши чувства и поступки. Нам нужно обратить пристальное внимание на то, что говорит наш внутренний голос, и тщательно прислушиваться к этому.

**То, что важно запомнить:**

- Не отталкивающие люди, а наши убеждения о них и их поведении вызывают наши эмоциональные переживания.
- Поведение сложного человека наше «А» - для нас активизирующее событие. «В» для нас - это наши убеждения и внутренний монолог о нем. Наши «В» в значительной мере вызывают «С» - следствия: беспокойство, гнев или повышенную фрустрацию.
- Чтобы общаться со сложным человеком, сначала разберитесь со своей эмоциональной реакцией на него.
- Рассмотрите собственные иррациональные убеждения, из-за которых вы чрезмерно расстраиваетесь, общаясь со сложными людьми.
- Требуя, чтобы кто-то изменился и повторяя про себя, что, если он не изменится, *это ужасно, я-этого-не-вынесу и будь он проклят*, мы расстраиваемся и менее эффективно общаемся с ним.
- Когда вас расстраивают трудные люди, заполните форму самоанализа и улучшения *«Трудные люди и А-В-С-Д-Э, таблица самоанализа и улучшения»*, чтобы лучше понимать свои чувства и управлять ими.

Следующие пункты содержат самую важную информацию. Запомните это, чтобы помочь вашим детям лучше понять их эмоции и поведение.

- Будьте хорошей ролевой моделью для своего ребенка, особенно в тех случаях, когда вы чем-то расстроены или конфликтуете с кем-либо. Ребенок учится, как справляться с фрустрацией, разочарованием, гневом и конфликтом, наблюдая за вами.
- Не поощряйте его плохое поведение случайно. Поощряемое поведение закрепляется и, скорее всего, повторится в будущем.
- Помогайте своему ребенку улучшать эмоциональную культуру. Начните обучать его «А-В-С эмоций» и объясните, что внутренний монолог - главная причина эмоций и поведения.
- *«SOS помощь для родителей»* создана для тех, у кого есть дети от 2 до 12. Пользуйтесь этой книгой, чтобы улучшить поведение вашего ребенка и его эмоциональную адаптацию.

**УЛУЧШАЙТЕ СВОИ РОДИТЕЛЬСКИЕ  
НАВЫКИ,**

***НЕ ДОЖИДАЯСЬ,  
ПОКА РЕБЕНОК ПОДРАСТЕТ!***

### Дополнительные способы помочь себе

ИМЕЙТЕ ДЕЛО С ТЕМ МИРОМ, КАКОЙ У НАС ЕСТЬ,  
А НЕ С ТЕМ, КАКИМ ОН «ДОЛЖЕН»  
ИЛИ «ОБЯЗАН» БЫТЬ



*«Мы оба договорились, что наша лодка не должна протекать, будь все проклято! Мы также согласились, что мир должен быть справедливым, и мы не должны иметь дело с такой проблемой! Что же нам делать теперь?»*

Гораздо лучше быстро адаптироваться к неприятной реальности и принять ее, чем требовать и настаивать, чтобы она была иной.

В этой главе мы изучим еще несколько способов помощи себе. Важно и полезно для нас самих:

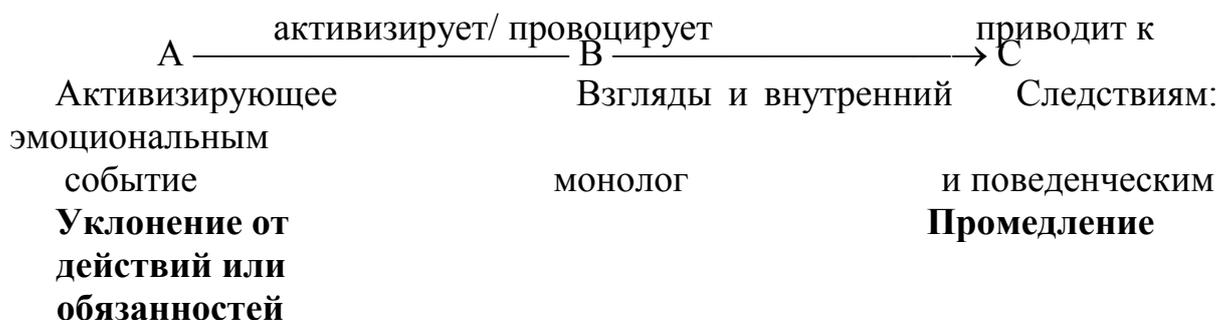
- Не откладывать важные дела «на потом», избегать перфекционизма.
- Изучать и регулярно применять на практике те многочисленные методы помощи себе, которые представлены в этой книге.
- Принять тот факт, что будут такие периоды, когда наша способность управлять эмоциями понизится.
- Знать о дополнительных источниках помощи себе.
- Понимать, когда и каким образом обратиться за профессиональной помощью.

### Избегайте промедления

*Промедление означает: переносить, откладывать определенные действия и избегать их.* Люди медлят со многим: с подготовкой подоходного налога, написанием курсовой работы и с выполнением обязанностей. Часто подобное промедление порождает дополнительные проблемы.

Со временем многие из нас очень легко склоняются к промедлению. Если чувствуете, что откладываете важные дела на потом, вы не одиноки. Методы, предложенные в этой книге, помогут вам уменьшить эту тенденцию. «*A-B-C-взгляд на наши эмоции*» объясняет нашу склонность откладывать.

## А-В-С-взгляд на наши эмоции



Действие, которого мы избегаем, или ожидаемое событие, которое мы откладываем, например уборка в гараже, - это активизирующие события «А». Наше промедление, фрустрация и упадок духа - наш пункт «С» следствия: эмоциональные и поведенческие.

Наши «В» взгляды и внутренние установки приводят к промедлению. Какие иррациональные убеждения более всего заставляют вас откладывать важные дела «на потом»?

Иррациональное убеждение 7 (из главы 6), изложенное ниже, вносит особый вклад в нашу тенденцию к промедлению. Далее следуют типичные последствия, если человек придерживается этого убеждения, и обсуждаются полезные альтернативные убеждения.

### **7. Проще откладывать столкновения с жизненными сложностями и ответственностью и избегать их, чем встретиться с ними лицом к лицу.**

Это ужасно, и я-не-могу-перенести фрустрацию оттого, что имею дело с проблемами и сложностями, которые не должны меня касаться. Проблемы и сложности нужно порицать и осуждать.

Типичные последствия - промедление и чувство вины: маленькие проблемы перерастают в большие, нагромождение все увеличивающихся сложностей, главные цели подвергаются риску, результаты саморазрушающего поведения; частые беспокойство и депрессия.

Альтернативные рациональные убеждения - «*Обязанности и проблемы - часть нашей жизни. Разбираться с проблемами на ранней стадии неудобно, но вряд ли ужасно. Я-могу-разбираться с проблемами по мере их поступления. Разобраться с проблемой сейчас - значит упростить жизнь. Я могу начать выполнять задачу, даже если и «не в настроении» делать это.*».

### **Иррациональные убеждения и внутренний диалог (наши «В»), вызывающие промедление**

- **«Эта неприятная деятельность принесет мне слишком много фрустрации»,**

- *«Эмоциональный дискомфорт будет слишком сильным, чтобы вынести его»*
- *«Мир должен быть проще. Я не должен иметь дело с проблемами и обязанностями, потому что это слишком трудно для меня».*
- *«Разбираться с проблемой КЖУ (кошмарно, жутко, ужасно)».*
- *«Проще избежать или отложить встречу с жизненными трудностями, чем столкнуться с ними».*
- *«Я-не-переживу риск попытки и провала, потому что потеряю самоуважение и уважение к себе и окружающим».*
- *«Мне нужно подождать, пока у меня появится «желание сделать это».*

### **Избегайте перфекционизма**

*Перфекционизм - это стремление или привычка считать что-либо, не достигающее до степени совершенства, недопустимым. Перфекционизм предъявляет нереалистично высокие стандарты к себе и к работе (Dryden & Neenan, 1994). Стремление к безупречному выполнению множества задач - нездоровое явление. Однако такое же нездоровое явление оценивать себя как достойного или приятного человека только на основании того, что я достиг совершенства в выполнении большей части задач.*

Перфекционизм способствует промедлению, поскольку совершенство - цель недостижимая. Человек, склонный к перфекционизму, обычно испытывает значительные трудности, начиная или заканчивая выполнение задачи.

Иррациональное убеждение 2 (из главы 6) часто приводит к перфекционизму. Далее следуют типичные последствия, если человек придерживается этого убеждения. Также приводятся рациональные альтернативные убеждения.

#### **2. Я должен быть абсолютно компетентным, адекватным и достичь всех важных почестей, чтобы чего-то стоить.**

*Я должен быть на 100% компетентным во всех важных областях, и если это не так, как должно быть, тогда это просто ужасно, я-не-могу-это-вынести, я - ничтожество, и меня нужно презирать.*

Типичные последствия - беспокойство, депрессия, неприятие себя, низкая самооценка, промедление.

