

# 13

## НЕ ПСИХОВАТЬ, А ТОЛЬКО РАССТРАИВАТЬСЯ

.....

Девяносто девять целых и девяносто девять сотых процента людей следуют безумной установке: они должны страдать или впадать в депрессию, когда сильно расстроены. Даже многие психологи верят в идеи Миллера и Долларда, которые утверждают, что фрустрация ведет к агрессии. Но ведь это совсем не так!

Теория фрустрации-агрессии связана с иррациональным убеждением № 4: *когда вас расстроили, разочаровали или обманули, вы должны воспринимать происходящее как ужас, кошмар и катастрофу*. Об ошибочности этой идеи свидетельствуют следующие соображения.

1. Вам может быть очень неприятно, когда вы не получаете от жизни то, чего хотите, но воспринимать ли этот факт как катастрофу — зависит от вас. Когда «все плохо», вы можете выбирать, во что верить. Либо вы думаете: «Мне не нравится эта ситуация. Надо подумать, что можно сделать, чтобы изменить ее. И если что-то можно сделать, моя жизнь не проста, но не ужасна». Либо вы думаете: «Мне не нравится эта ситуация. Она невыносима! Это с ума меня сводит, так не должно быть! Все должно поменяться, иначе не быть мне счастливым». Из-за второго варианта установки вы будете страдать, жалеть себя, впадете в депрессию или начнете психовать

и злиться. Первая же установка даст вам возможность расстраиваться и сожалеть, но не потребует, чтобы вы впадали в отчаяние или ярость.

2. Дети чаще всего не умеют справляться с расстройством, но взрослые могут это делать, если захотят. Ребенку сложно отстраниться от того, что происходит непосредственно в данный момент. Он еще не мыслит категориями времени, поэтому ему трудно представить, что расстройство его не вечно. Поэтому нельзя ожидать от детей философского восприятия действительности. А вот от взрослых — можно. Мы можем понять, что все когда-нибудь заканчивается. Мы можем сами что-то изменить. Можем философски относиться к своим проблемам, если на данный момент ничего изменить не получается.
3. Если вы ведете себя так, что расстройство оборачивается для вас настоящим крахом, то блокируете возможности для эффективного решения проблемы. Чем больше времени и энергии вы тратите на оплакивание своей горькой судьбы и внутренний протест против происходящего, тем меньше у вас сил для того, чтобы действительно разобраться с ситуацией. Допустим, ваше мнение верно и другие люди к вам несправедливы, но что в этом ужасного? Да, люди ведут себя некрасиво или нечестно. Но кто сказал, что люди *не должны* так делать?
4. Даже если ваше расстройство связано с чем-то фатальным и необратимым (например, смерть кого-то из близких) и вы никак не можете этого изменить, то все равно, возможно, вы напрасно мучаете себя. Да, так случилось! Но разве рыдать и стенать — это единственный выход? Этим любимого человека не вернешь. И когда вы проклинаяте судьбу, вам ведь не становится лучше. Разумнее

постараться как можно спокойнее принимать неизбежное — каким бы неблагоприятным оно ни было.

5. Как мудро отмечено в «Молитве о душевном покое» Рейнгольда Нибура, надо принимать то, что мы изменить не можем. В РЭПТ обстоятельства жизни рассматриваются «как есть». Если они неблагоприятные, можно говорить о разной степени ощущения «плохо». Но не нужно определять сложившуюся ситуацию как «катастрофу» или «ужас». Пока вы живы, вы хозяин своей эмоциональной судьбы, капитан своей души.

Давайте рассмотрим несколько примеров. Мэри пришла ко мне (А. Э.) на терапию и на протяжении многих сеансов жаловалась, что муж ее не любит, не дает ей того, что она хочет. То есть он плохой муж. Насколько я мог понять, отчасти это было правдой. Тим, конечно, не был лучшим в мире мужем. Большинство женщин были бы недовольны таким мужчиной — отсутствием внимания, грубостью. Но воспринимать стенания Мэри всерьез я все-таки отказался. Тогда она раздраженно сказала мне:

«Послушайте, ну вы ведь видели Тима и признаете, что он часто со мной плохо обходится. Особенно теперь, когда я беременна и мне вообще-то нужна дополнительная поддержка. Как вы можете говорить, что у меня нет права жаловаться?»

