



Счастливая жизнь:
workbook

**ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО
ИЛЬЯ КАЧАЙ**

СВОБОДА ОТ СТРЕССА И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

КАК ВЫБИРАТЬ ЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ В СЛОЖНЫХ
СИТУАЦИЯХ. НАУЧНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ
РЭПТ-ПОДХОД. ВОРКБУК



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 88.944.6
Ф33

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Федоренко, Павел.

Ф33 Свобода от стресса и негативных эмоций. Как выбирать здоровые эмоции в сложных ситуациях. Научный и эффективный РЭПТ-подход. Воркбук / П. Федоренко, И. Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 144 с. — (Счастливая жизнь: воркбук).

ISBN 978-5-17-172094-0

Хотите научиться справляться с тревожными состояниями, не заикливаться на негативных эмоциях и легко переключать психику в режим спокойствия? Воркбук по рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) от опытных психотерапевтов и авторов бестселлеров Павла Федоренко и Ильи Качая станет ценным помощником в достижении ваших целей.

Благодаря этому практическому инструменту, в основе которого лежат проверенные упражнения и техники, вы избавитесь от тревог, страхов, переживаний и негативных установок, научитесь управлять эмоциями, тем самым значительно повысите качество жизни и наконец начнете получать от нее удовольствие.

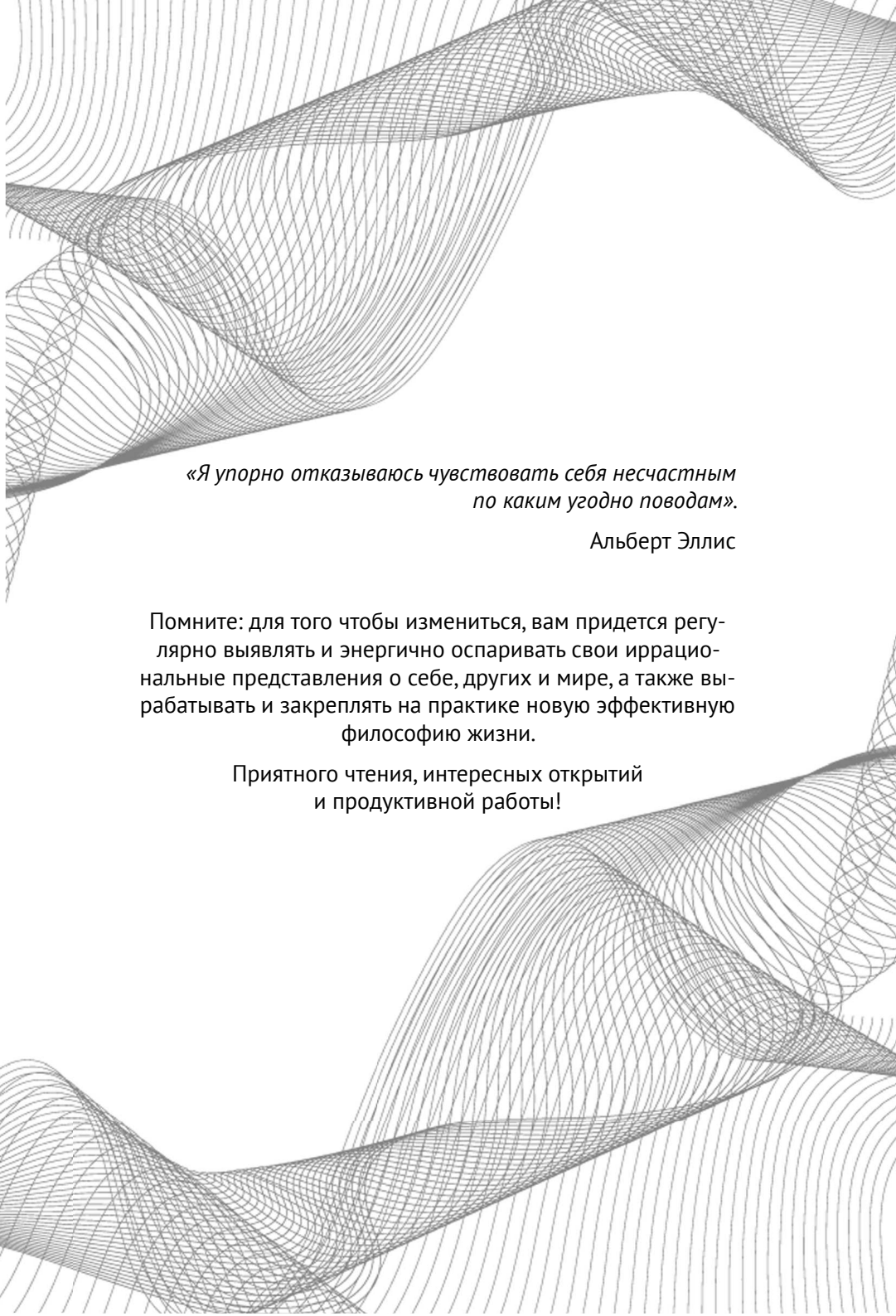
Многолетняя практика по методике РЭПТ позволила авторам создать эффективный воркбук, который не только дополнит терапию с психологом, но и сможет стать достойной ее заменой.