Альтернативные рациональные убеждения - *Я не идеальный человек, у меня есть достоинства и недостатки, сильные стороны и ограниченность. Я буду работать над самосовершенствованием. Есть то, с чем я могу хорошо справиться. Я могу учиться на своих ошибках и трудностях.*

## СПОСОБСТВУЕТ ПРОМЕДЛЕНИЮ

### Помощь себе требует обучения и практики

Изучайте и регулярно применяйте на практике те методы помощи себе, которые представлены в этой книге. Особенно следующие:

- Скопируйте и заполните *«А-В-С-Д-Э таблицу самоанализа и улучшения»*, когда чувствуете себя на грани расстройства из-за неприятных людей или событий. Делайте это даже тогда, когда испытываете трудности с определением неприятных активизирующих событий. Использование этой таблицы показано в главах 5, 7, 8, 9 и 10. Вам также придется часто обращаться к *«А-В-С подходу к эмоциям»*, чтобы понимать и улучшать свои эмоции, когда вы чувствуете себя расстроенным.
- Заполняйте *«Ежедневник настроения»*, когда чем-то расстроены. Эта запись вашего настроения ускорит выявление активизирующих событий и взглядов, вызывающих ваши переживания. *«Ежедневник настроения»* описан в главах 3, 7, 8 и 9.
- Изучайте и применяйте на практике предложения, представленные в разных главах. Поверхностное чтение книги не даст вам тех изменений, в которых вы заинтересованы.
- Ответьте на вопросы и выполните упражнения в главе 12. Это поможет вам определить, хорошо ли вы поняли методы помощи себе, представленные в данной книге.
- Постарайтесь прочесть одну из книг о помощи себе, указанных в этой главе.
- Подумайте о том, чтобы получить профессиональную помощь.
- Получите информацию от одной из организаций психического здоровья, перечисленных в этой главе.
- Остерегайтесь оправданий и иррациональных убеждений, препятствующих применению и регулярному использованию освоенных вами методов помощи себе на практике. Одно из оправданий – недостаток времени для этих занятий. Другие иррациональные убеждения, которые могут помешать вам применить и использовать то, чему вы научились из этой книги:

**8. Я весьма зависим от других, мне нужен кто-то более сильный, чем я, чтобы полагаться на него. Я не могу сам управлять своей жизнью.**

**9. Мое прошлое, в основном, - причина моих чувств и поведения; события из прошлого, которые оказали на меня сильное влияние, будут всегда воздействовать на меня.**

- Избегайте промедления и перфекционизма.
- Имейте дело с таким миром, каков он есть на самом деле, а не с тем, каким он «должен» или «обязан» быть.
- Настойчиво и постоянно оспаривайте те иррациональные убеждения, которые расхолаживают вас и мешают вам управлять своими эмоциями и совершенствовать их.

*Примите тот факт, что будут такие периоды, когда ваша способность управлять эмоциями понизится. Не осуждайте себя за то, что вы отступаете и хотите сдаться, когда подвергаетесь стрессовым событиям. Как только сможете, приходите в себя и возвращайтесь к тому, чтобы управлять эмоциями более эффективно.*

- Когда случается что-то плохое, измените то, что можете, и смиритесь с тем, чего не можете изменить.

**ПРИМИТЕ ТОТ ФАКТ, ЧТО БУДУТ ТАКИЕ ПЕРИОДЫ, КОГДА ВАША СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ ПОНИЗИТСЯ**



*«Мне не нужна книга, чтобы улучшить себя! Что у вас есть об улучшении остальных? Здесь у меня список людей, которых нужно исправить».*

### **Источники помощи себе**

Книга «SOS. Обуздай свои эмоции: как справиться с тревогой, гневом и депрессией» основана на методе психотерапии, который называется *рациональной эмоциональной поведенческой терапией (РЭПТ), когнитивной поведенческой терапией и «А-В-С подход к нашим эмоциям»*. Дополнительные книги помощи себе перечислены ниже\*.

## **Книги по рациональной эмоциональной поведенческой терапии**

Борхердт Б. (1989) *Думайте правильно! Чувствуйте себя великолепно! 21 способ эмоционального самоконтроля*. Сарасота, ФЛ: Professional Resource Exchange.

Эллис А. (1991) *Имеем дело со сложными людьми*, лекция на кассете. Нью-Йорк: Институт рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса. Лектор Альберт Эллис.

Эллис А. (1992) *Как упрямо отказаться расстраиваться из-за всего. - Скажите «Да» всему!* Secaucus, NJ/NY: Lyle Stuart.

Ноттингхэм Е. (2001) *Все не так плохо, как кажется*. Writers Club Press.

Вольф Дж. (1992) *Что делать, если у него болит голова*. New York: Hyperion.  
Можно найти в Институте рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса.

Написанная преимущественно для женщин, эта книга поможет улучшить отношения и общение между мужчиной и женщиной.

Различные РЭПТ книги о помощи себе можно найти в Институте рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса.

Институт рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса, 45 East 65th Street, New York, NY 10021, Telephone is (212) 535-0822 or (800)323-4738. Спрашивайте каталог.

Веб-сайт <http://www.rept.org>.

## **Другие книги по когнитивной поведенческой терапии**

Бернс Д. *Хорошее самочувствие - новая терапия настроения* New York: Avon Books. David Burns' Website is <<http://www.feelinggood.com>>.

## **Справочник по книгам помощи себе, группам поддержки и Интернет-источникам**

Норсросс Дж., Сантрок Дж., Кэмпбэлл Л., Смит Т., Зоммер Р., Цукерман Е. (2000) *Официальный справочник источников по методам самопомощи в сфере психического здоровья*. New York: Guilford Press.

Эта книга - отличный справочник, где указаны сотни книг о помощи себе, Интернет-сайтам и группам поддержки. Книга рекомендуется при зависимостях, разводе, нарушениях питания и еще при 20 категориях. Доступна во многих библиотеках, предназначена для специалистов по психическому здоровью и для широкого круга читателей.

## **Напористость**

Альберти Р., Эммонс М. (2001) *Ваше идеальное право*. 8th Eg. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

Эта книга помогает людям отстаивать свои права и решать межличностные проблемы с должной напористостью.

### **Как справляться с трудными людьми**

Брамсон Р. (1981) *Как справляться с трудными людьми*. New York: Ballantine Books.

Книга посвящена общению с трудными начальниками, коллегами и клиентами. Аудиокурс на основе этой книги и под таким же названием можно найти: Simon and Schuster Publishing Division.

### **Отношения**

Болтон Р. (1979) *Навыки общения с людьми*. New York: Touchstone.

Показаны различные коммуникативные навыки, включая умение слушать, напористость и навыки урегулирования конфликтов.

Карнеги Д. (1998) *Как завоевывать друзей и оказывать влияние на других*. Rev. ed. New York: Pocket Books.

Профессионалы противоречиво оценивают эту книгу, но, на мой взгляд, она особенно полезна для инициирования и улучшения отношений. С момента ее издания было продано более 15 миллионов экземпляров.

Таннен Д. (1990) *Ты просто не понимаешь: женщины и мужчины в общении*. New York: Ballantine.

В этой книге внимание сосредоточено на том, как мужчины и женщины отличаются по стилю общения и как можно улучшить процесс общения между ними.

### **Самомотивация и достижение целей**

Ковей С. (1989) *7 привычек эффективных людей*. New York: Simon and Schuster.

Ковей представляет 7 основных привычек, важных для достижения целей.

Боллес Р. (2001) *Какого цвета ваш парашют?* Berkeley, CA: Ten Speed Press.

Книга особенно полезна для тех, кто меняет профессиональную сферу деятельности, ищет новую или развивает прежнюю карьеру.

### **Воспитание маленьких детей**

Кларк Л. (2002) *SOS. Помощь для родителей: практическое руководство по решению ежедневных поведенческих проблем*. 3rd Ed. Bowling Green, KY: SOS Programs and Parents Press. С иллюстрациями, доступна на английском, испанском (с 2002 г.), корейском, китайском (Тайвань), китайском (Пекинский университет), венгерском, турецком, исландском и арабском языках. В ней представлены более 20 различных методик и способов, помогающих родителям управлять поведением детей от 2 до 12.

*Видео SOS. Помощь для родителей*, доступная также на испанском, используется консультантами и воспитателями на семинарах для родителей. Для получения более подробной информации см.: <http://www.sosprograms.com>.

Фабер А., Мазлиш Э. (1999) *Как разговаривать с детьми, чтобы они слушали, и как слушать детей, чтобы они говорили*. New York: Avon.  
Эта книга поможет родителям более эффективно общаться с детьми.

Шаэфер К. (1994) *Как говорить со своими детьми о действительно важных вещах! Для детей от четырех до двенадцати*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.

Эта уникальная книга показывает родителям, как разговаривать с детьми о более чем 30 важных и деликатных вопросах. Например: новый малыш в доме, визит к врачу, «второгодник» и порнография. На мой взгляд, книга необходима для родителей маленьких детей.

### **Воспитание молодежи**

Динкмэйер Д., Маккей Г. (1990) *Воспитание подростков: системное обучение для эффективного воспитания подростков*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.

Шаэфер К. (1999) *Как говорить с подростками о действительно важных вещах: специфические вопросы и ответы на них, а также полезные слова*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.

Необходимая книга для родителей подростков. Некоторые вопросы касаются вождения в пьяном состоянии, СПИДа, татуировок, сект, бандитов, депрессии и т. д.

### **Где и как получить профессиональную помощь**

Психологи-профессионалы помогут вам принять то, что вы не можете изменить, изменить то, что в ваших силах, и понять разницу между тем и другим.

Путь от детства к старости достаточно долг и часто сложен. Иногда случаются неприятности, наша оценка этих событий порой приводит к продолжительным беспокойству, гневу, депрессии и другим нездоровым и разрушительным эмоциям. Наши иррациональные убеждения и нездоровые чувства мешают нам получить удовольствие от жизни и достичь своих целей.

Если, несмотря на все ваши усилия, трудности остаются, не впадайте в беспокойство, беспомощность, не испытывайте чувство вины, депрессию или гнев. Свяжитесь с психотерапевтом или консультантом для получения профессиональной помощи. Рассмотрите следующие вопросы, размышляя о консультации.

*В: Когда мне нужно прибегнуть к профессиональной помощи?*

О: Подумайте о том, чтобы получить профессиональную помощь, если в течение долгого времени чувствуете себя несчастным или у вас значительные затруднения в общественных или семейных отношениях. Такого рода помощь окажет благоприятное воздействие, если вы переживаете серьезные трудности, адаптируясь к требованиям на работе или в школе.

