

Содержание

Вступление	7
------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Четыре мысли, которые взрывают вам мозг

Догматические требования.....	21
Драматизация	39
Я не справлюсь.....	53
Унизительные замечания.....	71

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Четыре мысли, которые все исправят

Гибкие предпочтения	89
Обладание перспективой.....	103
Я справлюсь.....	117
Безусловное принятие	131

Перепрошейте свое мышление за шесть недель при помощи рационально-эмоционально-поведенческой терапии

Первая неделя РЭПТ: хитрый план	149
Вторая неделя. Как выделить и разобрать проблему.....	169
Третья неделя. Поставьте под сомнение обоснованность своих мыслей.....	201
Четвертая неделя. Что сами себе говорим, то и получаем	219
Пятая неделя. Повторение и еще раз повторение	241
Шестая неделя. Уберем «ад» из «неадекватно»	263
Что дальше?	285
Часто задаваемые вопросы.....	297
Заключение.....	311
Благодарности	319
Источники информации.....	321
Дополнительная литература.....	323

Вступление

Ни один человек не счастлив, пока он не считает себя счастливым.

МАРК АВРЕЛИЙ

Люди, которые только со мной познакомились, считают меня очень спокойным и мирным, даже хладнокровным человеком. Люди, которые давно меня знают, помнят, каким вспыльчивым и нетерпеливым букой* я был до того, как начал изучать и практиковать психотерапию и одно из ее направлений в частности.

И совсем немногие из тех, кто помнит меня тем ворчун-ном, знают, что однажды я погнался на машине за водителем, которому до этого уступил дорогу, подрезал его, заставив остановиться посреди шоссе, подбежал к машине и, стуча изо всех сил в водительское окно, заорал как резаный: «В следующий раз, когда тебе уступят дорогу, потрудись сказать “спасибо”!»

Перепуганный водитель энергично закивал, а я вернулся к машине, сел за руль и спокойно поехал дальше, правда, не без пульсирующей головной боли от вспышки гнева.

* Согласно словарю английского сленга Urban Dictionary, grumpus — это неизлечимо сварливый человек, зачастую унаследовавший это качество от родителей; у него могут проявляться различные степени ворчливости. — Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. авт.

Я совсем не горжусь этим эпизодом.

В свое оправдание скажу, что это был третий водитель, которому я уступил дорогу на длинном и узком участке пути, и к тому моменту я был уже сильно удручен. Прошло много лет, и, к счастью, форма психотерапии, о которой пойдет речь, сослужила мне хорошую службу, помогая преодолеть множество неприятных ситуаций.

Впервые я столкнулся с рационально-эмоционально-поведенческой терапией (РЭПТ, от англ. Rational Emotive Behavior Therapy, сокр. REBT) в 2005 году. Наверное, нет ничего удивительного в том, что я узнал о ее существовании на одном из курсов, которые изучал в тот момент (я же был практикующим психотерапевтом и все такое).

До этого я работал в журналистике и издательском бизнесе, поэтому знаю о стрессе, давлении и дедлайнах не понаслышке. Знаю намного больше, чем было бы полезно для здоровья. Я рассчитывал, что работа психотерапевтом принесет мне больше удовлетворения. На удивление, так и произошло. Кроме того, раньше я работал в Лондоне (нервно), а затем переехал в Бристоль (не так нервно). В какой-то момент я завел собаку. Это стаффордширский бультерьер; я забрал ее из приюта в Баттерси и случайно превратил в терапевтическую собаку. Она преуспела в этой работе. Несколько раз о ней писали статьи в разных изданиях. Собака, конечно, виду не подает, но, думаю, втайне наслаждается таким вниманием.

Тогда, немногим больше года проработав гипнотерапевтом, я захотел развить и укрепить свои знания. РЭПТ — это жестко структурированная и ориентированная на достижение целей форма психотерапии, которая направлена на то, чтобы бросить вызов беспокоящим вас мыслям о любой конкретной ситуации и заменить их более полезными альтернативами. РЭПТ нацелена на решения и практична

и, исходя из того, где вы находитесь сейчас и где хотите оказаться, дает инструменты, которые помогут вам преуспеть в этом.

Преподаватели курса сами были практикующими психотерапевтами. Каждую неделю они объясняли различные тонкости науки и раскрывали разные темы. Часто они просили добровольцев из аудитории помочь продемонстрировать различные аспекты и практики психотерапии.

«Выбирайте для разбора реальную проблему, — говорили наставники. — Так вы не только сфокусируетесь на саморазвитии, но и ощутите на собственном опыте, насколько эта форма психотерапии эффективна».

Но добровольцы никогда не предлагали к разбору реальные кейсы. Они слишком нервничали. Выдумывали несуществующие проблемы, или предлагали псевдопроблемы, или даже разыгрывали ситуации из жизни других людей. Это было видно.

Как-то один студент предложил продемонстрировать РЭПТ на нем; он сел перед классом, и преподаватель спросил его, над чем тот хотел бы поработать. «Ну-у, — медленно начал доброволец, рассеянно глядя перед собой и явно размышляя над тем, чем готов был поделиться. — Я не всегда вовремя чищу аквариум и хотел бы разобраться почему».

