

# ЧЕМ ЭТА КНИГА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ КНИГ?

Каждый год читатели знакомятся с сотнями новых книг из серии «Помоги себе сам», многие из которых действительно приносят реальную пользу. Зачем же писать еще одну?

Для этого есть несколько серьезных причин. Несмотря на то что *рационально-эмоциональная терапия (РЭТ)*, которую я создал в 1955 году, в настоящее время заняла подобающее ей место в психологии и психотерапевты (а также и психоаналитики) все чаще включают большие фрагменты моих методик в свою программу работы с пациентами, — к сожалению, нередко она используется в несколько «разбавленном» виде.

Помимо моих собственных сочинений, посвященных РЭТ, ни одна книга не дает четкого изложения ее сути. Те книги, в которых предпринимаются подобные попытки, написаны, как правило, труднодоступным для широкого круга читателей языком. Цель настоящего издания — восполнить этот пробел.

В книге ставятся конкретные задачи. Более того, они решаются — и это коренным образом отличает

мою книгу от других, посвященных проблемам душевного и умственного здоровья.

- Эта книга побуждает открыто выражать сильные чувства, бушевавшие в вас в трудные минуты жизни. Но в то же время в ней проводится четкое разграничение между вполне уместными естественными чувствами озабоченности, печали, разочарования или раздражения и неуместными, разрушительными чувствами паники, депрессии, ярости или жалости к себе.
- Эта книга научит вас разбираться в сложных жизненных ситуациях и «держаться в седле» в любых обстоятельствах. Но самое важное заключается в том, что эта книга не только дает *ощущение лучшей жизни*, но и способна *действительно изменить вашу жизнь в лучшую сторону*, при условии, что вы перестанете расшатывать собственные нервы и обременять себя чувством вины.
- Эта книга не только научит, как *можно* владеть собой и держать эмоции под контролем, не только покажет, как *можно* упрямо отказываться быть несчастным в любой (да, да, действительно в любой!) ситуации, но и подробно объяснит, что *именно* нужно сделать для того, чтобы обрести контроль над собой.
- Эта книга основана на позициях научного исследовательского мышления и реальных взглядов на жизнь. Она напрочь отвергает мистицизм, религиозность и утопические концепции, которые в наше время активно проповедуются во многих публикациях на тему «Помоги себе сам».

- Эта книга поможет вам обрести новый философский взгляд на жизнь взамен наивного «позитивного мышления» в стиле Поллианны, с которым по плечу только временные трудности и которое непременно подведет вас на длинной дистанции.
- Эта книга предлагает множество методик совершенствования личности, которые основаны не на отдельных, порой анекдотических «случаях из жизни», а проверены путем строго научных исследований.
- Эта книга покажет, каким образом вы сами себе создаете проблемы. Однако она не заставит попусту тратить время и силы на то, чтобы копаться в своем прошлом, вновь и вновь мысленно возвращаясь к совершенным промахам и ошибкам. Она покажет, каким образом вы *до сих пор* продолжаете напрасно портить самому себе настроение и что *в данный момент* нужно сделать для того, чтобы прекратить это.
- Эта книга поможет вам обрести мужество взять на себя ответственность за то, что с вами происходит, не сваливая все на родителей, окружающих и неправильное воспитание.
- В этой книге в простой и доступной форме излагаются основы РЭТ (а также других видов когнитивной и бихевиорально-когнитивной терапии). В ней наглядно демонстрируется, что непосредственное основополагающее влияние на эмоциональные последствия (С) оказывают отнюдь не активизирующие события вашей жизни (А), а скорее ваша система убеждений и представлений (В). Вы должны обрести способность

оспорить (D) свои иррациональные убеждения (iBs) и изменить их. Книга содержит множество методик, направленных на подавление иррациональных убеждений, изменение стиля мышления и обретение новой эффективной жизненной философии (E).

- Эта книга показывает, как можно, сохраняя свои желания, устремления, предпочтения, цели и систему ценностей, при этом отказаться от чрезмерных требований и заповедей — всех этих категорических императивов «должен» или «обязан», которыми обрастают наши желания и привязанности, обрекая на бесполезные мучения.
- Эта книга поможет вам обрести независимость и внутреннюю свободу, покажет, как мыслить *самостоятельно*, не поддаваясь внушению того образа мыслей, который вам навязывают *другие*.
- Эта книга содержит массу полезных РЭТ-упражнений, которые помогут вам переосмыслить и перестроить свою жизнь.
- Эта книга расскажет вам о том, как стать разумными в нашем неразумном мире; как стать счастливыми в самых трудных и «невыносимых» условиях — настолько, насколько вы сами захотите. Она убедит вас, что человек способен отказаться становиться несчастным даже в крайне печальных ситуациях — в бедности, под угрозой террора, в болезни или на войне; в ней упорно доказывается, что человек способен изменить в свою пользу не только самые трудные ситуации, но и в определенной мере целый мир.