В: *Как мне узнать про услуги профессиональных консультантов в своем районе?*

О: Нужно приложить усилия, чтобы найти информацию о компетентных специалистах и соответствующих центрах в вашем районе. Попросите терапевта порекомендовать вам не менее двух специалистов. Обсудите также, принесет ли вам пользу медицинское обследование, поскольку медицинские показания иногда вызывают эмоциональные затруднения.

Другими источниками информации о терапевтах или агентствах могут быть священнослужители и друзья. Большая часть линий доверия и центров психического здоровья - необходимые источники информации. В телефонных справочниках приведены списки психиатров, психологов, психотерапевтов, консультантов по делам семьи и брака.

Профессионалы, предлагающие помощь, - это психиатры, психологи, социальные работники по болезненным проявлениям и лицензированные консультанты. Большая часть штатов требует, чтобы специалисты по психическому здоровью имели лицензии или сертификаты.

В: *Что мне нужно спросить у врача при первой встрече?*

О: После того, как вы узнаете имена 2-3 специалистов или адреса консультаций, вам следует позвонить им. Если у врача есть независимая практика, постарайтесь поговорить с ним напрямую. Вкратце опишите врачу природу ваших сложностей. Упомяните о том, что когнитивная терапия может оказаться особенно полезной. Пожалуй, также скажите, что в настоящий момент вы читаете «*SOS! Как обуздать эмоции*», книгу, ориентированную на когнитивную психологию.

Спросите у врача, поможет ли он вам справиться с названными вами проблемами. Если нет, спросите, кого он мог бы порекомендовать. Узнайте, какое у него образование, опыт и есть ли сертификат на оказание консультационных или терапевтических услуг.

Спросите о цене каждого сеанса, его продолжительности, числе визитов, которые, скорее всего, понадобятся и через какое время. Обычно необходимы не менее 6-10 посещений.

В начале лечения важно распланировать сеансы на неделю, продолжительностью минимум 45 минут. Вы не добьетесь положительных результатов, если будете посещать врача раз в месяц или заниматься 20-30 минут.

*В: Помогают ли лекарственные препараты при беспокойстве или депрессии?*

*О: Лекарства против беспокойства и антидепрессанты часто помогают при беспокойстве, депрессии, тревожности и депрессивных расстройствах. Однако важно сочетать терапию с медикаментозными средствами.*

*Стоит ли принимать лекарства, решите вместе с терапевтом. Только психиатр или другой врач могут назначить медикаментозное лечение.*

*У большинства психотерапевтов налажены связи с врачами, которые решают, нужны ли пациенту лекарства.*

*В: Как мне платить за профессиональные услуги?*

*О: Консультации и терапия стоят денег, так же, как и здравоохранение, образование, транспорт, развлечения, рестораны и отдых. Многие планы медицинского страхования включают стоимость всего лечения или определенного количества посещений. Наведите справки в своей страховой компании или попросите об этом врача. Рассмотрите и вариант самостоятельной оплаты.*

*В: Использует ли большинство специалистов подход РЭПТ или другую когнитивную поведенческую терапию?*

*О: Большое количество данных подтверждают пользу когнитивной поведенческой терапии. Специалисты различных направлений используют методы РЭПТ и когнитивной поведенческой терапии. Чтобы помочь пациентам, психотерапевты используют ряд эффективных приемов. Эффективность терапии в значительной мере зависит от образования и опыта терапевта, а также и от усилий пациента.*

### *«Нет прогресса в лечении!»*

*Дженнифер рассказала мне, что чувствует себя «такой неудачницей», поскольку у нее «нет прогресса в лечении!», хотя она посещает психотерапевта и принимает лекарства уже около двух лет.*

*Я спросил: «Как часто вы встречаетесь?» Она ответила, что «раз в месяц». «Сколько длится сеанс?» - поинтересовался я. «Минут 10. Он спрашивает, как у меня дела, делает несколько записей, дает мне очередной рецепт на лекарства, и я ухожу».*

*Я был крайне разочарован услышанным! На самом деле Дженнифер только принимает лекарства, но полагает, что проходит терапевтическое лечение. Я объяснил ей, что индивидуальные сеансы длятся, как правило, 50 минут, а групповые занятия еще дольше. Я предложил, чтобы Дженнифер поговорила с психотерапевтом о том, как соединить психотерапевтические сеансы с приемом медикаментов.*

*Психиатры, которые часто встречаются со своими пациентами, но предлагают им только лекарства из-за нехватки времени, как правило,*

охотно устраивают для пациентов встречи с психотерапевтами.

### **Четыре способа получить помощь**

- Индивидуальная терапия - *при этом врач встречается с одним пациентом.* В когнитивно-поведенческих терапиях пациентов просят самостоятельно изучить литературу о помощи себе, например, данную книгу\*.

- Групповая терапия - *при этом врач встречается с несколькими пациентами одновременно.* Групповую терапию часто рекомендуют проводить после завершения индивидуальных занятий. Групповая терапия более рентабельна по сравнению с индивидуальной и имеет ряд преимуществ. Люди приобретают опыт оказания помощи друг другу, распознавая и применяя такие принципы, как три главные долженствования, пять горячих связей, оспаривание иррациональных убеждений, замещение требований предпочтениями и т. д. Группа помогает человеку определить чувства, которые он почти не осознает. Когнитивные терапевты обычно просят участников группы изучить литературу о помощи себе в этой области.

- Консультации по вопросам брака - *при таком виде консультаций специалист встречается с обоими партнерами.* Исправление иррациональных убеждений и низкой способности переносить фрустрацию у обоих партнеров способствует улучшению отношений между ними.

- Консультации по вопросам семьи - *специалист работает со всеми членами семьи.* Многие психотерапевты по семейным проблемам находят, что лучший способ решить индивидуальные трудности и проблемы в отношениях - это встретиться одновременно со всеми членами семьи.

### **Дополнительные вопросы по когнитивной терапии**

*В: Работая с пациентами, многие РЭПТ терапевты часто богохульствуют. Почему?*

*О: Альберт Эллис, основатель РЭПТ терапии, известен другим специалистам своим грубоватым языком и богохульством (Dryden & Neeman, 1994)\*\*.* Эллис полагает, что, богохульствуя, врачу легче установить терапевтический контакт с пациентом и обратить его внимание на особо важные моменты. Некоторые РЭПТ терапевты считают, что богохульство облегчает клиенту распознавание и выражение неприятных чувств. Однако многие терапевты и пациенты чувствуют, что активное

---

\* В РЭПТ терапии важно, чтобы пациент знал такие понятия, как «А-В-С подход к эмоциям». Многие понятия и методы когнитивной поведенческой терапии представлены в данной книге.

\*\* См. краткие обсуждения морали, религии, богохульства и РЭПТ в «Словаре рациональной эмоциональной поведенческой терапии» Дрэдона и Нэмана (Dryden & Neeman, 1994). Также см.: «За и против в использовании богохульства», Справочник рационально-эмоциональной терапии для практикующих врачей (Bernard & Wolfe, 1993).

употребление терапевтом сквернословия оскорбительно и совсем не способствует лечению.

*В: Как смотрит РЭПТ на чувство вины?\*\*\**

О: Нарушение морального кодекса - первопричина чувства вины. РЭПТ полагает, что нужно заменить чувство вины сожалением и раскаянием. Кроме того, человек может принять решение улучшить свое поведение в будущем.

*Чувство вины - это убеждение: «Я не должен делать это (что-либо плохое). Но я сделал, и это ужасно, я-не-могу-перенести-этого, и я - отвратительный человек».*

Рациональная альтернатива чувству вины - сожаление и раскаяние. Сожаление и раскаяние предполагают следующие рациональные убеждения: *«Я предпочел бы не совершать этого. Этот поступок очень плохой. Я крайне сожалею, что поступил так, действительно сожалею. И хотя мне это ничуть не нравится, я-могу-перенести-это, но мне не по душе, что я совершил этот поступок. Хотя мое поведение было очень плохим, я не совсем плохой человек. Скорее, я - сложное человеческое существо, которому свойственны недостатки, и я поступил плохо. Лучше я компенсирую убытки, а затем выясню, что привело меня к такому поведению, чтобы в будущем не повторить этого».*

Христианская вера предоставляет дополнительные способы того, как искупать вину. К ним относятся исповедь и прощение. Я не вижу глобального конфликта между РЭПТ и христианством.

### **Организации психического здоровья**

Подумайте о том, чтобы связаться со следующими организациями и получить у них информацию по проблемам адаптации, эмоциональным нарушениям, рекомендаций, терапии и методам помощи себе (Hales & Hales, 1995). Большая часть этих организаций предоставит вам печатные материалы по эмоциональным проблемам, нарушениям или лечению. В отдельных случаях они дают имена терапевтов и название групп помощи себе.

Американская ассоциация расстройств, связанных с тревожностью  
11900 Parklawn Drive, Suite 100, Rockville, MD 20852 Telephone (301) 231-9350. При расстройствах тревожности. <<http://www.aada.org>>

Национальный Союз для душевнобольных  
Colonial Place Three, 2107, Wilson Blvd, Suite 300, Arlington, VA 22201  
Telephone (800) 950-6264. <<http://www.nami.org>>

Помощь себе, правозащита для людей с различными психическими нарушениями и для членов их семей.

---

\*\*\* Дон Бил (Don Veal) внес свой вклад в проблему РЭПТ и чувства вины.

Национальная ассоциация по депрессии и маниакальной депрессии  
730 North Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL, 60610. Telephone (800) 826-3632. Маниакально-депрессивный синдром также называется биполярным нарушением. <<http://www.ndmda.org>>

Национальная семейная попечительская ассоциация  
10400 Connecticut Ave, Suite 500, Kensington, MD 20895. Telephone (301) 942-6430. Эта организация для семей людей с нарушениями, <<http://www.nfcacares.org>>

Как отмечалось ранее, основа книги «SOS. Обуздай свои эмоции: как справиться с тревогой, гневом и депрессией» - рациональная эмоциональная поведенческая терапия\*. Дополнительную информацию о РЭПТ вы можете получить в организации.