Аудитория застонала, а преподаватель воскликнул: «Ой, ну бога ради! Никто не будет тратить на психотерапевта из-за такой ерунды. Есть у кого-то настоящие проблемы для проработки?»

Я робко поднял руку.

— Что у тебя? — спросил преподаватель.

— Проблема управления гневом, — ответил я.

Лицо преподавателя расплылось в довольной улыбке.

— Выкладывай, — велел он, и двадцать пар глаз одноклассников уставились на меня.

— Я не люблю многолюдные места, — объяснил я, — автомобильные пробки или часы пик в транспорте. Мне не нравится, когда меня подрезают другие машины или пешеходы. Не люблю толпу на перроне и переполненные поезда, не выношу торговые центры и концертные залы, не люблю футбольные матчи и фестивали. Меня раздражают даже люди, слишком медленно идущие по улице. По сути, мне не нравится все, где есть большое скопление людей, которые заходят, находятся внутри или выходят.

— А почему ты думаешь, что речь о проблеме с контролем гнева, а не, скажем, обычной фрустрации? — спросил преподаватель.

Тут лицо у меня слегка покраснело.

— Ну, я постоянно бурчу себе под нос. Могу запросто накричать и обругать людей и часто рычу на них, как медведь. Если я по-настоящему раздражен, могу схватить человека и отпихнуть его с пути, а если очень-очень зол, сделаю все вышеперечисленное.

— Ничего себе, — сказал преподаватель. — Это гнев. Выйди вперед, пожалуйста.

Он задал мне еще несколько вопросов о том, как я теряю контроль в людных местах, и вскоре смог выявить, из-за чего именно я бесился. Далее, используя техники и приемы РЭПТ, он очень быстро сформулировал четыре мысли, которые мне мешали.

На протяжении всего обучения я прорабатывал эти мысли, и, к облегчению огромного количества людей, больше ни единожды не бубнил, не кричал, не бранился, не рычал, не хватал и не пихал никого и не молотил кулаками в стекла машин*.

* Ладно, не то чтобы ни единожды, но почти никогда. Ну то есть можно сказать, что крайне редко. Случайные вспышки — это тоже часть пути. Честное слово. Вы скоро сами это испытаете.

Так что же такое рационально-эмоционально-поведенческая терапия, что она дает и как она поможет вам думать, чувствовать и вести себя более адекватно?

Помучаю вас немного аббревиатурами. РЭПТ — это форма когнитивно-поведенческой терапии, или КПТ (англ. Cognitive Behavioural Therapy, сокр. CBT), использующая простой и в то же время творческий подход к психическому благополучию. Согласно этому подходу, активаторы («А», англ. Activating Events) вызывают убеждения («В», англ. Beliefs), что приводит к следствиям («С», англ. Consequences). Вы настойчиво и постоянно оспариваете («D», от англ. Dispute) свои убеждения, и в результате формируется новая эффективная философия («Е», от англ. Effective rational outlook). Теория стала известна как ABCDE-модель психического здоровья, далее мы познакомимся с ней подробнее.

Эта модель позволяет выявлять и бороться с нездоровыми мыслями, вызывающими бесполезные эмоции и неправильное поведение. Она же помогает сформулировать и закрепить здоровые мысли, способствующие возникновению полезных эмоций и правильного поведения.

В качестве убеждений, «В», выступают четыре типа нездоровых установок (мысли, которые могут вам мешать) и четыре здоровых, разумных эквивалента, которые помогут сохранять спокойствие перед лицом неприятностей*, — их мы рассмотрим в первой и во второй частях книги.

РЭПТ придумал и разработал в середине 1950-х годов нью-йоркский психотерапевт Альберт Эллис. Эта психотерапия лет на десять старше более распространенной КПТ, созданной психиатром Аароном Беком. К сожалению, Альберта Эллиса не стало в 2007 году, но его детище продолжает существовать. Сам Эллис был и останется невоспетым

* И перестать взрывать себе мозг.

героем психотерапии. В проведенном в 1982 году среди американских и канадских психологов опросе он был назван вторым самым влиятельным психотерапевтом в истории. Зигмунд Фрейд занял третье место.

На этапе своего становления РЭПТ была известна как РТ (рациональная терапия), а КПТ — как КТ (когнитивная терапия). Позднее они переросли в отдельные, но родственные направления КПТ. Применяющие КПТ психотерапевты редко уточняют, используют ли они модель Бека или Эллиса для решения ваших проблем, но, как правило, все применяют модель Бека. И это обидно, потому что РЭПТ обладает доступными для понимания философией и структурой, эта терапия изящна и изобретательна и, наконец, чертовски эффективна в избавлении от гнева, тревоги, депрессии и кучи других нездоровых отрицательных эмоций и поведений.

Данная книга решительно агитирует за эту форму КПТ. За пределами мира психиатрии о ней слышали лишь немногие (в том числе те несколько человек, которые фактически использовали ее в качестве основной формы психотерапии). РЭПТ считается первой формой КПТ, и лично для меня это гораздо более эффективная форма КПТ. Другие люди и другие психотерапевты могут не соглашаться.