«А я и не говорю, — спокойно ответил я. — У вас есть право жаловаться, если вам хочется. Точно так же у вас есть право совершить самоубийство, если вы так решите. Но когда вы жалуетесь, то сами затягиваете петлю на своей шее. Потому что вы своим поведением подпитываете именно такое ощущение. У вас даже давление повышается, кровь приливает к голове. Разве это хорошо для вас и для ребенка?»

«Кажется, вы не понимаете. Муж делает меня несчастной. Это он продолжает себя плохо вести, а не я».

«Верно, он плохо поступает. Но вы с собой поступаете еще хуже. Вот вам как раз разумный повод, чтобы измениться: если муж не делает для вас ничего хорошего, так хотя бы вы сами не делайте себе плохо. Не усугубляйте ситуацию».

«Но как мне сделать, чтобы он перестал себя так вести? Вот настоящая проблема, я считаю».

«Я считаю, что надо заняться поиском ответа на вопрос: что вы можете сделать, чтобы не вредить себе? И тогда, вполне возможно, у вас появится шанс на то, чтобы помочь Тиму измениться».

«Что вы имеете в виду? Как мое поведение может изменить его?»

«Очень просто. Вы говорите, что Тим не любит вас так, как вам надо, и ведет себя совсем не так хорошо, как вам хотелось бы. И с этими утверждениями я согласен. Поговорив с ним, я и сам понял, что Тим не сильно вас любит и плохо с вами обходится».

«Видите! Даже вы согласны, что он плохо со мной обращается».

«Но чем хуже вы к нему относитесь из-за его поведения, тем хуже он будет относиться к вам. Если вы действительно хотите изменить его поведение, то лучше вам начать любить его больше, а упрекать — меньше. Особенно когда он ведет себя плохо. Если вы будете проявлять к человеку тепло и доброту, даже когда он этого не заслуживает, он, возможно, поймет, что вы действительно его любите. Но если и в этом случае он не изменится, то, боюсь, уже ничего не поможет».

«Но иногда бывает такое впечатление, что он уже готов замахнуться на меня!»

«Тем более. Если он плохо с вами обходится, а вы будете отвечать на это истерикой, то ситуация будет только ухудшаться. Он, наверное, даже не помнит порой, из-за чего, собственно, ссора, а думает только о том, что готов вас ударить за ваши нападки».

«Вот, я видела, что он был готов!»

«Вы ничего не выиграете, если продолжите эту игру. Но если вы начнете играть по-другому и попытаетесь начать относиться к мужу добрее, то у вас появится шанс вернуть любовь Тима».

«Но разве это честно? Почему я должна быть доброй, когда он себя так ведет?»

«Да, это не особо справедливо. Ну и что? Это факт, это *“так есть”*. Что вы еще можете сделать, чтобы получить от него больше любви? Вы атакуете мужа, но ведь это не помогает. Может, все-таки стоит оставить это требование — *“должно быть справедливо”* — ради того, чтобы стать счастливее?»

Мне было очень трудно с этой клиенткой. Несколько раз она настолько злилась на меня, что готова была отказаться от терапии. Но я все-таки добился своего. Мэри в течение нескольких недель старалась одаривать Тима любовью и не набрасывалась на него с обвинениями, как бы он себя ни вел. И произошло чудо!