- Эта книга поможет распознать корни извращенного мышления, свойственного фанатизму, нетерпимости, догматизму, тирании, деспотизму, — и научит бороться с подобными проявлениями невроза.
- В книге предлагается широкий спектр методик, направленных на укрощение таких сильных и разрушительных эмоций, как тревога, депрессия, враждебность, презрение или жалость к себе. В большей степени, нежели любая иная психотерапевтическая школа, РЭТ является школой эклектической. В то же время она в высшей степени избирательна и делает все возможное для того, чтобы устранить из своей практики опасные и неэффективные методы психотерапии.
- РЭТ — это школа практики. РЭТ быстро и эффективно добирается до самой сердцевины расстройства и подсказывает, что нужно сделать, чтобы как можно быстрее помочь самому себе.
- Эта книга научит вас, как стать честным гедонистом и индивидуалистом — то есть как, прежде всего заботясь о себе, в то же время успешно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими. Она поможет вам не только сохранить, но даже поставить во главу угла ваши личные цели и идеалы, оставаясь при этом полноценным гражданином своей страны.
- Книга проста и — я надеюсь — исключительно понятна, но далеко не примитивна. Ее мудрость, почерпнутая у достойнейших философов и психологов, по-житейски практична и в то же время весьма глубока.

- Эта книга представляет собой собрание терапевтических методик, разработанных на основе наиболее быстро развивающихся современных направлений терапии — рационально-эмоциональной и когнитивно-бихевиоральной, которые в настоящее время широко распространены благодаря той пользе, которую они принесли и приносят миллионам пациентов и тысячам терапевтов. Книга включает все лучшее, что содержится в методиках самолечения, на основе которых и были выработаны данные виды терапии, в форме, адаптированной для широкого круга читателей, — то есть эта книга для ВАС.

Итак, действительно ли эта книга расскажет, как научиться в любой ситуации по своей воле отказываться быть несчастным? В любой? Действительно? Правда? Кроме шуток? Да, это на самом деле так — если вы будете искренне слушать (СЛУШАТЬ) и работать (РАБОТАТЬ), воспринимая и отрабатывая на практике полученные знания.

Вы будете слушать?

Вы будете работать?

Вы будете ДУМАТЬ?

Ведь вы действительно это умеете.

Я надеюсь, что так оно и будет.

# ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ВСЕГДА МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ БЫТЬ НЕСЧАСТНЫМ?

Основная мысль этой книги довольно оригинальна. Ее можно сформулировать так: в большинстве своем огорчения и серьезные эмоциональные расстройства являются совершенно ненужными, и более того — неэтичными. То есть как это — неэтичными?! Да очень просто, ведь позволяя тревоге или депрессии одолеть себя, вы действуете против *самого себя* — и, следовательно, поступаете по отношению *к себе* несправедливо и нечестно.

Ваше беспокойное состояние оказывает неблагоприятное влияние и на окружающих. Оно расстраивает ваших родных и друзей и даже, в какой-то мере, людей, непосредственно с вами не связанных. Цена паники, гнева, жалости к себе неоправданно высока. Она выражается в попусту затраченном времени и средствах, в ненужных усилиях, в напрасной душевной тревоге, в пренебрежении интересами других людей, в глупом растранижении возможностей наслаждаться своей единственной — да-да, *единственной* — жизнью.

Какая невосполнимая потеря! И какая неоправданная!

Но разве душевное страдание не является одним из состояний, присущих человеку? Да, является. Но разве не повелось так с незапамятных времен? Да, повелось. Но разве не следует из этого, что, пока мы остаемся людьми, способными чувствовать, наши страдания неизбежны?

Нет, не следует.

Давайте не будем путать неприятные чувства с эмоциональными расстройствами. Человеку свойственно *чувствовать*. Животные тоже умеют чувствовать, но не столь тонко. Собаки тоже переживают то, что мы называем любовью, печалью, страхом или удовольствием. Их чувства несколько отличны от наших, но несомненно одно — они у них есть.