Как и прочие когнитивно-поведенческие терапии, РЭПТ — это научно обоснованная клиническая практика. Это значит, что многочисленные исследования и эксперименты на протяжении многих лет успешно доказывали ее эффективность в лечении широкого спектра расстройств.

В этой книге мы обсудим восемь отрицательных нездоровых эмоциональных состояний, но она также поможет избавиться от поведенческих расстройств, таких как зависимость и другие вредные привычки, которые вы никак не могли побороть. На самом деле достаточно вбить «РЭПТ» в поиске Академии Google, и вам откроется ошеломляющее

разнообразие материалов, в которые можно вонзить свои академические клыки*.

На протяжении многих лет наблюдая за пациентами индивидуально или в группах, я поражался тому, каких положительных изменений добиваются люди, насколько эффективно они справляются с досадными ситуациями и борются с проблемами при помощи РЭПТ. Не один и не два человека говорили мне что-то типа «Жаль, что я не обратился к этому направлению психотерапии раньше» или «Если бы я только знал о ее существовании много лет назад».

О РЭПТ написано достаточно, и все же немногие люди знают о существовании этого стиля психотерапии. Поэтому я и предлагаю вам книгу, которая не просто поет дифирамбы этой форме КПТ, она кричит их во весь голос. Книга буквально надрывается: «Посмотрите на РЭПТ! Она потрясающая! Если вы хотите прекратить взрывать себе и окружающим мозг, она реально может вам помочь!» — а затем показывает, как это сделать. В трех частях.

Первая часть знакомит вас с четырьмя мыслями, которые взрывают вам мозг и ломают жизнь. Это четыре типа нездоровых убеждений, которые, согласно РЭПТ, лежат в центре практически всех психологических расстройств.

Во **второй части** мы рассмотрим разумные альтернативы, благодаря которым вы перестанете все портить, достигнув психологического благополучия.

Оба раздела предложат вам посмотреть на жизнь с ее проблемами и трудностями в совершенно новом свете и научат, как добиться глобальных изменений во взглядах.

* При условии, что у вас есть академические клыки или хотя бы вставная челюсть.

Примеры, приведенные в первой и второй частях книги, похожи и связаны между собой, что может показаться немного занудным, но так сделано специально. Во-первых, повторение — мать учения (подробнее об этом позже), а во-вторых, чтобы наглядно продемонстрировать, как систематически ослабить набор нездоровых убеждений и укрепить более полезные альтернативы, я провожу масштабную атаку этих убеждений по всем фронтам.

В третьей части мы доберемся до конкретики: эта книга поможет вам решить определенную эмоциональную проблему всего за шесть недель.

Да, вы правильно прочитали. Всего за шесть сеансов (если вы честно приложите усилия) вы сможете так прокачать мозг, что начнете абсолютно по-новому реагировать на проблему или трудность.

Но есть два условия. Во-первых, проблема должна быть максимально конкретной, во-вторых, степень доставляемого ею беспокойства должна варьироваться от легкой до средней (в противном случае, если проблема вас серьезно беспокоит, я рекомендую работать напрямую с психотерапевтом). Например, социофобия, как и страх сцены, а также депрессия из-за потери работы или расставания с любимым человеком — это конкретные проблемы. Если вас бесит какой-то человек или ситуация, это тоже считается, как и ревность к партнеру или чувство неуверенности в отношениях с ним.

Шесть сеансов — это магическое число, которое любят почти все страховые компании, в основном потому, что «шесть сеансов» указаны где-то в руководстве Национального института здравоохранения и клинического совершенствования (англ. National Institute of Clinical Excellence, сокр. NICE). NICE входит в Государственную систему здравоохранения Великобритании (англ. National Health Service,

сокр. NHS) и дает указания и рекомендации, которые способствуют укреплению здоровья и социального обеспечения. NICE считает, что шести процедур достаточно для лечения большого списка состояний легкой и средней тяжести*. Кроме того, я лично помог очень многим людям обрести контроль над тревогой, гневом, депрессией и ревностью всего за шесть встреч.

Из этих двух условий вытекает следующее. Если у вас клиническое заболевание (такое, как клиническая депрессия) или вы пытаетесь справиться с текущей или недавней травмой, лучше все-таки обратиться к специалисту, а не полагаться на книгу.

Клинические состояния не являются результатом ваших убеждений, а происходят из сложного набора причин, включающих окружающую среду, обстоятельства, химию мозга и прочие. Дело не в том, что книга не сможет вам помочь — разница в подходе. В частности, для донесения некоторых идей здесь используется юмор. И не с тем, чтобы преуменьшить или обесценить ваши проблемы, но чтобы вы могли начать их преодолевать. Юмор является отличным психотерапевтическим инструментом, однако это не самый подходящий прием для работы с пациентом, переживающим тяжелый кризис или находящимся в клинической депрессии.

Точно так же РЭПТ можно применять, чтобы справиться с травмой и начать двигаться дальше. Однако она подходит для людей, которые «застряли» и не могут забыть об эпизоде, произошедшем давно. Если же травмирующий

* РЭПТ и КПТ относятся к кратким психотерапиям; это значит, что сеансы продолжаются от нескольких недель до нескольких месяцев, но не лет. Считается, что РЭПТ или КПТ продолжительностью полгода — это короткая психотерапия, поэтому шесть недель — это действительно очень быстро.