«Я не знаю, как это вы так предвидели, но вы попали в самую точку. Десять дней муж вел себя как настоящий засранец. Не ночевал дома и почти попался на измене со своей старой

знакомой. Меня это, конечно, просто убило. Но я взяла себя в руки, постаралась успокоиться и вспомнила, о чем мы с вами говорили. Я сказала себе: «Да, он ведет себя как мерзкая тварь. Но это не способно меня убить! Мне это не нравится, и если он перейдет все границы, то я всегда могу уйти». Ему я ничего не сказала, просто настроила себя на другую волну. Я не стала, как обычно, шантажировать его сексом, а наоборот, сделала все, чтобы выглядеть великолепно и расслабленно. Надо видеть, как Тим изменился! Возвращается домой пораньше, даже цветы иногда приносит. Столько страсти в отношении меня, просто не верится! Как будто другой человек. Невероятные изменения всего за пару недель. И я считаю, что это ваша заслуга, доктор. Как только я начала транслировать свою любовь к Тиму, его любовь ко мне возродилась. Это оказалось намного интереснее, чем ныть и расстраиваться».

Если бы отношение Тима к Мэри не улучшилось, несмотря на все усилия с ее стороны, то, в конце концов, всегда можно было сказать «Да ну его к черту!» и подумать о том, чтобы уйти и начать другую жизнь.

Мира — еще один пример того, как новые идеи могут помочь преодолеть глубокую депрессию. Эта женщина пришла ко мне (*Р. А. Х.*), когда ее после двух лет отношений бросил любовник. И не просто бросил, а обручился с кем-то помоложе. Мира чувствовала себя отвергнутой, говорила, что жизнь больше не имеет смысла и что, скорее всего, не найдется никого, кто смог бы заменить неверного возлюбленного. Я глубоко сочувствовал Мире, но понимал, что ей нужно перестать говорить себе всю эту чушь, и тогда, через какое-то время, может быть, она и полюбит кого-то другого так же сильно, как любила Стивена.

«Вы, кажется, не понимаете, — всхлипывала Мира. — Стивен бросил меня. А я не просто любила его, я видела свое будущее только в паре с ним. Больше ничего не имеет смысла — что бы я ни делала, думаю только об этом».

И она снова расплакалась, в двенадцатый раз за тот сеанс.

«Да, очень плохо, — сказал я. — Но очевидно, что это уже случилось. Ваши отношения закончены: все кончено, все осталось в прошлом, этой любви больше нет. Зачем вгонять себя в депрессию? Ведь Стивена это не вернет».

«Знаю, но вы...»

«Да, вам кажется, я не понимаю, но на самом-то деле это вы не хотите понять: все закончилось и не вернется. Имеет смысл по крайней мере допустить мысль о новых интересах и новых людях в вашей жизни. Бесполезно все время твердить, что без Стивена жизнь пуста. Ведь тем самым вы и делаете ее пустой! Если я начну себе повторять, что моя жизнь пуста без Жаклин Кеннеди, и повторю это достаточное количество раз, мне в конце концов жизнь действительно опостылеет. Жаклин Кеннеди ведь нет рядом со мной».

«Да вы смеетесь надо мной!»

«Да, немного. Но лучше уж с юмором, чем так, как вы. Вы же с этими мыслями просто перемальваете свою жизнь в труху. Хотя на самом деле вы еще только в начале этого захватывающего пути, некоторых выдающихся мастеров вам просто не догнать. Вот недавно был у меня мужчина сорока пяти лет. И он рыдал навзрыд, когда начал говорить о своей матери, которая умерла — внимание! — двадцать пять лет назад. А для него это как будто вчера. Искреннее горе? Глубокая любовь к матери? Безусловно. Но этот бед-

няга живет в аду вот уже двадцать пять лет! Он повторяет себе: “Мама умерла. Как ужасно, как страшно! Она была такой хорошей. А теперь ее нет. Ушла. Навсегда. Так жалко ее. Так жалко себя. Так страшно!”».

«Ну, вы должны признать, — с легкой улыбкой сквозь слезы заметила Мира, — у меня все пока не так плохо».

«Вот. Пока. Но вы примерно к этому идете, постоянно думая о незаменимом и незабвенном Стивене. А, и еще о том, что вы жить без него не можете. Конечно, если сорокапятилетний мужчина, который не знает, как жить после смерти матери, или я, для которого жизнь пуста без Жаклин Кеннеди, — это для вас примеры для подражания, дело ваше! Уверен, вы справитесь. Просто повторяйте себе ближайшие двадцать пять лет, как вам ужасно плохо без Стива и какая у вас невозможная пустота внутри. Но есть и другой выход. Можно сделать выбор в пользу интересной жизни, а не в пользу бесконечной депрессии. Для этого достаточно просто начать верить в более рациональные идеи, чем те, к которым вы привыкли».