УДК 616.85
ББК 88.944.6

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-172094-0

© Федоренко П., 2025
© Качай И., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

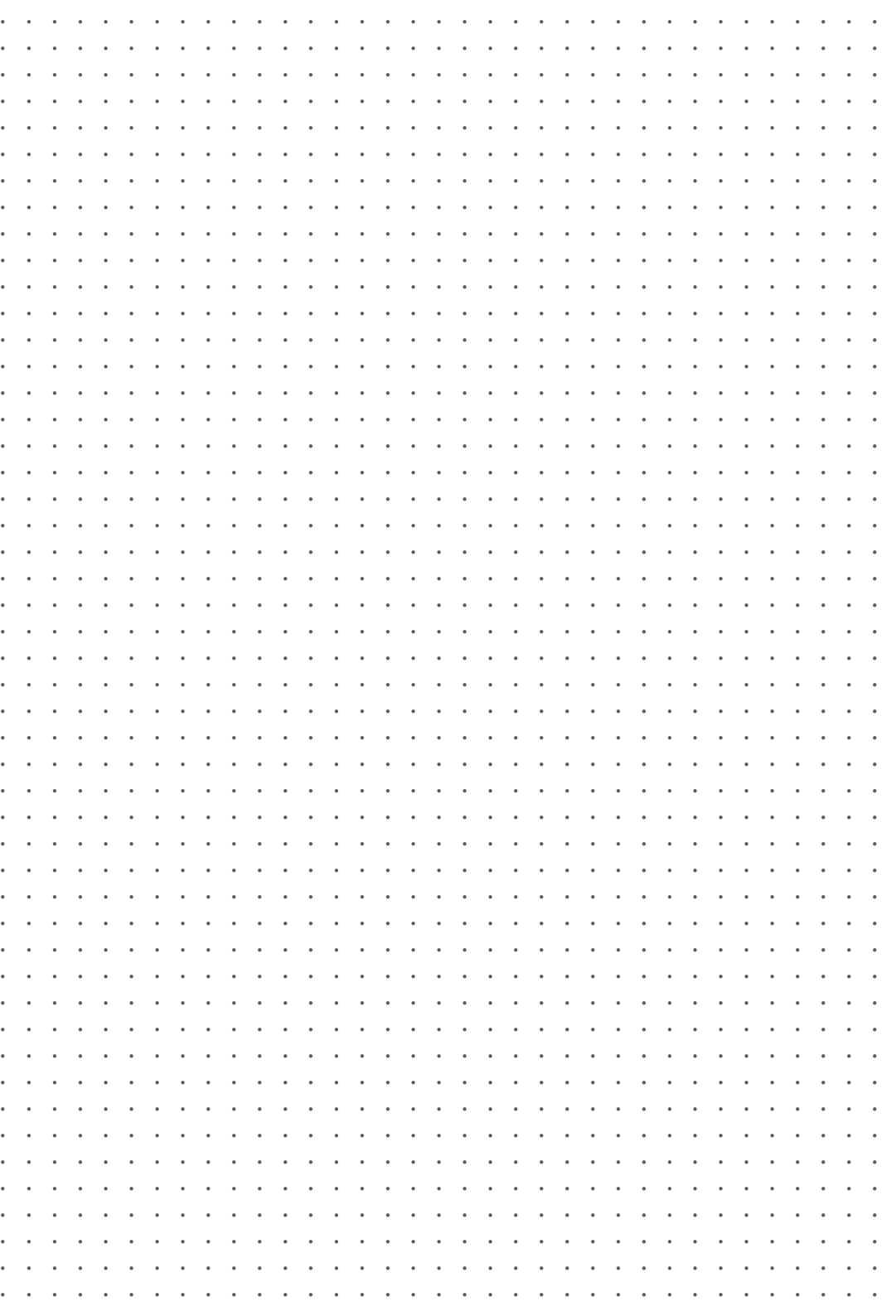


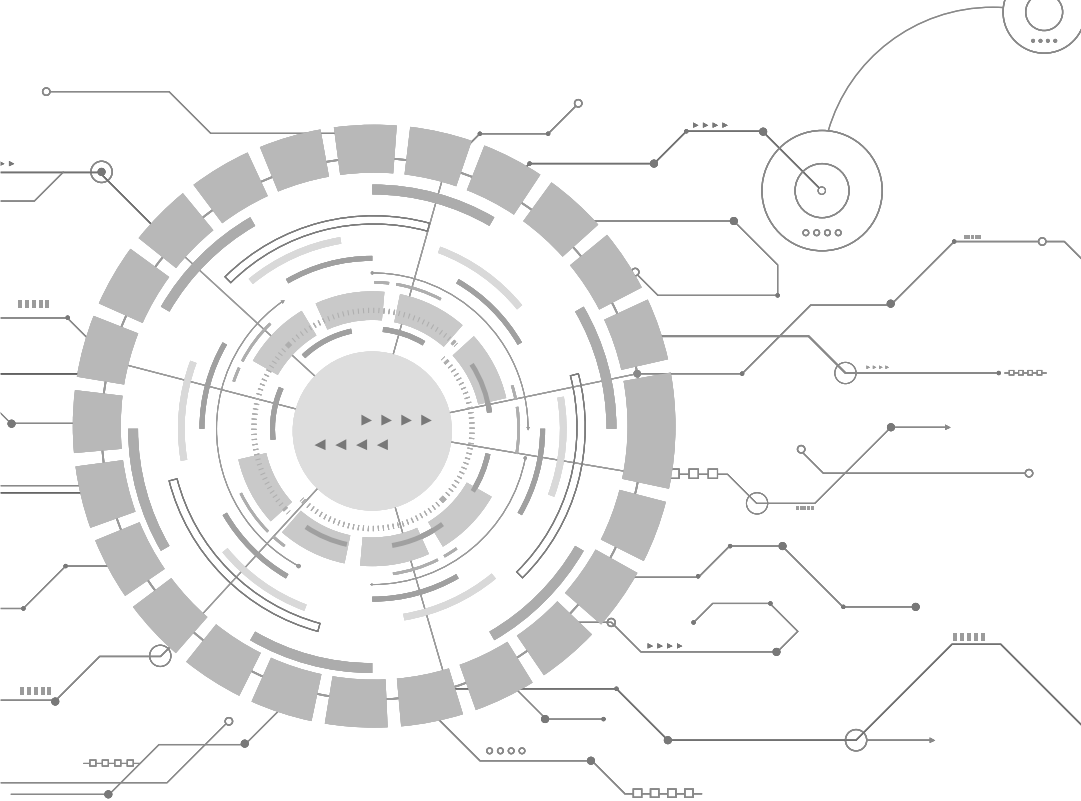
*«Я упорно отказываюсь чувствовать себя несчастным
по каким угодно поводам».*