инцидент произошел недавно, обращение к квалифицированному специалисту поможет вам намного лучше, чем эта книга. Психотерапевт создаст для вас безопасную зону, где вы сможете исследовать и проработать свои эмоции. Опять же юмор может помочь, но немного позднее. В момент травмирующих или шокирующих событий юмор может идти вразрез с обрушившейся на вас реальностью переживаний и страданий. То же относится и к горю утраты. В этом случае психотерапевт, помогающий справиться с утратой близкого человека, будет полезнее для вас.

Итак, если вам удалось отбросить клинические состояния и свежие психологические травмы и идентифицировать конкретную проблему, предпочтительно легкой или средней тяжести, пожалуйста, продолжайте чтение. В противном случае следует обратиться за помощью к специалисту.

В третьей части книги приведен пошаговый подход, с помощью которого вы определите и будете прорабатывать свою конкретную проблему, пока не найдете эффективное решение.

С первой по шестую неделю придется выполнять «домашние задания». Нужно будет читать, писать, думать и делать. Я оставил место в соответствующих главах, где вы можете делать записи, но некоторым людям не нравится портить книги. Кто-то даже считает это кощунством. Если вы из таких, наверное, вам понадобится блокнот или тетрадь, когда вы доберетесь до третьей части книги. Вы также можете скачать формы для заполнения с моего сайта: <https://www.danielfryer.com/>.

Эта книга буквально изобилует смешными историями (некоторые намеренно повторяются или связаны между собой) не только той поры, когда я работал над управлением собственным гневом, но и из почти пятнадцати лет применения РЭПТ как на самом себе, так и на других. Но не

бойтесь, имена были изменены, чтобы защитить невиновных. Ах да, я же не использую имена*.

С помощью этой книги вы узнаете, как быть гибким и адаптироваться в трудных ситуациях, видеть вещи такими, какие они есть (не преувеличивая и не усложняя их), и научитесь относиться к себе и другим как к очень крутым людям, не лишенным при этом недостатков.

Я не обещаю, что после этого в вашей жизни станет меньше стресса, но обещаю, что вы будете намного эффективнее с ним справляться. Короче, вы научитесь не пасовать перед лицом неприятностей. И раз уж речь пойдет о четырех мыслях, которые взрывают вам мозг, сильнее всего это делает догматическое требование...

Хотите познакомиться с ним поближе?

* Ну, может, всего пару раз.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЧЕТЫРЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ВЗРЫВАЮТ ВАМ МОЗГ

Догматические требования

Зрелый человек отвечает требованиям жизни, а незрелый требует, чтобы жизнь отвечала его требованиям.

ГЕНРИ КЛАУД

Среди четырех мыслей, которые вас подставляют, враг номер один — это догматическое требование. За любой эмоциональной или поведенческой проблемой, которая вас волнует (то есть вы думаете, чувствуете или ведете себя так, как вам не нравится, но не можете ничего изменить), стоит требование чего-либо. Но что же такое требование?

В рационально-эмоционально-поведенческой терапии есть четкое определение: это строгое догматическое убеждение, которое доставляет вам неудобства. Требования выражаются словами типа «должен — не должен», «следует — не следует», «надо» и «обязан». Под строгим и догматическим я подразумеваю, что у вас есть убеждение, которое вы считаете непреложной истиной. Непокосимый, незыблемый закон, засевший у вас в голове, который нельзя нарушить (иначе случится катастрофа!). Вам нужно это и только это. Такое убеждение настолько абсолютно, что никакие отклонения не допускаются. Звучит слишком бескомпромиссно, правда?

Как правило, требованием становится жесткое выражение какого-либо желания. Так «Я бы хотел, чтобы у меня было» превращается в «У меня должно быть» — и это можно

применить ко всем сферам жизни. Если вы неадекватно реагируете на человека, на ситуацию, на что угодно, за этой неадекватной реакцией стоит какое-то требование. В третьей части книги я приведу алгоритм для избавления от этой установки, но пока вам достаточно знать, что среди четырех мыслей, которые портят вашу жизнь, требование — первейшее зло.

Предположим, например, что у меня есть пунктик насчет соблюдения графика — стремление к пунктуальности. Предположим также, что за этим стремлением у меня сформулировано строгое, абсолютное убеждение: я всегда и везде должен оказываться вовремя. И я действительно имею в виду абсолютно всегда, каждый раз, во что бы то ни стало, и точка.

Таким образом это становится догматическим требованием, то есть жестким выражением желания в любой ситуации приходить вовремя. *Хотеть* приходить вовремя — совершенно нормально, в этом нет ничего страшного. Проблема заключается в моем убеждении: «Я *должен* всегда приходить вовремя».

Строгие требования подставляют вас сразу на нескольких уровнях. Во-первых, зачастую они нереалистичны. Они настолько строгие и абсолютные, что не дают никакого пространства для маневра, оставляя буквально один-единственный вариант. Это безумие, так как не учтены никакие возможные задержки. А ведь иногда (на самом деле довольно часто) задержки происходят. Например, прямо сейчас я набираю эту главу, сидя в поезде, который едет с опозданием с Бристольского железнодорожного вокзала Темпл-Мидс на Лондон-Паддингтон*.