Институт рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса, 45 East 65th Street, New York, NY 10021. Telephone (212) 535-0822 или (800)323-4738, вебсайт <http://www.rept.org>

**То, что важно запомнить:**

- Избегайте промедления и перфекционизма.
- Принимайте мир таким, каков он на самом деле, а не таким, каким он «должен» или «обязан» быть.
- Когда случается что-то плохое, примите то, что изменить не в силах, измените то, что можете и стремитесь определить разницу между этими двумя ситуациями.
- Выясните, какие организации психического здоровья помогут нам изменить то, что мы можем, и принять то, чего мы не можем изменить.
- Выполните задания и упражнения из главы 12.
- Остерегайтесь оправданий и иррациональных убеждений, которые мешают нам применять множество методов помощи себе, описанных в данной книге.
- Непременно прочтите и изучите материалы из интересующей вас области. «Официальный справочник источников по методам помощи себе в сфере психического здоровья» поможет вам выявить источники помощи себе.
- Примите тот факт, что будут такие периоды, когда ваша способность управлять эмоциями понизится. Не осуждайте себя за то, что вы начинаете отступать и хотите сдаться, когда на вас обрушиваются стрессовые события. Как только сможете, приходите в себя и возвращайтесь к тому, чтобы управлять эмоциями более эффективно.
- Проверьте, хорошо ли вы поняли главы 10 и 11, а также предыдущие. Перейдите к главе 12 и выполните часть четвертую заданий и

---

\* Рациональная эмоциональная поведенческая терапия и данная книга являются частью когнитивной поведенческой терапии.

упражнений.

### Задания и упражнения

Чтобы выяснить, хорошо ли вы поняли эту книгу, выполните задания и упражнения, приведенные в этой главе. Чтобы достичь действительно позитивных изменений в ваших мыслях, чувствах и поведении, вам нужно постоянно практиковаться в упражнениях и приемах, описанных в этой книге. Совершенствование вашего мастерства в теннисе требует практики. Подобным образом, чтобы отточить способность понимать эмоции и управлять ими, используйте изученную вами информацию.

Ответив на вопросы в части первой, сравните свои ответы с приведенными ниже. Чтобы получить дополнительную поддержку или помощь при выполнении этих заданий, обращайтесь к главам 1,2 и 3.

Если книга не принадлежит вам или вы собираетесь дать ее кому-то почитать, отвечайте на ксерокопиях этих страниц.

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ (главы 1, 2 и 3)

**Часть первая вопросов**, охватывающая главы 1, 2 и 3. Выберете наиболее подходящий ответ на каждый вопрос. Есть легкие вопросы и сложные. Никто не ожидает правильных ответов на все вопросы.

1. Наша реакция «бежать или сражаться»:
  - а) делает жизнь проще для саблезубых тигров;
  - б) не помогала нашим предкам;
  - в) может привести к проблемам адаптации в современном мире;
  - г) была невозможна, пока люди не научились летать в XX веке.
  
2. Наши четыре основные эмоции:
  - а) депрессия, удовлетворение, беспокойство и фрустрация;
  - б) удовлетворение, депрессия, беспокойство и гнев;
  - в) депрессия, беспокойство, гнев и неистовый гнев;
  - г) беспокойство, страх, гнев и низкая самооценка.
  
3. В значительной мере, но не полностью, наши эмоции контролируются:
  - а) неприятными ситуациями;
  - б) неприятными ситуациями и сложными людьми;
  - в) наследственностью и детскими переживаниями;
  - г) взглядами и внутренними убеждениями.
  
4. Успехи на работе и положительные отзывы начальства главным образом определяет:
  - а) удача;
  - б) эмоциональная культура;
  - в) расположение звезд при рождении;
  - г) общий интеллект.

5. Аббревиатура РЭПТ расшифровывается как:
- а) реалистичная эффективная поведенческая терапия;
  - б) рациональная эмоциональная поведенческая терапия;
  - в) работающий эмоциональный поведенческий тип мышления;
  - г) реалистично-эмпатичная теория равновесия.
6. Какое из следующих утверждений неправильно?
- а) убеждения и внутренний монолог - это то, во что мы верим и что говорим себе об активизирующих событиях;
  - б) убеждения и внутренний монолог бывают рациональными и иррациональными;
  - в) убеждения и внутренний монолог бывают только рациональными;
  - г) убеждения и внутренний монолог активизируют и пробуждают активизирующие события.
7. Наши «С» следствия - эмоциональные и поведенческие - порождаются:
- а) событиями и ситуациями;
  - б) убеждениями о событиях и ситуациях и взглядами на них;
  - в) генетикой, наследственностью и переживаниями раннего детства;
  - г) тем, как другие обращаются с нами.
8. Убеждение, что «А» - активизирующие события напрямую вызывают «С» - следствия: эмоциональные и поведенческие, называется:
- а) правильным, прямым мышлением;
  - б) А-В-С мышлением;
  - в) здоровым мышлением;
  - г) искривленным мышлением.
9. Чтобы получать удовлетворение от жизни, нужно:
- а) знать «А-В-С взгляд на наши эмоции»;
  - б) иметь значительную удачу;
  - в) пребывать в неведении и наивно относиться ко всему;
  - г) обладать высоким интеллектом или хорошим образованием.
10. Какие из следующих главных долженствований приводят к эмоциональным трудностям?
- а) Вы (он или она) должны!
  - б) Мир и условия, в которых я живу, должны!
  - в) Я должен!
  - г) Все они ведут к эмоциональным трудностям.
11. Что из нижеперечисленного не является горячей связкой?
- а) утрашение;
  - б) я-этого-не-переживу-изм;
  - в) предпочтения и пожелания;
  - г) я - ничтожество.

12. Что присоединяет три главных долженствования к нездоровым, неприятным эмоциям?
- а) всегда и никогда;
  - б) порицание и осуждение;
  - в) я - ничтожество;
  - г) все из вышеперечисленного присоединяет три главных долженствования к нездоровым, неприятным эмоциям;
  - д) ничего из вышеперечисленного не присоединяет три главных долженствования к нездоровым, неприятным эмоциям.
13. Какова первичная причина эмоциональных переживаний?
- а) возведение желаний и стремлений до уровня требований и абсолютных «следует»;
  - б) сохранение наших желаний и стремлений желаниями и стремлениями;
  - в) ситуация, когда мы сами признаем, что у нас есть желания и стремления;
  - г) когда мы объясняем другим, что у нас есть желания и стремления.
14. Источники наших иррациональных убеждений:
- а) наши родители и семья;
  - б) общество в целом;
  - в) средства массовой информации;
  - г) наш особенный тип мышления;
  - д) все вышеупомянутое.
15. Какое из следующих внутренних утверждений отражает рациональное А-В-С мышление, для которого характерно принимать ответственность на себя за свои негативные чувства?
- а) «Она задела мои чувства, сказав так».
  - б) «Мой начальник действительно взбесил меня, и чем больше я думаю о том, что он сделал, тем больше я бешусь».
  - в) «Я сама ужасно расстроила себя из-за поведения служащего».

Ответы на вопросы части первой:

1 в) 2 б) 3 г) 4 б) 5 б) 6 в) 7 б) 8 г) 9 а) 10 г) 11 в) 12 г) 13 а) 14 д) 15 в)

**Упражнения первой части, охватывающие главы 1, 2 и 3. Скопируйте и заполните.**

Упражнение А:

Что обозначают следующие буквы?

А \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

С \_\_\_\_\_

Упражнение Б:

Три основные долженствования

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Упражнение В:

Перечислите столько горячих связок, сколько можете (вспомните: Я ПНУ В)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Упражнение Г:

Четыре основные эмоции - это

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Упражнение Д:

Заполните «А-В-С таблицу для самоанализа». Выберите недавнее событие, которое расстраивает или расстроило вас, затем заполните форму.

### Таблица для самоанализа А-В-С

Дата: \_\_\_\_\_

«А» - **активизирующее событие** (неприятное событие или ситуация, может быть, ожидаемое событие)

В» - **внутренние убеждения и утверждения** (ваши иррациональные убеждения и внутренний монолог)

«С» - **следствия: эмоциональные и поведенческие** (ваши неприятные эмоции и неадекватное поведение)

Эмоции:

Поведение (или то, как вы намерены поступить):

Далее следуют шаги для самоанализа.

Во-первых, внесите то, что вы считаете активизирующим событием.

Во-вторых, в «С» опишите следствия: эмоциональные и поведенческие.

В-третьих, внимательно прислушайтесь к своим «В» - внутренним убеждениям и утверждениям. Затем запишите то, что кажется вам иррациональными мыслями. Обратите особое внимание на использование трех основных «должен» и «следует» и 5 горячих связок (Я-не-могу-это-выносить-изм, и проч.). *Поиски ваших «В» - внутренних убеждений и утверждений - самая сложная часть анализа.*

Упражнение Е:

Заполните этот «Ежедневник настроения». На сегодняшний день поставьте средний балл беспокойству, гневу и депрессии. Также опишите в нескольких словах ваше настроение сегодня.

| <b>Ежедневник настроения: запись беспокойства, гнева и депрессии</b>  |              |      |           |            |
|---|--------------|------|-----------|------------|
| По шкале от 1 до 10 поставьте цифру, соответствующую вашему уровню настроения сегодня. Низкий - с 1 до 3, средний - с 4 до 5, высокий - с 6 до 8 и очень высокий - с 9 до 10. |              |      |           |            |
| Дата/ время   | Беспокойство | Гнев | Депрессия | Примечание |
|   |              |      |           |            |

Далее следуют инструкции, по поводу того, как вести Ежедневник настроения.