Ну а как насчет благоговения? Романтической любви? Поэтического экстаза? Жажды творчества? Любознательности исследователя? Неужели собаки и шимпанзе тоже испытывают нечто подобное?

Лично я в этом сомневаюсь. Наши тонкие, неуловимые, романтические, творческие чувства произрастают из довольно сложных мыслей и философских построений. Как указывали античные философы — стоики Эпиктет и Марк Аврелий, нам, людям, свойственно чувствовать так же, как мы мыслим. Ну если и не абсолютно так же, то *в основном*.

Именно в этом заключается главная идея рационально-эмоциональной терапии (РЭТ), которую она проводит в жизнь уже более тридцати лет. Создавая РЭТ, я заимствовал некоторые мысли и принципы как у древних философов, так и у более современ-

ных мыслителей — Баруха Спинозы, Иммануила Канта, Джона Дьюи и Бертрانا Рассела.

В значительной степени мы сами *создаем* свои чувства. Мы учимся этому у своих родителей и окружающих нас людей или самостоятельно производим как здравые, так и безумные мысли.

Создаем сами? Безусловно! Сознательно или бессознательно, но в любом случае мы вполне самостоятельно выбираем путь своего мышления, а следовательно, и свои чувства — и те, что во благо себе, и те, что во вред.

Правда, такая самостоятельность весьма относительна, так как нельзя сбрасывать со счетов влияние наследственности и окружения.

Нет, мы вовсе не рождаемся с готовыми, вполне определенными мыслями, эмоциями и стилем поведения; равно как и наше окружение непосредственно не *заставляет* нас чувствовать или действовать определенным образом. Да, безусловно, гены и социальное воспитание во многом определяют наши поступки, и обычно мы действуем в соответствии с тем, что в нас «вложили» (считая это оправданием), однако мы вовсе *не обязаны* действовать именно так, а не иначе.

Определенно — не обязаны!

Нельзя сказать, что у нас имеется неограниченная свобода волеизъявления. К сожалению, это не так. Сколько ни маши руками, все равно не взлетишь. Не так-то просто отказаться от пристрастий к сигаретам, алкоголю, сладостям или от привычки откладывать дела со дня на день. Для того чтобы избавиться от вредной привычки, нужно потратить

бездну времени. И увы, на это уходят наши лучшие годы!

Но все-таки мы *можем* по своему желанию изменить себя. Мы *способны* преобразовать свои самые устоявшиеся мысли, чувства и действия. Почему? Да потому, что, в отличие от собак, обезьян и тараканов, мы — люди. И как таковые имеем врожденную способность (и можем самостоятельно ее развить) — которой не обладают другие живые существа — способность размышлять о своих мыслях. Все мы философы от рождения и к тому же можем философствовать о своей собственной философии, рассуждать по поводу своих рассуждений.

Вот как раз в этом нам крупно повезло! Именно это дает нам *некоторую* степень самоопределения и свободы волеизъявления. Если бы мы мыслили только в *одной* плоскости, не имея возможности *оценивать* свои мысли, *взвешивать* свои чувства и *пересматривать* свои поступки, то где бы мы были сейчас? Хорошее это было бы местечко!

Но в действительности мы не вязнем в болоте и не барахтаемся в сети привычек — если только, конечно, сами этого не *захотим*. И все это по той простой причине, что мы способны вполне сознательно оценить, каково наше окружение и каковы мы *сами*. Мы рождены с редким даром наблюдать за *собой* и обдумывать свое поведение. Нельзя сказать, что у других животных (например, у высших приматов) отсутствует самосознание. Оно *есть*, но его возможности весьма ограничены.

Настоящее самосознание есть только у нас, у людей. Мы *можем*, хотя и не *обязаны*, обдумывать

свои цели, желания, задачи. Мы *можем* оценить, пересмотреть и изменить их. Мы можем оценивать и пересматривать уже *измененные* идеи, чувства и поступки. И еще раз их переделать. Мы можем переиначивать свой мир снова и снова!

Но давайте не будем преувеличивать идею «самоизменения». Конечно, у нас *есть* такая возможность. Конечно, мы *можем* использовать ее, но не без некоторых ограничений.

В основном наши исходные цели и потребности имеют генетическую природу, а также «всплывают» из информации, которая была получена нами в раннем детстве.

Нам *нравится* материнское молоко (или его заменители), нам нравится нежиться на руках родителей. Мы любим материнское молоко и ласки потому, что *рождены* с такой потребностью, потому что нас так *научили*, потому что это вошло в привычку. И значит, то, что мы называем нашими потребностями и пристрастиями, нельзя считать результатом *свободного* выбора. Очень многое вросло в нас на уровне приобретенной наследственности или воспитания.