«Развлекаетесь, да? А у меня настоящее горе. Зачем приравнивать меня к ненормальному мужчине, помешанному на своей матери, который никак не может с ней расстаться? Жаклин Кеннеди еще свою приплели».

«Людам проще отказаться от “закошмаривания” себя, если им удастся взглянуть на ситуацию с юмором. Вот вам “нужно” сидеть и страдать из-за того, какая непоправимая катастрофа, что Стивен ушел от вас. А смысл? Да, Стивен вас бросил. Вопрос теперь в том, как сделать, чтобы вы смогли наслаждаться жизнью без него. Понятно, что вы расстроены, вы грустите. В этом есть здравый смысл. Но

эти переживания не должны длиться вечно, не надо их культивировать».

На следующих сеансах я продолжил эту борьбу с иррациональными убеждениями Миры. Постепенно клиентка начала мыслить иначе, у нее появились новые интересы и занятия. Жизнь перестала быть пустой.

Что можно сделать со своим восприятием, когда вы сталкиваетесь с обстоятельствами, которые вас сильно расстраивают? Взгляните иначе на то, что с вами происходит.

1. Подумайте, действительно ли происходящее невыносимо тяжело или это вы все так воспринимаете. Допустим, у вас несовершенная внешность. Но правда ли, что она совсем непривлекательна для противоположного пола? Или просто вас преследует глупая мысль, что вы *должны* выглядеть лучше всех на свете? Допустим, родители когда-то не согласились с вашим выбором профессии. Но в этом ли причина того, что вы не стали развиваться в этом направлении? Или просто вы сами легко сдались и побоялись идти своим путем? Как ситуация выглядит на самом деле, если исключить весь «ужас»? Стремитесь к честному пониманию.
2. Если случилось нечто, что нельзя изменить, лучше всего постараться достойно принять это. Без злобы, обиды и отчаяния. Несколько тысяч лет назад Эпиктет писал: «Непобедим тот, кого не волнует ничего, что находится за пределами его выбора». А у Сиднея Смита мы находим такие слова: «Если мне уготовано ползти, буду ползти; если прикажут летать — полечу; но счастливым не буду ни за что». Как видите, философию принятия также можно трактовать очень по-разному. Если довести идею

принятия до крайности, она тоже станет иррациональной. Но принятие может очень помочь, если вы будете руководствоваться здравым смыслом.

3. Примите то, что нельзя изменить. И работайте с негативными чувствами, которые вы можете минимизировать или уменьшить. Рациональное мышление не дает вам просто сдаться на волю обстоятельств. Мы согласны с учениями Святого Франциска, Рейнгольда Нибура и некоторых восточных философов. Наша версия их идей такова: «Пусть у меня будут смелость и силы изменить то, что я могу изменить, спокойствие — чтобы принять то, что я не могу изменить, и мудрость — чтобы отличить одно от другого».
4. Осознайте, что расстройство, тревога и фрустрация — это нормально, и ничего в этом страшного нет. Нет ни одного человека в мире, который бы никогда не испытывал таких переживаний. Само по себе расстройство — не катастрофа, и вы вполне можете с ним справиться. И вовсе не обязательно из-за жизненных трудностей впасть в депрессию. Если вы не будете убеждать себя, что трудностей быть не должно, то в сложной ситуации будете просто глубоко сожалеть, грустить и расстраиваться. Но в ужас и депрессию не провалитесь. Вернитесь к здоровому чувству сожаления.
5. Чем сильнее ваши потери, чем глубже ваши чувства, тем более философски можно к ним относиться. Обычно люди думают так: (а) «У меня нет дорогого мне человека или чего-то, чего я очень хочу. Это так жаль!» и (б) «У меня нет того, что я по-настоящему хочу. Это катастрофа! Это нечестно! Моя жизнь ужасна! Так быть не должно!» (а) — имеет под собой здравые основания,

(b) — иррационально и деструктивно. Приложив некоторые усилия, вы можете оспорить (b) и «выкорчевать» такие мысли из своей головы.

