

2

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ: ПРИМЕНЕНИЕ «АЗБУКИ» РЭПТ В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ

.....

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

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

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

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

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

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

— Нет, может! Вот так!

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

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

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

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

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

— Многие из них.

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

— Нет. Наверное, нет.

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

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

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

— Да. Понимаю, — неохотно согласился Сид.

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

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

Если бы изначально у Сиды сложились лишь рациональные убеждения, он испытывал бы интенсивные негативные чув-

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

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

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

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

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

1. Абсолютистские установки («должен» и «обязан»), различные требования, например: «Я должен все делать

хорошо» и «Я должна получить одобрение и любовь людей, которые мне важны».

2. Неприятные выводы, которые «логически» вытекают из этих серьезных требований или сопровождают их. Например: «Если я не выполню важное задание должным образом, значит, я некомпетентный, неполноценный человек» или «Если я не получаю того, что обязан получить, значит, моя жизнь ужасна и я никогда не буду счастлив!».
3. Автоматические мысли и нереалистичные наблюдения, которые часто происходят из жестких требований и неприятных выводов. Например: «Я просто обязан выполнить важное задание идеально, а если не справлюсь, значит, я некомпетентный, неполноценный человек, так что я уверен, что моя курсовая будет худшей в мире и я не сдам экзамен». Или: «Я должен завоевать любовь Джо, а если не получится, то буду чувствовать себя ничтожеством, так что я уверен, что вел себя глупо с ней и она не хочет быть со мной».

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

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

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

К ним относятся:

1. Катастрофизации: «То, что я не справился, — это ужасно (хуже не бывает)», «То, что ты относишься ко мне не так хорошо, как должен, — это ужасно (все безнадежно)» и «То, что условия моей жизни не так хороши, как должны быть, — это ужасно (моя жизнь никуда не годится)».
2. Невыносимость: «Я не справился (ты плохо ко мне относился, условия моей жизни ужасны), и я не могу это вынести (никогда не буду счастлив)».
3. Проклятие: «Раз я постоянно ошибаюсь (хотя должен всегда быть прав), я плохой человек и не заслуживаю хорошей жизни!» и «Раз ты плохо ко мне относишься, ты гадкий, отвратительный человек!».
4. «Все» и «никогда»: «Раз я не смог завоевать твою любовь, меня никогда не полюбит достойный человек» и «Раз ты относилась ко мне плохо, значит, ты всегда ко всем будешь относиться плохо и будешь очень неприятным человеком».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я помог Сиду составить вопросы и ответы, а еще втянул в разговор Джо. Она сказала, что если бы даже всегда вела себя плохо по отношению к Сиду и остальным людям, она все равно бы не была плохим человеком, ведь она могла измениться и сделать что-то хорошее в будущем. Эта идея помогла Джо и Сиду понять, что на самом деле нет ни хороших, ни плохих людей. Есть только люди, которые вели себя плохо, но могут измениться в будущем.

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

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

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