* И это либо ирония, либо синхроничность в действии — зависит от того, как вы на это посмотрите.

Во-вторых, требования нелогичны. Быть человеком, который хочет приходить вовремя, совершенно нормально, но нет никакой логики в том, чтобы настаивать на пунктуальности просто потому, что вам так хочется.

И наконец, требования не помогают вам — напротив, они мешают. Из-за них у вас все идет наперекосяк. Они порой просто выносят вам мозг. Потребовав от себя приходить без опозданий, вы не застрахуете себя от периодических задержек не по своей вине, но это будет значить, что вы будете плохо справляться с такими задержками.

Все это делает требования иррациональными и в этом смысле бесполезными, то есть они не обеспечивают вам хороших результатов с точки зрения психологии (вы злитесь, переживаете, расстраиваетесь и так далее) и препятствуют в достижении целей. Короче говоря, требования взрывают вам мозг именно потому, что они строгие и догматические: они не вписываются в реальные жизненные ситуации, в них нет смысла и они бесполезны для вас.

Прежде чем окунуться поглубже в проблемное царство требований, я бы хотел обсудить те из них, которые не создают проблем, ведь за пределами мира РЭПТ люди разбираются словами типа «должен» и «следует», не сильно задумываясь над их значением.

Требования, которые вам не мешают

Начнем с того, что у всех нас есть эмпирические потребности, такие как незыблемые законы природы, которые невозможно нарушить. Мой любимый — это закон всемирного тяготения, потому что в нем содержится реальное требование, а именно: «все, что взлетает, должно упасть». Этот закон не мешает вам или кому-либо в принципе — он лишь

констатирует факт. Здесь, на планете Земля, не прибегая к помощи физики и сотням тонн ракетного топлива, все, что взлетает, всегда падает.

Теперь давайте представим, что мы с вами знакомые, которые вышли на прогулку и наслаждаются приятной беседой и солнечной погодой. И вот мы идем мимо киоска, где продают кофе, и я восклицаю: «Боже, ты просто обязан попробовать их маккиато с соленой карамелью!»

Во-первых, справедливо будет укорить меня в приверженности к классу изнеженной либеральной буржуазии хотя бы потому, что я знаю о существовании такого напитка и о том, какой он на вкус, а во-вторых (и это более важно), опять это слово «должен». Но, конечно, я не хочу никого зажать своим требованием, я всего лишь рекомендую: попробуй этот вид кофе, он довольно вкусный — вот что я имею в виду.

Продолжим рассматривать сценарий знакомых и предположим, что вы пригласили меня к себе в гости, да только я слегка запаздываю. Вы знаете, что я выехал на машине уже очень давно, но, поскольку от меня больше не было новостей, решили мне позвонить. «Извини, — говорю я, — задержался из-за пробок, но теперь все нормально. Должен доехать минут через двадцать, если дороги будут свободны». И снова требование («должен»), но и в этот раз оно не доставляет неудобств ни одной из сторон. В этом случае я высказываю предположение: если дороги будут свободными, я думаю, что скоро доберусь.

Кроме того, бывают еще так называемые идеальные требования. В идеальном мире люди бы не мусорили, не убивали бы других людей, не было бы бездомных и царили бы всеобщее равенство и справедливость. Но, к сожалению, мы живем не в идеальном мире. И люди мусорят, убивают, количество бездомных неукоснительно растет, и нет

ни равноправия, ни справедливости. Однако в беседе мы часто слышим об этих идеалах, и всем это кажется нормальным. Нет никакой нужды набрасываться на тех, кто так говорит, с укорами типа «Ага! Это строгое убеждение, и ты не имеешь права его озвучивать!»*.

Самое же распространенное требование, которое высказывается ежедневно, называется условным требованием: для того чтобы имели место XYZ, должны произойти ABC. Допустим, я, как и многие, езжу на работу на пригородном поезде. Предположим также, что у меня есть установка «я должен везде приходить вовремя». Как вам известно, поезд — не самый надежный транспорт, по крайней мере в Англии. Теперь представьте, что я пользуюсь услугами очень плохого перевозчика, который не славится пунктуальностью. С такой установкой я начну волноваться даже до того, как сяду в поезд. На самом деле, я могу стать одним из тех людей, которые садятся в поезд с отправлением намного раньше, чем нужно, просто чтобы перестраховаться. Также, скорее всего, я буду нервничать каждый раз, когда мне будет казаться, что поезд замедлился или остановился.

Но если я скажу, что должен приехать вовремя на важную встречу или собеседование, которое назначено ровно на 14:00, что ж, тогда это условное требование: выполнение условия ABC (приехать вовремя) необходимо, чтобы состоялось XYZ (успеть на важную встречу или собеседование). Это констатация факта.

Жизнь и окружающие люди накладывают на вас множество условных требований, влияющих на ваше время, общественную жизнь, способность планировать и даже

* А вот говорить кому-то, что они не имеют права что-либо озвучивать, — это строгое требование. Ай-ай-ай!

на ваше психофизическое состояние, но тревожиться из-за этих условий или нет — решать вам.