Во-первых, решите, какие основные эмоции вы намерены отмечать. Обратите на них особое внимание. Запишите приблизительное среднее настроение для эмоции, которую вы собираетесь отслеживать. Делайте это каждый день. Вносите любые примечания, способные помочь вам лучше понимать ваши эмоции.

**ЧИТАЙТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПРАКТИКУЙТЕ**

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ (главы 4, 5 и 6)**

**Часть вторая вопросов** охватывает главы 4, 5 и 6. Выберите наиболее подходящий ответ на каждый вопрос. Есть легкие вопросы и сложные. Никто не ожидает, что вы ответите на все вопросы правильно.

1. Три главных долженствования:
  - а) включают предпочтения и пожелания;
  - б) ведут к эмоциональной стабильности;
  - в) включают в себя «следует» и «нужно»;
  - г) помогают нам достигать целей.
2. Управление нашими эмоциями большей частью зависит от:
  - а) нашей эмоциональной культуры;
  - б) успеха в достижении целей;
  - в) нашего счастья;
  - г) все вышеперечисленное правильно.
3. Примеры эмоциональной проблемы (а не практической):
  - а) плохие оценки;
  - б) задержка арендной платы за два месяца;

- в) не иметь свидания в субботу вечером;
  - г) беспокойство о том, что на счету лишь 50 долларов;
  - д) все вышеперечисленное правильно.
4. В отношении практических и эмоциональных проблем:
- а) лучше сначала иметь дело с эмоциональной, а затем с практической проблемой;
  - б) лучше сначала иметь дело с практической, а затем с эмоциональной проблемой;
  - в) не имеет значения, с какой проблемы начать;
  - г) почти все проблемы не разрешимы.
5. Какое из нижеперечисленных утверждений правильно?
- а) лучше всего иметь перед собой цель: как чувствовать и действовать в сложных ситуациях;
  - б) лучше всего выбрать «ролевою модель» из жестоких триллеров;
  - в) тот, кого мы выбираем в качестве «ролевой модели», не оказывает особого влияния на наше поведение и эмоции;
  - г) все ответы неправильные.
6. Ситуация, когда мы сменяем гнев и ярость на досаду, называется:
- а) выбор цели для наших эмоций;
  - б) практика психических образов;
  - в) самообман и абсурд;
  - г) замещение нездоровых эмоций здоровыми.
7. Смена требований на предпочтения и пожелания:
- а) считается нездоровой;
  - б) усиливает фрустрацию;
  - в) считается нелепой;
  - г) считается здоровой.
8. Утверждение: «Да, мне это не нравится, но я могу с этим справиться» называется:
- а) отвлечением и переключением;
  - б) воспроизведением внутреннего монолога;
  - в) психическим образом;
  - г) активизирующим событием.
9. Осознание наших иррациональных убеждений и внутреннего монолога:
- а) существенно для управления нашими эмоциями;
  - б) важно для того, чтобы избегать эмоциональных проблем;
  - в) помогает смягчать эмоции;
  - г) все из вышеперечисленного правильно.
10. Рациональные убеждения, как противоположность иррациональных:
- а) содержат пять горячих связей;

- б) помогают самому себе, логичны, основаны на реальности и полезны;
- в) обычно основаны на «должен», «следует» и «нужно»;
- г) не слишком забавны.

11. Вопрос: «Что я говорю себе о себе или об окружающих?» - представляет собой пример:

- а) полемику и дискуссию об иррациональных убеждениях;
- б) выявление и распознавание иррациональных убеждений;
- в) активизирующее событие;
- г) следствия: эмоциональные и поведенческие.

12. Долго ли нужно оспаривать иррациональные убеждения?

- а) до тех пор, пока вы не начнете раздражаться на себя;
- б) до тех пор, пока вы не обнаружите еще одно иррациональное убеждение;
- в) до тех пор, пока иррациональное убеждение не приведет аргументы в свою защиту;
- г) до тех пор, пока вы не разуверитесь в нем.

13. Убеждение в том, что мир слишком жесток, и повторение себе: «Я не могу переносить того, что мир так жесток», это:

- а) фрустрация;
- б) низкая способность переносить фрустрацию;
- в) рациональное мышление;
- г) самоуспокоение;
- д) неприятие себя.

14. То, что мы говорим себе: «Не думаю, что потеряю свою работу, но если это случится, я переживу это. И найду другую», - это пример:

- а) позитивного мышления;
- б) фрустрации;
- в) рационального мышления;
- г) нереалистичного, иррационального мышления.

15. Убеждение: «Мир должен быть абсолютно справедливым по отношению ко мне» - это пример:

- а) того, как мы сами заставляем чувствовать себя несчастными;
- б) иррационального мышления;
- в) причины гнева, беспокойства и депрессии;
- г) все из вышеперечисленного правильно.

Ответы на вопросы части второй:

1 в) 2 г) 3 г) 4 а) 5 а) 6 г) 7 г) 8 б) 9 г) 10 б) 11 б) 12 г) 13 б) 14 в) 15 г)

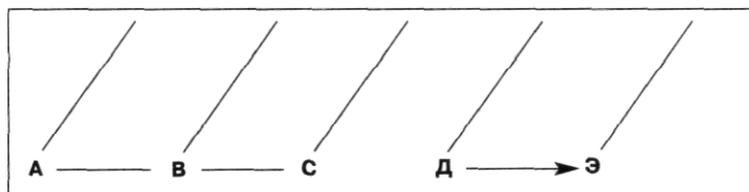
(Упражнения части второй - см. следующую страницу)

**Упражнения второй части, охватывающие главы 4, 5 и 6.**

Скопируйте и заполните.

- 1) Упражнение А:  
Заполните пропуски.

### А-В-С взгляд на наши эмоции



Упражнение Б:

Почему внутренний монолог - причина эмоций. Заполните строки.

Тремя главными долженствованиями являются:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Пятью горячими связками являются:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Три основные нездоровые эмоции:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Упражнение В:

Скопируйте «А-В-С-Д-Э таблицу самоанализа и самоусовершенствования».

Выберите недавнее событие, которое расстраивает или расстроило вас, затем заполните форму.

### А-В-С-Д-Э таблица самоанализа и самоусовершенствования

Дата:

«А» - **активизирующее событие** (неприятное событие или ситуация; может быть, ожидаемое событие)

«В» - **внутренние убеждения и внутренние утверждения** (ваши иррациональные убеждения и внутренние утверждения)

«С» - **следствия: эмоциональные и поведенческие** (ваши неприятные

эмоции и неадекватное поведение)

Эмоции:

Поведение (или предполагаемое поведение):

«Д» - дискуссия и дебаты (оспаривайте свои иррациональные убеждения и внутренний монолог)

«Э» - эффекты (эффекты дискуссии: новые эмоции и поведение)

Скопируйте эту таблицу. Заполните ее в следующем порядке: «А», «С», «В», «Д» и «Э». Когда вы чем-то расстроены, следуйте приемам из глав 4 и 5. Когда заполните «В», поищите у себя «должен», «следует» и горячие связки. Также проверьте, не верите ли вы каким-нибудь из 11 иррациональных убеждений, описанных в главе 6.

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ (главы 7, 8 и 9)

Часть третья вопросов охватывает главы 7, 8 и 9. Выберите наиболее подходящий ответ на каждый вопрос. Есть легкие вопросы и сложные. Никто не ожидает, что вы ответите правильно на все вопросы.

1. Основные чувства и эмоции, которые приводят к значительному расстройству: а) гнев; б) депрессия; в) беспокойство и страх; г) все вышеперечисленное;
2. Что способствует тревожности? а) медицинские проблемы и симптомы; б) плохие ситуации; в) иррациональные убеждения; г) все вышеперечисленное.
3. Когда вы чувствуете себя напряженным, обеспокоенным и тревожным, важно: а) переключиться на мысли о чем-либо еще; б) признать, что наши убеждения и внутренний монолог в основном вызывают наши эмоции; в) признать, что большая часть плохих ситуаций - причина наших эмоциональных проблем; г) найти человека, ответственного за то, что мы чувствуем себя подобным образом, и разобраться непосредственно с ним.
4. Эта книга базируется на: а) А-В-С взгляде на наши эмоции; б) рационально эмоционально поведенческой терапии; в) оба правильны; с) нет правильных.

5. Когда мы справляемся с беспокойством, особенно важно:
- а) сначала разобраться с эмоциональной проблемой;
  - б) сменить основные «должен» на предпочтения и пожелания;
  - в) использовать выражения, которые помогают справиться с трудностями;
  - г) избавиться от одной из пяти горячих связей, используемых вами;
  - д) все вышеперечисленное особенно важно.
6. Когда вы чувствуете себя расстроенным и обеспокоенным, одна из наихудших вещей, которую вы можете сделать, это:
- а) подумать о том, не провести ли пробный курс медикаментозного лечения против беспокойства;
  - б) подумать о том, не показаться ли врачу;
  - в) использовать алкоголь или «легкие» наркотики;
  - г) встретиться с терапевтом.
7. Какая из перечисленных эмоций наиболее редко признается эмоциональной проблемой?
- а) беспокойство;
  - б) гнев;
  - в) депрессия;
  - г) слабые технические способности.
8. Переживание «значительного эмоционального расстройства, серьезного нарушения отношений или серьезного нарушения в статусном поведении добытчика, домохозяйки или студента» соответствует описанию:
- а) многострадального индивидуалиста;
  - б) эмоциональной проблемы;
  - в) эмоционального расстройства;
  - г) все ответы неправильные.
9. В первую очередь, гнев обуславливают:
- а) другие люди, поступающие дурно;
  - б) несправедливый мир;
  - в) поиски острых ощущений;
  - г) то, во что мы верим и что говорим себе о дурных поступках.
10. Неприятная ситуация, которая, на ваш взгляд, разозлила вас, определяется как:
- а) следствие эмоций и поведения;
  - б) активизирующее событие;
  - в) убеждение и внутренний монолог;
  - г) дискуссия и диспут.
11. Как лучше управлять вашим гневом, чтобы избежать неприятностей?
- а) сказать себе: «Я не гневаюсь»;
  - б) сдерживать гнев и позволить ему иссякнуть;

- в) выплеснуть свой гнев наружу;
- г) избавиться от гнева.