Чем активнее мы *используем* свое самосознание, чем больше *думаем* о личных потребностях и целях — тем выше наше самоопределение, тем большую свободу мы обретаем. То же самое касается и наших эмоций, наших здоровых или расстроенных чувств. Проанализируем те чувства разочарования, которые мы переживаем во время неприятных жизненных ситуаций. К примеру, кто-то пообещал вам дать работу или одолжить денег, а потом подвел

вас. Разумеется, вы разочарованы и расстроены. Ну и прекрасно. Ведь отрицательные эмоции говорят о том, что вы не получили того, чего хотели, и побуждают вас искать новую работу или новый заем.

Итак, иногда отрицательные эмоции разочарования и печали лишь поначалу проявляются как «плохие», но по большому счету они помогают вам получить то, что вы хотите, и не получить того, чего вы не хотите.

Есть ли у человека возможность выбора здоровых отрицательных эмоций в трудные моменты жизни? Да, есть. Вы можете выбрать *крайнюю* степень раздражения — или легкое недовольство. Вы можете сосредоточиться на тех положительных моментах, которые связаны с потерей работы (можно поискать новую и лучшую работу), и вовсе не расстраиваться. Вы можете облить презрением того человека, который пообещал вам работу и подвел вас, — теперь-то вы знаете, насколько вы сами лучше «этого слизняка».

Вы можете постараться придать больший вес тем неприятностям, которые ждали бы вас, если бы вы получили обещанную работу (долгая выматывающая дорога), и в конце концов испытаете даже некоторое удовлетворение оттого, что не будете работать именно там. Вам потребуется приложить усилия для того, чтобы не переживать из-за неприятностей, но это будет результат вашего свободного *выбора*.

Итак, у вас есть некоторый выбор *естественных, нормальных* реакций на утрату работы (или кредита, или чего-то еще). В обычной ситуации вы не станете напрягаться и сознательно рассматривать проблему

выбора, вы предадитесь естественным, здоровым чувствам разочарования и недовольства, которые в будущем помогут вам. Вы переживете эти чувства и извлечете из них пользу для себя.

А теперь предположим, что вас несправедливо лишили работы или денег, — в этом случае вы чувствуете крайнюю степень раздражения, депрессию, вы готовы клеветать на себя, вы в ярости. Вы видите, что с вами обошлись несправедливо. И вы усиленно растравливаете свою обиду. И все-таки, можете ли вы в этой ситуации сознательно выбрать отказ от *этих* чрезмерно сильных, опасных эмоций?

Да, вы это можете.

Такова главная тема этой книги: неважно, насколько плохо вы действовали; неважно, насколько несправедливо обошлись с вами; неважно, в каких тяжелых условиях вы живете, — у вас всегда (*да, ВСЕГДА*) остаются способности и силы изменить свои чувства тревоги, разочарования, отчаяния, враждебности.

Вы не только можете ослабить эти чувства, вы можете их полностью уничтожить — *если* будете применять методики, изложенные в следующих главах; если вы по-настоящему *поработаете*, используя их.

Когда вы переживаете по-настоящему тяжелую утрату, то неужели паника, депрессия или гнев кажутся вам ненатуральными? Нет, они совершенно естественны. Они настолько естественны, что являются основополагающей частью душевного состояния человека. Они являются естественными, универсальными и всеобщими. Фактически все мы

переживаем такие чувства — и притом очень часто! Было бы очень странно, если бы вы не испытывали подобных чувств.

Но то, что является *нормальным* или *распространенным*, не обязательно является *здоровым*. Простуда — распространенное явление. А также синяки, переломы и инфекции. Но вряд ли кто-то сочтет их полезными!

То же самое касается и чувства тревоги. Озабоченность, настороженность, легкая тревога являются нормальными и *здоровыми* чувствами. Если у вас нулевой уровень тревожности, вы можете не обратить внимания на то, куда идете и что делаете, не заметить угрозы и можете даже попасть в серьезную передрягу или навлечь на себя смертельную опасность.

Но чрезмерная тревога, нервозность, ужас и паника, хотя и являются нормальными (и распространенными) чувствами, ни в коем случае *не* являются здоровыми. Чрезмерная тревога ведет к отчаянию, страху, ужасу. Она леденит кровь и заставляет действовать неразумно, некомпетентно и асоциально. А потому в любом случае сохраняйте чувство осторожности, но отриньте чрезмерную тревогу, панику и ужас.