Подведем итог. К требованиям, которые вам не мешают, относятся эмпирические потребности, рекомендации, предположения, идеальные требования и условные требования. Вы можете выдвигать и принимать их от других людей в том объеме, в каком пожелаете.

Вернемся к требованиям, которые мешают

Должен — не должен, следует — не следует, надо, обязан. Все это мы знаем как требования, и они являются убеждениями, которые мешают вам, вызывая тревогу и депрессию, потому что они строгие, оторванные от реальности, нелогичные и бесполезные.

С точки зрения РЭПТ и четырех мыслей, которые вас подставляют, это первое, чего вам стоит опасаться. За вспышкой гнева или панической атакой всегда стоит какое-то требование. Приступы депрессии, ярости и ревности, зависимости и многое другое вызваны теми или иными требованиями.

«Шерше лё долг», — сказал Альберт Эллис, который даже не был французом*: всегда ищите требование. Если вы думаете, чувствуете или поступаете так, как вам не нравится, но ничего не можете с этим поделать, всегда ищите требование. В самом деле, начиная с этого момента каждый раз, оказываясь в такой ситуации, постарайтесь сделать шаг назад и задать себе вопрос: «А чего я требую?»

* Отсылка к *Cherchez la femme* (Шерше ля фам) — французскому выражению, которое буквально переводится как «ищите женщину» и подразумевает, что в основе любой проблемы или загадки лежит история, связанная с женщиной. — Прим. пер.

Например, если вы ссоритесь с мужем или женой из-за того, кто из вас будет мыть посуду, и вас злит отсутствие уважения, значит, у вас есть требование «мой партнер должен меня уважать». Если вы волнуетесь, разговаривая с начальником, и беспокоитесь, что будете выглядеть глупо перед ним, у вас есть требование «я не должен выглядеть глупо перед начальником». Если у вас боязнь лифтов и ваш самый большой страх — застрять в лифте, значит, у вас есть требование «я не должен застрять в лифте».

Если вы перфекционист, не мирящийся ни с какими недочетами, значит, у вас есть требование, что все должно быть идеально; если вы слетаете с катушек, когда события не находятся полностью под вашим контролем, у вас есть требование все контролировать; если вы волнуетесь от одной мысли, что можете разволноваться, значит, у вас есть требование не волноваться. Я могу продолжить этот ряд, но, думаю, вы уловили идею.

Чтобы разобраться, чего вы требуете, постарайтесь определить, что на самом деле беспокоит вас в той или иной ситуации. Например, если вы злитесь на партнера или коллегу, спросите себя: «А что меня сейчас злит на самом деле?» Если вы чем-то расстроены, спросите себя: «А что меня расстраивает больше всего в этой ситуации?» После того, как вы определите, что вас больше всего беспокоит, добавьте слово-требование, и вуаля — вот ваше нездоровое убеждение. И как только вы выделили нездоровое убеждение, вы можете начать с ним бороться.

Когда я вызвался рассказать о своей проблеме перед аудиторией и впервые, в формате психотерапии, признался в своей «любви» к толпе и многолюдным местам, преподаватель быстро определил, что больше всего меня бесило, «когда другие люди стояли у меня на пути». Мне

действительно очень это не нравилось. Ну а злился я из-за засевшего в голове убеждения, из-за ставшего абсолютным желания, из-за жесткого выражения пожелания. Короче говоря, мысль, которая мне мешала, была требованием «другие люди не должны оказываться у меня на пути»*.

И я серьезно так думал: никогда и ни при каких обстоятельствах.

Бросьте вызов требованиям

РЭПТ учит нас проверять убеждения, как нездоровые, так и здоровые. Мы бросаем вызов нездоровым убеждениям, чтобы ослабить их, пока они не разрушатся, и чтобы укрепить здоровые: тогда у нас будет что-то светлое и доброе на смену разрушенным нездоровым убеждениям. Ведь природа не терпит пустоты, и, если не заменить что-то нездоровое здоровым, это место может занять нечто настолько же или даже более нездоровое.

Борьба с убеждениями в РЭПТ называется «оспариванием». Как я сказал ранее, требования не реалистичны, бессмысленны и бесполезны. С помощью оспаривания РЭПТ подкрепляет слово делом.

Существует много способов бороться с убеждениями, но оспаривать убеждения можно в первую очередь с помощью трех вопросов. Вот они:

* Это была не единственная проблема, над которой я когда-либо работал с использованием РЭПТ, и даже не самая серьезная. Но это было единственное, что я решился озвучить перед двадцатью очень любопытными однокурсниками.

1. Правдиво ли это убеждение?
2. Имеет ли это убеждение смысл?
3. Помогает ли мне это убеждение?

Правда, смысл и польза; или, если вы предпочитаете научную лексику, — эмпирический, логический и прагматический вопросы.

Эмпирический — значит основанный на (а также связанный или проверяемый) наблюдении или опыте. Логический — соответствующий законам логики и формальных аргументов или характеризующийся обоснованным рассуждением. Наконец, прагматический означает разумное и реалистичное отношение к вещам.

Получается, что вопрос «Правда ли это?» является научным: он просит доказательств, оснований. Что бы вы ни ответили: «Да, это убеждение правдиво» или «Нет, убеждение ложно» — вам придется подкрепить ответ доказательствами.