12. Первоначальный «спусковой механизм» гнева:

- а) низкая способность переносить фрустрацию;
- б) угроза нашему чувству собственного достоинства;
- в) высокая оценка грубости и агрессии;
- г) все вышеперечисленное - первоначальный «спусковой механизм».

13. Первоначальный «спусковой механизм» депрессии:

- а) размышление о возможной потере чего-то важного в будущем;
- б) утрата чего-то важного;
- в) смирение с утратой чего-то важного без настойчивых утверждений о том, что этого не должно было произойти;
- г) ни одного правильного ответа.

14. Основной способ работы с низкой самооценкой это:

- а) создать программу по улучшению личных качеств и достоинств;
- б) работать над тем, чтобы нравиться многим людям;
- в) работать над тем, чтобы принимать себя;
- г) поехать в летний лагерь, чтобы укрепить уважение к себе.

15. Наиболее серьезные эмоциональные проблемы вытекают из:

- а) иррациональных убеждений и мыслей;
- б) эмоциональной травмы и психологически обедненного детства;
- в) плохих коммуникативных и нарушенных социальных навыков;
- г) неосознанных сексуальных и агрессивных потребностей и мотивов.

Ответы на вопросы части третьей:

1 г) 2 г) 3 б) 4 в) 5 д) 6 в) 7 б) 8 в) 9 г) 10 б) 11 г) 12 г) 13 б) 14 в) 15 а)

### **ЧИТАЙТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПРАКТИКУЙТЕ**

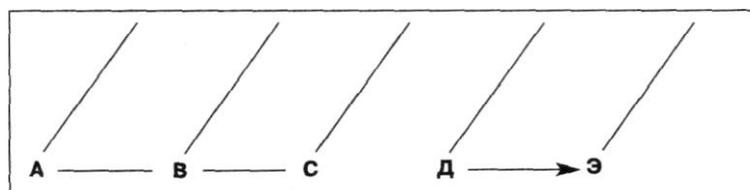
(Упражнения части третьей - см. следующую страницу)

Упражнения части третьей, охватывающие главы 7, 8 и 9. Скопируйте и заполните.

Упражнение А:

Заполните пропуски.

#### **А-В-С взгляд на наши эмоции**



### Упражнение Б:

Каким образом внутренний монолог вызывает эмоции. Заполните строки.

Три главные долженствования:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Пять горячих связок:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Три основные нездоровые эмоции:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

### Упражнение В:

Скопируйте «А-В-С-Д-Э таблицу самоанализа и улучшения». Выберите недавнее событие, которое расстраивает или расстроило вас, затем заполните форму целиком.

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ (главы 10 и 11)

**Часть четвертая вопросов** охватывает главы 10 и 11. Выберете наиболее подходящий ответ на каждый вопрос. Есть легкие вопросы и сложные. Никто не ожидает, что вы ответите правильно на все вопросы.

1. Если вас выбивает из колеи общение с трудным человеком, важно:
  - а) разобраться со своим переживанием, а затем с трудным человеком;
  - б) разобраться с трудным человеком, а затем со своим переживанием;
  - в) не уступать требованиям трудного человека, поскольку это лишь усложнит его поведение;
  - г) избегать трудных людей.
2. В соответствии с «А-В-С подходом к эмоциям» поведение трудного человека может рассматриваться как:
  - а) следствия: эмоциональные и поведенческие;
  - б) активизирующие события;
  - в) убеждения и внутренние утверждения;
  - г) дискуссия и дебаты;
  - д) КЖУ (кошмарно, жутко, ужасно).
3. Наше расстройство вызывает скорее не отталкивающие люди, а:
  - а) их поведение и то, что они говорят;
  - б) их реальные мотивы и намерения;

- в) наши убеждения и внутренний монолог об их намерениях и поведении;  
г) влияние их поведения на нашу жизнь.
4. В соответствии с «А-В-С подходом к эмоциям», наши ответные реакции (включая беспокойство, гнев и депрессию) на поведение трудного человека могут рассматриваться как:
- а) следствия: эмоциональные и поведенческие;
  - б) активизирующие события;
  - в) убеждения и внутренний монолог;
  - г) дискуссия и дебаты.
5. Мы говорим себе: «Другие абсолютно точно должны дать мне то, что я хочу, а если они этого не делают, это ужасно и мне-этого-не вынести». Эти слова пример:
- а) низкой способности переносить фрустрацию;
  - б) иррациональных убеждений и внутреннего монолога;
  - в) требовательности;
  - г) все вышеперечисленное правильно.
6. Утверждение: «Мне не нравится поведение этого человека, но я могу с этим справиться», это:
- а) ободряющее утверждение;
  - б) рациональное убеждение и внутренний монолог;
  - в) из перечисленных оба правильны;
  - г) из перечисленных оба неправильны.
7. Попытка угадать (про себя, не вслух) иррациональное убеждение трудного человека это:
- а) потеря времени;
  - б) действие, которое расстроит вас еще более;
  - в) помощь для вас, чтобы вы лучше понимали трудного человека;
  - г) что-то абсурдное.
8. Чтобы совладать с трудными людьми, из перечисленного ниже полезно все, за исключением:
- а) замещения гнева досадой;
  - б) выражения сильнейшего гнева;
  - в) выражения досады, но не гнева;
  - г) напористости в утверждении того, что вы хотите, а не пассивности или агрессивности.
9. Какое иррациональное убеждение приводит к промедлению?
- а) «Это задание приведет меня к слишком сильной фрустрации»;
  - б) «Мой эмоциональный дискомфорт во время выполнения этого задания будет слишком трудно перенести»;
  - в) «Я не должен разбираться с этой проблемой»;

- г) Все вышеперечисленное приводит к промедлению.
10. Если что-то мешает мне изучать данную книгу и использовать на практике ее методы, оправданием для меня может быть:
- а) убеждение, что я мало что могу поделать со своим беспокойством, гневом или депрессией;
  - б) «у меня мало времени, чтобы выполнять упражнения и отвечать на вопросы»;
  - в) «Мое прошлое определяет чувства и поведение моего настоящего»;
  - г) все вышеперечисленные оправдания для того, чтобы не читать эту книгу.
11. Признаком нездоровья считать:
- а) «В моей жизни будут периоды, когда моя способность управлять эмоциями понизится»;
  - б) «Мне нужно принять то, что я не могу изменить»;
  - в) «Я постараюсь иметь дело с таким миром, каков он есть, а не абсолютно точно должен быть»;
  - г) Ни одно из утверждений не является признаком нездоровья.
12. Люди лучше адаптируются, если они:
- а) принимают себя;
  - б) стараются исправить самооценку, лучше исполняя задачи;
  - в) выражают гнев и возмущение вместо того, чтобы держать их внутри;
  - г) работают над совершенствованием своих общественных навыков.
13. Гораздо разумнее иррационального убеждения: «Я должен всегда добиваться успеха», - рациональное убеждение:
- а) «Я должен преуспеть».
  - б) «Успех не важен».
  - в) «Я не буду думать слишком много об успехе».
  - г) «Я предпочитаю преуспевать и хочу успеха».
14. Какие слова из следующего предложения нужно оспорить? «Меня должны любить и одобрять почти все важные для меня люди».
- а) меня;
  - б) должны;
  - в) любить и одобрять;
  - г) почти все важные для меня люди.
15. Сущность процесса, определяющего нервное расстройство:
- а) гнев и неприятие себя (НП);
  - б) низкая способность переносить фрустрацию (НСПФ);
  - в) Я-этого-не-вынесу-изм;
  - г) требовательность и три главные долженствования.

Ответы на вопросы части четвертой:

1 а) 2 б) 3 в) 4 а) 5 г) 6 в) 7 в) 8 б) 9 г) 10 г) 11 г) 12 а) 13 г) 14 б) 15 г)

**Часть четвертая упражнений** охватывает главы 10 и 11. Скопируйте и заполните.

Упражнение А:

Скопируйте «А-В-С-Д-Э таблицу самоанализа и улучшения». Выберите недавнее событие (включая поведение трудного человека и свое), которое расстраивает или расстроило вас, затем заполните таблицу целиком.

Упражнение Б:

Переверните страницу. Ответьте на следующие пять вопросов по поводу «Экзамена по английскому у Пэм».

### **ЧИТАЙТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПРАКТИКУЙТЕ**

(См. Упражнение Б на следующей странице)

#### Экзамен по английскому у Пэм

Пэм усердно занималась и получила двойку на экзамене по английскому. После этого она сказала себе: «Я не должна была получить двойку за этот экзамен, а поскольку это произошло, я - ничтожество, и мне никогда не удастся добиться успеха на этом курсе. И я, вероятно, никогда не закончу колледж». Покинув класс в подавленном состоянии, Пэм смотрела телевизор остаток дня и прогуляла все занятия на следующий день.