6. Когда у вас реальные трудности, например физическая боль, которую нельзя облегчить, можно отвлечься. Вы можете либо не обращать внимания на боль, попытаться забыть о ней, либо наоборот — сосредоточиться на том, что вас беспокоит. Например, у вас болит голова. Можно попробовать забыть о ней, вместо того чтобы повторять: «Боже, какая ужасная боль! Как мне это вынести?!» Еще можно подумать о чем-нибудь приятном или заняться чем-нибудь (шахматы, чтение, рисование). Такой вариант отвлечения предпочтительнее. Намеренно перестать думать о боли довольно сложно, а вот занять свой мозг мыслительной деятельностью (особенно той, которая приносит удовольствие) — проще, и обычно это действительно помогает.

Когда-то давно я (А.Э.) оценил эффективность этого метода, когда понял в кабинете стоматолога, что могу уменьшить зубную боль, фокусируясь на чем-то другом. Врач занимался моими зубами и деснами, а я сочинял песни у себя в голове и вспоминал всякие приятные моменты. Я рассказал об этой технике нескольким своим клиентам, которые боялись ходить к стоматологу, и они успешно использовали ее.

Много лет спустя, когда я упал с лестницы в отеле и лежал в больнице, то снова использовал отвлечение, чтобы облегчить боль. Я фокусировал внимание на приятных фантазиях, планировал, что буду делать после выписки, написал много страниц этой книги и так далее. Не могу сказать, что все это позволило мне совсем забыть о неприятных ощущениях. Но они стали гораздо менее заметными,

потому что я их старался не замечать. Иногда я вообще о них не вспоминал.

Надо понимать: тут есть свои опасные моменты. Отвлечение временно и частично смягчает ощущения, но не решает проблему. Скандалы, сексуальные эксперименты, алкоголь, марихуана и транквилизаторы — тоже способы отвлечься, которые помогают нам почувствовать себя «хорошо» на какое-то время. Когда мы пользуемся этими способами, у нас создается иллюзия, что мы нашли решение, чтобы снять тревогу и убрать депрессию, а значит, проблему можно больше не решать.

Техники отвлечения иногда могут быть полезны, но не стоит ими увлекаться. Лучше все-таки бороться со своими иррациональными убеждениями, а не переносить внимание, чтобы отвлечься.

Пытаясь побороть чувства, связанные с невозможностью получить желаемое, некоторые люди приходят к совсем уж крайним мерам и наказывают себя за сами желания. Самоистязание распространено в некоторых сектах и среди христианских мучеников. Мазохизм, избивание себя плетью — это точно не рациональный подход. Но это встречается — как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Во втором случае человек занимается самоистязанием, осуждая себя за то, что расстраивается, не получая желаемого.

Бывает и так, что люди хотят себя перевоспитать, но придумывают для этого не очень действенные методы. Они видят решение своих проблем так: сначала надо на эмоциональном уровне заново пережить свое детство или другие травмирующие обстоятельства. Нужно испить чашу страдания до дна, а потом уже думать, что с этим делать.

Мой (Р. А. Х.) клиент Тед — хорошая иллюстрация. Когда мы начали терапию, я понял, что передо мной «собираатель несправедливостей». Хотя, надо сказать, обиды Теда имели под собой основания: богатые родители отправили его в школу-интернат в восьмилетнем возрасте. Казалось, что они вообще не хотели этого ребенка и он им только мешал. При этом старших братьев и сестер Теда в семье любили, и в жизни они добились успеха. Тед не достиг ничего. Он терял работу (одну за другой), пил и обижался на жизнь.

Начитавшись книг по психотерапии, Тед ждал, что я предложу ему лечь на кушетку и буду несколько лет с интересом выслушивать рассказы про его страдания. Ожидания не оправдались. Я почти сразу приступил к изучению его «коллекции несправедливостей».