Вопрос «Имеет ли это смысл?» подразумевает обоснованное рассуждение и весомую долю здравого смысла. Только потому, что я думаю, что <впишите сюда предположение>, следует ли из этого, что <сюда впишите вывод>?

Последний вопрос, «Помогает ли мне это?», надеюсь, наиболее понятен из всех трех. Если вы читаете эту книгу, у вас, скорее всего, есть на то причина, психотерапевтическая или психологическая цель. Поэтому просто спросите себя: «Это убеждение помогает мне вести себя разумно и адекватно? Помогает ли оно в достижении цели?»

Эти вопросы могут показаться простыми, и в каком-то смысле так и есть. Но в то же время они очень рациональны, объективны и помогают добраться до сути дела. Именно благодаря рациональности их можно использовать повсеместно — не только в психотерапии. Математика, естественные науки, философия, юриспруденция и любые

дебаты, где бы они ни происходили, — везде, где нужно обосновать точку зрения или утверждение, можно использовать для проверки эти вопросы.

Предположим, я ученый, недавно успешно завершивший эксперимент, который в корне изменит наше понимание теории относительности Эйнштейна. Конечно, я буду считать себя очень умным и захочу изложить суть моего эксперимента в статье и напечатать ее в научном журнале. Поэтому я покажу результаты исследования коллегам. И первое, о чем те меня спросят, — это доказательства. Если у меня их нет или материальных оснований недостаточно, я пропал. Если же я располагаю убедительными доказательствами, первое препятствие преодолено. Следующая проверка — логикой. Рационально ли мое исследование? Логично ли следует вывод из предпосылки? Если ответ «нет», меня не опубликуют. Но если идеи логически вытекают одна из другой от начала и до конца, я преодолел второе препятствие. Наконец, мне задают прагматический вопрос. Полезен ли мой эксперимент, расширяет ли он кругозор, добавляет ли что-то новое к пониманию проблемы? Если нет, я побегу домой с поджатым хвостом; если же новизна присутствует, если я смог расширить то, что изначально предложил Альберт Эйнштейн, тогда все в порядке.

Давайте попробуем применить этот подход к требованиям.

Требования ложны: у вас будут доказательства обратного

Рассмотрим требование «я всегда должен приходить вовремя». Как это может быть правдой? Задержки происходят каждый день: опаздывают поезда, городские и пригородные

автобусы, случаются задержки из-за поломок, пробок на дорогах, опоздания из-за того, что ваши близкие не смогли вовремя собраться. Если вы когда-либо задерживались или опаздывали по любой причине, значит требование «я всегда должен приходить вовремя» не выполняется. Доказательством является тот факт, что вы опаздывали.

Когда я спрашиваю людей, правдиво ли утверждение «я всегда должен приходить вовремя», они часто отвечают утвердительно. И в качестве доказательства приводят такие примеры, как: «мое опоздание может иметь негативные последствия», «начальник не любит, когда я опаздываю», «я не люблю опаздывать», «я сильно раздражаюсь, если меня что-то задерживает». По правде говоря, это не доказывает, почему вы «должны», но подчеркивает, почему лично вы предпочитаете приходить вовремя.

Некоторые пытались подкрепить истинность требования «я всегда должен приходить вовремя» тем, что их начальник настаивает, чтобы они приходили вовремя. Но это означает либо что у начальника есть нездоровое догматическое требование, либо что он предъявляет вам условное требование. Если речь идет о последнем, он имеет в виду «ты должен быть вовремя или...» (или я рассержусь, или время будет упущено, или я урежу тебе зарплату, или заставлю работать сверхурочно и так далее).

Вы не несете ответственности за то, что думает, чувствует или делает ваш начальник. Вы также не несете ответственности за его убеждения (рациональные или не очень). Вы ответственны только за то, как вы думаете, чувствуете или поступаете в ответ на поведение босса.

Догматическое требование начальника к вам (если вы столкнулись именно с этим) — неправда. И ваше требование к себе ложно: никогда никакого строгого догматического требование не может быть правдой. Приведу еще один пример...

Я лысый. (Придется вам это принять.) Волосы начали выпадать еще в молодости. К двадцати пяти годам я сдался и сделал стрижку «под ноль». И то ли из-за того, что у меня на сайте есть моя фотография, то ли это просто совпадение, но за годы практики ко мне за помощью обращалось много лысых или лысеющих молодых мужчин, которые вместе с волосами теряли уверенность в себе.

«Но я не должен быть лысым!» — восклицали многие из них у меня в кабинете. «Мой отец и дед не были лысыми, поэтому и я не должен!» К сожалению, большие лысые головы — на которых часто было даже меньше волос, чем на моей, — этих парней сами по себе служили доказательством, что их требование было неправдой.

Эмпирические требования правдивы. Взять хотя бы мое любимое — закон всемирного тяготения, или «все, что взлетает, должно упасть». Если я подброшу вверх мяч, он упадет. Подбрось я его сто или миллион раз, он каждый раз будет падать. Я могу сказать, что подброшу его на следующей неделе или что бросал его на прошлой — он падал, падает и будет падать в 100% случаев. Здесь, на планете Земля, это непреложный закон.