1. Пэм думает: «Я не должна была получить двойку за этот экзамен» и «Я - ничтожество». Это:
  - а) активизирующее событие;
  - б) убеждения и внутренний монолог;
  - в) следствия: эмоциональные и поведенческие;
  - г) дискуссия.
2. Пэм получила двойку за экзамен. Это:
  - а) активизирующее событие;
  - б) убеждения и внутренний монолог;
  - в) следствия: эмоциональные и поведенческие;
  - г) дискуссия.
3. Пэм думает: «И я, вероятно, никогда не закончу колледж». Это:
  - а) активизирующее событие;
  - б) убеждения и внутренний монолог;
  - в) следствия: эмоциональные и поведенческие;
  - г) дискуссия.
4. Пэм покинула класс в подавленном состоянии. Это:
  - а) активизирующее событие;

- б) убеждения и внутренний монолог;
- в) следствия: эмоциональные и поведенческие;
- г) дискуссия.

5. Пэм смотрела телевизор остаток дня и прогуляла все занятия на следующий день. Это:

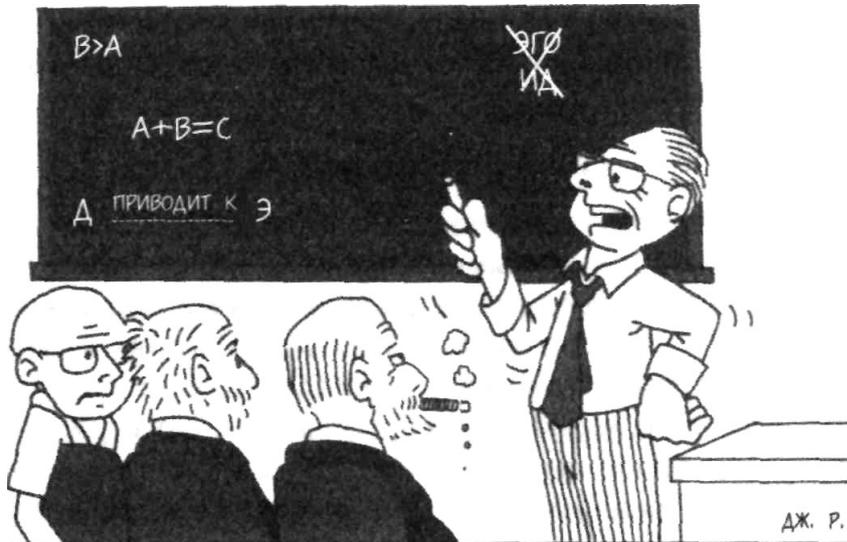
- а) активизирующее событие;
- б) убеждения и внутренний монолог;
- в) следствия: эмоциональные и поведенческие;
- г) дискуссия.

Ответы на вопросы по экзамену Пэм:

1 б) 2 а) 3 б) 4 в) 5 в)

## Информация для консультантов

### АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС ОБЪЯСНЯЕТ ПРИНЦИП А-В-С-АНАЛИЗА ПСИХОЛОГАМ - РОДЖЕРСУ, ПЕРЛЗУ И ФРЕЙДУ



*«Подводя итоги, отметим, что «А» - активизирующие события плюс наши «В» - взгляды и внутренний монолог в значительной мере вызывают наши «С» - следствия: эмоции, такие как беспокойство, гнев и депрессия, а также определяют поведение. Это главным образом объясняет причину наших эмоций и нашего поведения, господа!»*

Хотя эта глава написана в основном для профессиональных психологов, другие также могут найти в ней много интересного. В главе описаны цели программы, созданной на основании этой книги, люди, которым она может быть полезна, дана дополнительная информация о когнитивной поведенческой терапии (КВТ).

SOS и РЭПТ ставят основной акцент на том, как важны три главные долженствования (требовательность) и пять горячих связей (*порцание и осуждение, я-этого-не-вынесу-измы, устрашение, я - ничтожество, всегда и никогда*) в возникновении и развитии эмоционального нарушения\*.

---

Примечание: Надписи на доске обозначают: взгляды значат больше, чем активизирующие события; активизирующие события и взгляды равны следствиям: эмоциональным и поведенческим; дискуссия приводит в эффектам дискуссии - новым эмоциям и новому поведению. Понятия эго и ид больше не играют роли. Слева направо сидят Карл Роджерс, Фриц Перлз и Зигмунд Фрейд.

Альберт Эллис дал разрешение поместить эту картинку, на которой изображен и он. Он также предложил, чтобы понятие  $A+B=C$  было нагляднее показано, как  $A* ? B=C$ .

\* Примечание: Пять горячих связей обозначены как «иррациональные заключения» или «производные от главных «должен»» в рационально-эмоционально-поведенческой терапии (Ellis, 1994). Я предпочитаю термин «горячие связки», потому что эти связки приводят к горячему, эмоционально заряженному внутреннему монологу и нездоровым чувствам.

## Цели данной книги

Мы все сталкиваемся с неприятными и нездоровыми эмоциями беспокойства, гнева и депрессии. Главная цель этой книги - научить людей лучше управлять своими эмоциями.

Ожидается, что в результате многократного применения приемов и методов этой книги, люди будут более эффективно справляться с жизненными проблемами, фрустрацией и выстраивать более качественные отношения. Они смогут ставить более реалистичные цели и достигать их, а также получать больше удовлетворения. Методы и приемы взяты из когнитивной поведенческой терапии, особенно, из рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ).

## Кому может быть полезна эта книга?

И взрослые, и подростки могут извлечь пользу из изучения этой книги. В когнитивной поведенческой терапии, в отличие от других главных методов психологии (например, психоанализ, гештальт-терапия и др.), важно, чтобы пациенты изучили определенные основы и навыки помощи себе, читая и выполняя домашние задания.

В книге описаны ценные принципы и методы, используемые в когнитивной поведенческой терапии. Рекомендую ее пациентам, психологи-консультанты смогут оказывать им более эффективную помощь. Те, кто работает со взрослыми и молодежью, обнаружат, что эта книга - приятное и полезное средство обучения.

Когнитивная поведенческая терапия предлагает помощь в форме индивидуальных занятий и консультаций, групповой терапии. Она учит молодежь понимать причины эмоций и овладевать способами контроля над ними, дает консультации по делам брака и межличностных отношений, по алкогольной и наркотической зависимости, по управлению гневом и предлагает прочие программы, направленные на то, чтобы люди учились управлять своими эмоциями и поведением.

Книга предназначена для использования в:

- программах и центрах в общих школах
- клиниках и консультационных центрах
- центрах психического здоровья
- больницах
- программах лечения при беспокойстве, гнев и депрессии
- консультациях по делам семьи и брака
- частных практиках
- программах по лечению алкогольной и наркотической зависимости
- других программах психического здоровья для взрослых и молодежи

Курсы в колледже - книга также рекомендована в качестве дополнительного пособия к таким курсам, как:

- личностная адаптация, теории личности

- теории и методы консультации и психотерапии
- практика консультаций и психотерапии
- бихевиоризм, модификация поведения
- психопатология
- другие курсы по поведению человека

## **Использование книги в консультациях и терапии**

### **Домашнее задание и вопросник для клиента**

#### **ПОНИМАЕМ СВОИ ЭМОЦИИ**

Глава 1. Достигаем удовольствия и наших целей

Глава 2. Природа наших эмоций и поведения

Глава 3. Самостоятельный анализ собственной азбуки эмоций

**Задания и упражнения. Часть первая**

#### **УПРАВЛЯЕМ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**

Глава 4. Управляем нашими убеждениями, внутренним монологом и эмоциями

Глава 5. Изменяем иррациональный внутренний монолог и убеждения

Глава 6. Распространенные иррациональные убеждения и внутренний монолог

**Задания и упражнения. Часть вторая**

#### **УПРАВЛЯЕМ ТРЕВОГОЙ, ГНЕВОМ И ДЕПРЕССИЕЙ**

Глава 7. Управляем беспокойством

Глава 8. Управляем гневом

Глава 9. Управляем депрессией

**Задания и упражнения. Часть третья**

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПОМОЩИ СЕБЕ**

Глава 10. Как справиться со сложными людьми

Глава 11. Дополнительные способы помочь себе

**Задания и упражнения. Часть четвертая**

Поручите своему пациенту изучить главы из книги в качестве домашнего задания. Попросите его отвечать на вопросы и выполнять упражнения, охватывающие эти главы. См.: Задания и упражнения в главе 12.

Чтобы решить эмоциональные сложности при помощи РЭПТ, пациенты должны заполнять «*A-B-C-D-Э Таблицу самоанализа и улучшения*» каждый день. Это форма была введена в главе 5. Эффективным для пациента способом научиться делать это может быть совместное многократное заполнение таблицы несколько раз. Не менее важно ежедневно заполнять «*Ежедневник настроения*» (введен в главе 3).

## Семинары для профессионалов и пациентов: информация по авторским правам

Пластиковые карты для проектора и слайды делают работу на семинарах гораздо увлекательнее как для профессионалов, так и для пациентов.

Профессионалам, которые предлагают такие семинары, разрешено делать пластиковые карты для проектора и слайды (но не брошюры или рабочие пособия) на основе иллюстраций и схем, если только сделана одна копия любой иллюстрации или схемы, и следующий копирайт виден на каждой карте или схеме. Запись должна быть следующей: © 2001 Линн Кларк. Иллюстрации из «SOS. Обуздай свои эмоции», используется с разрешением.

Пример авторского права и разрешения приведены ниже.

|   |
|---|
| © 2001 Линн Кларк.<br>Иллюстрации<br>из «SOS. Обуздай свои<br>эмоции»,<br>используется с разрешением. |
|---|

Вам следует получить письменное разрешение у SOS - Програмз и Пэрэнс Пресс на использование иллюстраций или вставок в брошюрах, рабочих тетрадях или в любом виде, отличном от карт для проектора и слайдов.

### Когнитивные поведенческие терапии

Термин «когнитивная терапия» имеет два значения, узкое и широкое. Когнитивная терапия, в узком смысле, относится к определенному подходу в терапии, разработанному Аароном Бэком.

В более широком смысле: когнитивная терапия или терапия к тем подходам, методам и терапевтам (например, Эллис, Бэк, Мейхенбаум), которые подчеркивают важность когниций в определении эмоций и поведения.