«Значит, вас не любили родители, — сказал я. — Они отвергли вас, плохо с вами обошлись. Хорошо. Принято. А что вас злит *сейчас*? Когда вы были ребенком, вам было плохо. Но теперь вы выросли, вы помните об этом? Зачем же страдать о том, чего вы не получили в прошлом? Почему бы не сделать что-то интересное, конструктивное и приятное с вашей жизнью в настоящем?»

Тед просто опешил. «Вы же понимаете, что все не так просто! Я, разумеется, не специалист, но ведь известно, что если человека отвергали в раннем возрасте, то у него острая потребность в любви, с которой нелегко жить. И преодолеть это можно только через длительный психоанализ. Это мне и нужно, я думаю. Ну, что-то вроде того, о чем я читал в книгах. Когда клиент на протяжении долгого периода времени проживает негатив прошлого. И тогда он видит, в чем его проблема, что его беспокоит на самом деле. Вы этим не занимаетесь?»

«Больше не занимаюсь. Меня тоже когда-то впечатляли те книги, о которых вы говорите. Люди приходили ко мне, я давал им возможность заново прожить прошлое, заново ненавидеть родителей, например, — и все яснее я видел, что это не работает. Мои клиенты прекрасно проводили время, реанимируя свои старые переживания, расстройства и обиды. *Но им не становилось лучше.* Так что теперь мы с доктором Альбертом Эллисом используем принципиально другой подход в психотерапии. Он, конечно, не дает таких острых ощущений, как классический психоанализ. Но зато он работает!»

«Понятно. Но у меня же особый случай — меня отвергли родители, я храню в себе очень много негативных эмоций, которые связаны с прошлым. Может, прежде чем перейти к рациональному подходу, эти эмоции все-таки нужно проработать».

«Нет, ничего подобного. Психоанализ, возможно, поможет вам *пройти* через чувство отверженности. Но *не выйти* из него. Вы будете ворошить *прошлое*, воссоздавать в деталях, что и как сказали и сделали родители и как вы переживали их слова и поступки. Но так вы только усилите действие идей в вашем *настоящем*, — подкрепите свои мысли об отверженности, обидах и так далее. А ведь все это бессмыслица».

«Почему бессмыслица?»

«Ну вы же сразу мне рассказали обо всем, за что вы с упорством страдальца держитесь и с чем никак не хотите расстаться. Что вы чувствуете себя *ужасно* из-за того, что вас отвергли родители и вам не везет в жизни. И вы ждете, что, после того как выразите весь свой негатив по этому поводу,

жизнь изменится и даст вам все, чего недодала. А если нет, тогда уж можно с полным правом напиваться до смерти».

«Но ведь меня действительно отвергли! Именно это *заставляет* испытывать такие тяжелые чувства!»

«Да, заставляет — но ребенка! Ребенка, который еще не может сам позаботиться о своих чувствах. Вы сейчас уже *можете* мыслить здраво, однако даже не пытаетесь. Не хотите менять свое отношение к обстоятельствам. Вместо этого рассчитываете, что обстоятельства каким-то чудом изменятся в ответ на ваши страдания.

Вы уходите с работы, где что-то не ладится (вместо того чтобы разобраться с проблемой). Вы переезжаете с места на место (вместо того чтобы сделать лучше место, где вы есть). Вам нравится купаться в обидах, сделать усилие и изменить положение вы просто не хотите! Вам дорог тот комфорт, который вы испытываете, когда обвиняете других».

«Думаете, я прячусь от своих проблем?»

«А разве не так? Вас так и тянет рассмотреть поподробней, что с вами сделали родители, из-за чего вы стали таким, какой есть. Но вы не хотите рассмотреть самого себя, увидеть, что вы сами с собой делаете и из-за чего вы чувствуете себя обделенным».

«И что же я такого делаю, позволите спросить?»

«А вот мы с вами посмотрим и увидим. За этим и приходят на терапию. Чтобы найти иррациональные убеждения, которые засели у вас в голове и заставляют вас чувствовать то, что вы чувствуете. А вовсе не для того, чтобы детально рассматривать, как родители сделали вас бедным и несчастным».