Если вы требуете уважения к себе, вы должны привести доказательства 100% уважения в 100% случаев. Если вы не можете этого сделать, требование ложное. Если вы требуете все контролировать, вы должны привести доказательства 100% контроля на 100% времени, и это значит, что не должно было быть ни одной ситуации, когда контроль ускользал бы от вас. Но вы не можете этого сделать, верно?

Вы можете сколько угодно требовать, чтобы лифты не застревали, но это не помешает им застревать. И если вы хоть раз пользовались лифтами, вы могли в какой-то момент оказаться в застрявшем лифте. Не существует требования,

которое нельзя было бы опровергнуть, приведя доказательства обратного.

Государственные и библейские законы не являются абсолютными. Они условные. Главный закон (с точки зрения как государства, так и Библии) заключается в том, что нельзя убивать людей. Но в виде требования он был бы ложным, потому что, к сожалению, люди умирают насильственной смертью (иногда в силу трагической случайности) каждый день. Поэтому на самом деле государственный закон гласит: вы не должны убивать других людей, в противном случае вас посадят в тюрьму*.

Требования бессмысленны: мир устроен иначе

Знаете историю про Аладдина и волшебную лампу? Это ближневосточная народная сказка и один из сюжетов «Книги тысячи и одной ночи». В двух словах, симпатичный бродяга Аладдин, который постоянно во что-то ввязывается, нашел волшебную лампу. Когда он потерял ее, оттуда появился джинн и подарил герою три желания.

«Твое желание — закон», — молвил джинн.

Только представьте, что вы могли бы пожелать, будь у вас такая лампа.

«Хочу выиграть в лотерею», — скажете вы, и по щелчку пальцев джинна это сбывается. Смотрите, вы уже купаетесь в деньгах.

«Хочу новый Aston Martin DB9». — Щелк — джинн исполняет и это. И вот вы гоните по трассе в сверкающем и притягивающем взгляд кабриолете.

* Если поймают, конечно.

«Хочу приходить вовремя, — говорите вы и добавляете: — всегда». Щелк! Джинн исполняет желание. Наконец-то вы спокойны и уверены в том, что никогда-никогда больше не опоздаете.

Можете вообразить, что вы захотите, чтобы какая-то вещь никогда больше не происходила с вами? Это может оказаться как совершенным раем, так и адом крошечным — зависит от того, как вы на это посмотрите. Но суть вот в чем: нет никакого джинна, никакой лампы, и ваше желание никакой не закон. Вы не получаете того, чего хотите, просто пожелав этого, — мир устроен иначе.

С точки зрения логики, нет никакого смысла говорить «я должен иметь что-то», просто потому что вы хотите это иметь. Возможно, вам хотелось бы выиграть в лотерею, но это не обязательно значит, что вы должны выиграть. Скорее всего, вы не выиграете: в конце концов это игра на удачу. Желание — это одно, а требование — совсем другое. Логически они не связаны. Между ними слишком много факторов и условий. Для начала вам надо хотя бы купить лотерейный билет.

Вы можете мечтать о новом Aston Martin DB9, но из того, что вы его желаете, логически не следует, что он должен у вас быть. Это разные вещи, логически не связанные между собой. И опять же, они зависят от множества факторов: хватит ли вам денег на депозит, ежемесячные выплаты, страховку и эксплуатационные расходы?*

Так происходит с любым требованием. Не забывайте, что требование — это жесткое выражение *желания* чего-либо. Совершенно нормально, если вы хотите приходить вовремя, любите все контролировать или желаете, чтобы ваш партнер вас уважал, а волос на голове было больше, чем

* Догадались, что я куплю, если эта книга станет бестселлером?

сейчас, но только из вашего желания не следует, что все это должно иметь место.

Поэтому, высказывая догматическое требование, вы ведете себя не логично и не благоразумно.

Требования бесполезны: посмотрите, к чему они приводят

Единственное, что дает вам жесткое требование, — это реакция, от которой нет пользы ни вам, ни окружающим. Если вы требуете всегда приходить вовремя, вы будете психовать каждый раз, когда сталкиваетесь с неизбежной задержкой. Вполне вероятно, вы превратитесь в человека, который приезжает не просто рано, а абсурдно рано. Часа за два, чтобы уж наверняка. Вы станете подобны тем людям, за которыми я сейчас наблюдаю в поезде, пока пишу эти строки, — они ругаются себе под нос, или отчитывают сервис-менеджера железнодорожной компании, или изливают досаду в соцсетях, а то и по телефону, примерно так: «Да, Том, это, черт возьми, случилось снова. Я знаю, что без меня там будет полный бардак, но тебе придется держать оборону»*.

Если у вас скоро экзамен и вы требуете, что должны сдать его, вы разволнуетесь, плохо подготовитесь, не выспитесь и в итоге хуже себя покажете в нужный день. (Если вообще покажете: все мы видели, как люди в слезах сбегали с экзаменов.)

Возможно, вы требуете больше уважения со стороны мужа или жены, но, не получив его, только и делаете, что кричите и ругаетесь. Все заканчивается ссорой, и в итоге

* Это я слышал на самом деле, пока ехал в поезде.