Далее перечислены три основных системы когнитивной терапии или когнитивной поведенческой терапии, в зависимости от того, какой термин вы предпочитаете.

- Рациональная эмоциональная поведенческая терапия (РЭПТ - Эллис)
- Когнитивная терапия (КТ - Бэк)
- Когнитивная поведенческая модификация (КПМ - Мейхенбаум)

Между этими терапевтическими системами есть много сходства и несколько различий. Все три подхода заимствуют друг у друга понятия и методы. Наиболее влиятельны - РЭПТ и КТ.

Рациональная эмоциональная поведенческая терапия была разработана Альбертом Эллисом в 1950-е гг. Современные терапевты считают Эллиса дедушкой когнитивной поведенческой терапии (Corey, 1996).

Аарон Бек, как и Эллис, первоначально обучался психоанализу, но нашел

этот метод неэффективным для помощи пациентам. Бэк начал разрабатывать свою систему, названную когнитивной поведенческой терапией, в 1960-е гг.

Дональд Мейхенбаум начал разрабатывать когнитивную поведенческую модификацию (КПМ) в 1970-е. Более эклектичный, Мейхенбаум сосредоточился в последнее время на лечении посттравматических стрессовых нарушений.

Существует несколько серьезных отличий между терапевтами РЭПТ и другими когнитивными поведенческими терапевтами (включая когнитивную терапию). Одно из основных отличий состоит в том, что РЭПТ признает *требовательность пациента* (например, *главные долженствования*) главной причиной неурядиц и помогает пациенту оспорить ее. Другие терапевты когнитивной поведенческой терапии не допускают этого и не помогают пациенту оспорить подобную требовательность\*.

См.: «Теория и практика консультаций и психотерапии» (Corey, 2000), которая сравнивает и противопоставляет эти родственные подходы в когнитивной поведенческой терапии.

### **Профессиональное обучение и материалы по рациональной эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ)**

Институт рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса в Нью-Йорке предлагает различные уровни обучения РЭПТ для специалистов по психическому здоровью. Профессиональные семинары периодически проходят в разных городах Соединенных Штатов. Филиалы есть в разных странах. Возможности профессионального обучения описаны в каталоге Института и на веб-сайте.

Институт предлагает профессиональные издания и видеозаписи, равно как и книги по помощи себе. Спрашивайте каталог.

Институт рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса, 45 East 65th Street, New York, NY 10021, Telephone (212) 535-0822 or (800)323-4738. The website is <http://www.rept.org>

Терапевтические занятия РЭПТ (реальные, не ролевые игры) можно получить на видео для профессиональных работников сферы психического здоровья, отправив заказ на фирменном бланке. Предлагаются записи более 10 терапевтических занятий, каждое из которых длится от 38 до 55 минут. Терапевтические интервью ведут Альберт Эллис, Рэй ДиДжузеппе, Доминик ДиМатттия, Джанет Вульф и другие терапевты РЭПТ. Разумеется, пациенты дали разрешение на запись занятий и их распространение среди профессионалов.

Именно эта серия записей, появившаяся в середине 90-х, предоставляет субтитры с краткими комментариями терапевта, призванными помочь зрителю придерживаться стадий лечения. Стадии, описанные в «Рациональной эмоциональной терапии для начинающих» (Dryden & DiGiusseppe, 1990), соответствуют комментариям на видеозаписи; это

---

\* Личное общение с Доном Билом.

полезное средство обучения. Вышеназванную книгу, как и видеозапись, можно приобрести в Институте Альберта Эллиса.

Небольшое количество психотерапевтических видеointервью, составленных терапевтами-женщинами, полезны для тренировки. В этом отношении интервью, составленные Джанет Вольф, - уникальны. Мои аспиранты обоих полов получили удовольствие, наблюдая, как Доктор Вольф консультирует клиентов.

Драйден В., ДиДжузеппе Р. (1990) *Рациональная эмоциональная терапия для начинающих*. Champaign, YL: Research Press.

Драйден В., Неенан М. (1994) *Словарь по рациональной эмоциональной поведенческой терапии*. London: Whurr Publishers. Это книга больше, чем словарь, терапевт найдет в ней много интересного.

Эллис А. (1998) *Как контролировать беспокойство до того, как оно начало контролировать вас*. New York: Citadel Press.

Эллис А. (1994) *Причина и эмоция в психотерапии*, (изд. 2-е.). New York: Birch Lane Press of Carol Publishing group.

Бернард М., Вульф Дж. (под ред.) (2000) *Справочник рационально-эмоциональной терапии для практикующих врачей*, изд. 2-е. Нью-Йорк: Институт рациональной эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса.

Юлен С, ДиДжузеппе Р., Драйден В. (1992) *Руководство по рационально-эмоциональной терапии для практикующих врачей* (изд. 2). New York, Oxford University Press.

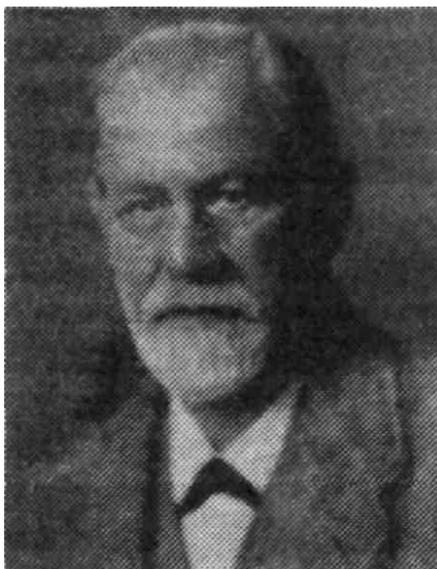
Информацию о профессиональном обучении когнитивной терапии и материалы по этой теме доступны, их можно получить в Институте Бэка. Адрес «Институт когнитивной терапии и исследований Бэка», GSV Building, City Line and Belmont Avenues, Suite 700, Bala Cynwyd, PA 19004-1610. Telephone (610) 644-3020 and website is <<http://www.beck-institute.org>>

Дэвид Бернс, автор книги «*Хорошее самочувствие - новая терапия настроения*», предлагает высококотирующиеся семинары по когнитивной поведенческой терапии для профессионалов, работающих в области психического здоровья в разных городах. См.: <http://www.feelinggood.com>

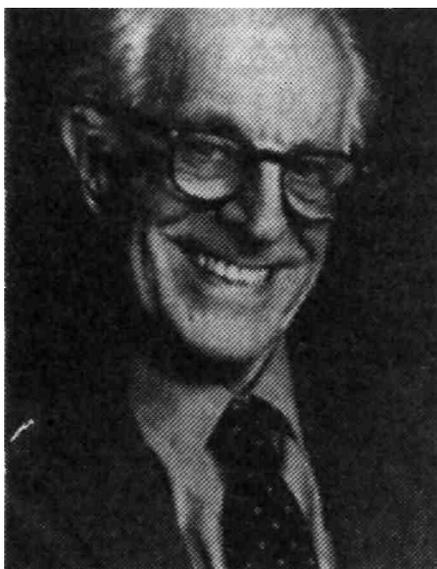
Когнитивная поведенческая терапия - ценное направление помощи себе, предлагает эффективный способ помощи взрослым и молодежи. Ее значение заметно возрастает в связи с установкой на более короткие курсы терапии и методы лечения, подтвержденные исследованиями.

Средства информации обращают повышенное внимание на когнитивную поведенческую терапию и ее методы, поскольку они применимы к широкому

спектру эмоциональных проблем и нарушений.



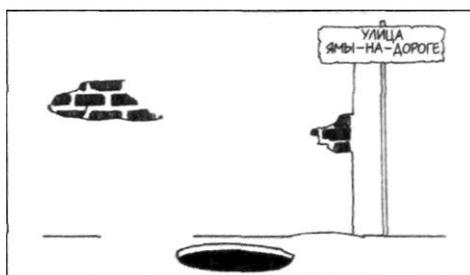
Зигмунд Фрейд (1856-1939) - основатель психоанализа. Мы с семьей посетили его офис в Вене, Австрия (теперь музей психоанализа), где он занимался терапией более 25 лет.



Альберт Эллис (1913) изначально занимался психоанализом, но отошел от этого метода. Известен как основатель рационально-эмоционально-поведенческой терапии и «дедушка» когнитивной поведенческой терапии. Эллис - первый терапевт, заостривший внимание на том, как важны внутренний монолог и убеждения в формировании эмоций, эмоциональных проблем и эмоциональных нарушений.

ЯМА НА ДОРОГЕ

Автобиография в пяти коротких главах



### Глава 1

Я иду по улице.

На дороге глубокая яма.

Я падаю в нее. Я потерян... Я беспомощен. Это не моя вина.

Нужна бесконечность, чтобы выбраться.

### Глава 2

Я иду по той же самой улице.

На дороге глубокая яма.

Я делаю вид, что не вижу ее.

Снова падаю. Не могу поверить, что я в том же самом месте.

Но это не моя вина. Все еще нужно много времени, чтобы выбраться.

### Глава 3

Я иду по той же самой улице.

На дороге глубокая яма.

Я вижу ее.

Я все равно падаю... Это привычка... но

Я смотрю. Я знаю, где я.

Это моя вина. Я выбираюсь мгновенно.

### Глава 4

Я иду по той же самой улице.

На дороге глубокая яма.

Я обхожу ее.

### Глава 5

Я иду по другой улице.

Иллюстрации У Линн Кларк «SOS! Обуздай свои эмоции» SOS

Программз и ПэARENTC Пресс, Боулинг Грин, Кентуки, 2002

Стихотворение У Поруия Нельсон «На моей дороге яма»,

Бийонд Волд Паблшинг, Инк., Хиллсборо, Орегон, 1993