Как это сделать?

Во-первых, признайте, что эти чувства совершенно различны, и не старайтесь играть словами и убеждать себя в том, что тревога — это вполне здоровое состояние. Не надо объявлять тревогу неизбежным состоянием, которое предстоит испытывать всю жизнь. Не путайте: осторожность

или озабоченность действительно являются почти неизбежными (и полезными для вас) чувствами, но никак не паника и не страх.

Какая разница между беспокойством и паникой?

Переход от беспокойства к панике происходит тогда, когда вы начинаете воспринимать свои потребности как *абсолютную необходимость*. Как я уже указывал ранее в книге «*Новый путь к разумной жизни*», человек сам становится источником повышенной тревоги, когда делает шаг от своих склонностей к *должномании*.

Если вы *предпочитаете* все делать хорошо и *хотите*, чтобы вас так и воспринимали окружающие, то, естественно, вы *беспокоитесь*, как бы не потерпеть неудачу и не быть отвергнутыми.

Ваше здоровое беспокойство побуждает вас действовать компетентно и хорошо. Но если вы полагаете, что вы всегда, при любых обстоятельствах *обязаны* все делать хорошо и что окружающие непременно *должны* вас именно так и воспринимать, то рано или поздно вы ввергнете себя — причем, заметьте, *своими собственными* усилиями — в настоящую панику из-за того, что не сможете работать так хорошо, как *должны*.

Если теории Эпиктета, Карен Хорни (впервые заявившей о «тирании долга»), Альфреда Коржибски (основателя общей семантики) и рационально-эмоциональной терапии верны, то, следовательно, мы практически всегда сами навлекаем на себя эмоциональные проблемы, предаваясь одному из распространенных видов извращенного мышления — *должномании*. Следовательно, если вы

поймете, каким образом сами себя расстраиваете, соскальзывая на путь иррациональных понятий об обязанностях и потребностях, допуская, чтобы они подсознательно вползли в ваши мысли, то в любой момент сможете перестать беспокоиться из-за чего бы то ни было.

Всегда? Ну, *почти* всегда, так как у правила *должномании* есть несколько исключений, которые мы обсудим позднее. Но все-таки в девяноста пяти случаях из ста, обнаружив у себя элементы *должномании*, вы можете, мгновенно изменив свои мысли, просто отказаться расстраиваться из-за тех неприятностей, которые обычно огорчают вас.

*Да неужели?*

Да, это действительно так, и вы в этом можете убедиться, если хотя бы немного *поразмыслите* на эту тему.

Могу ли я доказать данное РЭТ-утверждение? Мне кажется, могу. Современная психология провела множество экспериментов, которые показали, что, находясь в состоянии паники или депрессии, люди путем изменения своего взгляда на вещи способны преодолеть разрушительные чувства и начать жить более счастливо и спокойно. Благодаря усилиям школ рационально-эмоциональной терапии, когнитивной терапии и других направлений когнитивно-бихевиоральной терапии в настоящее время мы имеем более двух сотен серьезных научных исследований, которые показывают, что обучение людей изменению своего негативного восприятия событий помогает им чувствовать и вести себя гораздо лучше.

Да и множество других исследований также подтверждают, что методы рационально-эмоциональной терапии работают весьма эффективно. Другая серия исследований — в настоящее время их число достигло двухсот пятидесяти — направлена на то, чтобы установить, какая взаимосвязь существует между иррациональными убеждениями людей (которые я описал еще в 1956 году) и уровнем их эмоционального расстройства.

Около 95 процентов этих исследований показывают, что люди, страдающие от серьезных эмоциональных проблем, имеют гораздо больше иррациональных убеждений, чем люди, эмоциональная сфера которых более стабильна.

Означает ли наличие всех этих научных доказательств, что вы сможете легко и просто обнаружить свои жесткие установки, свои «должен» и «обязан», свои заповеди и требования, которые делают вас несчастными, и быстро отделаться от них? Сможете ли вы начать ясно мыслить и, следовательно, жить более спокойно?

Необязательно! Для этого требуется нечто большее.

Но ответ все-таки существует. Вы можете увидеть, обсудить и подавить те иррациональные убеждения, которые расстраивают вас. Вы можете прибегнуть к методам исследовательского мышления для того, чтобы выдернуть с корнем ваши разрушительные догмы.

Как это сделать?

Прочитайте следующую главу.

Но сначала выполните упражнение.