Альберт Эллис

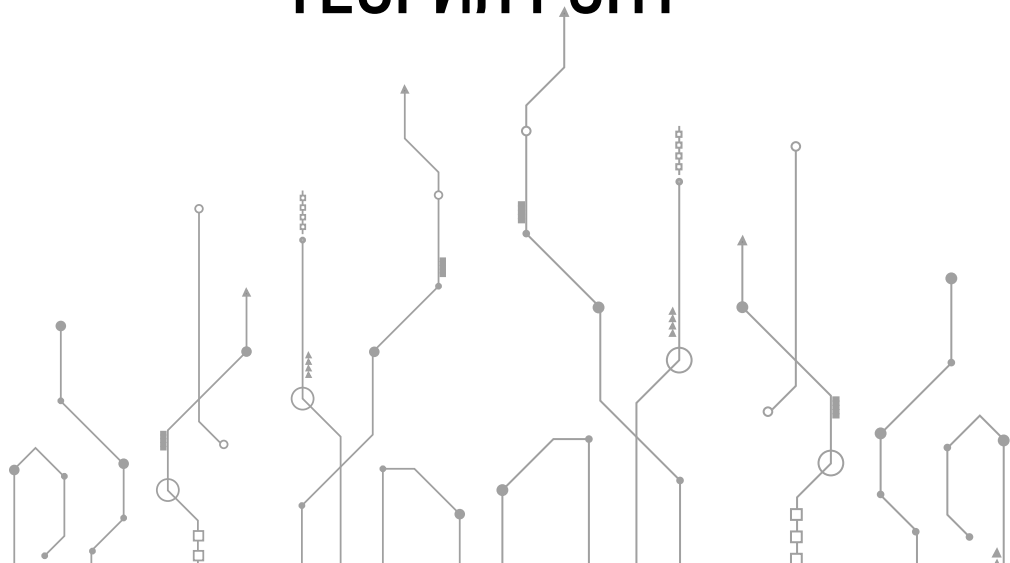
Помните: для того чтобы измениться, вам придется регулярно выявлять и энергично оспаривать свои иррациональные представления о себе, других и мире, а также выработать и закреплять на практике новую эффективную философию жизни.

Приятного чтения, интересных открытий
и продуктивной работы!





ЧАСТИ ТЕОРИЯ РЭПТ



Глава 1

ИСТОЧНИК НЕВРОТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

МЫСЛИ — ПРИЧИНА ЭМОЦИЙ

Большинство из нас верит в то, что эмоции создаются внешними событиями или действиями других людей. Но если опросить сотню человек, которые, скажем, пришли домой и поняли, что их обсчитали в магазине, то окажется следующее: одни будут испытывать злость, другие — грусть, третьи останутся равнодушными. Само по себе случившееся не вызывает у нас никаких эмоций. Сначала мы всегда что-то *думаем* о ситуации — даже если не замечаем этих мыслей — и только потом возникает эмоция.



Не внешние события сами по себе становятся причиной как позитивных, так и негативных эмоций и действий человека, а его **отношение к этим событиям**.



**«КУДА БЫ ВЫ НИ УЕХАЛИ,
ВЫ БЕРЕТЕ С СОБОЙ СЕБЯ»**

Но чтобы избавиться от нездоровых эмоциональных и поведенческих последствий своего иррационального мышления, люди обычно пытаются изменить внешние события и обстоятельства. Эти невротические реакции не помогают разобраться с проблемой, а, напротив, приводят к принятию не самых удачных решений, которые часто «оправдываются» людьми за счет перекладывания ответственности на «тяжелые времена» или «трудные обстоятельства», которые (якобы!) и стали источниками их нездоровых негативных эмоций и проблемного поведения.

**СТРАДАНИЕ — ЭТО НЕЗАКОННО
И НЕЭТИЧНО**

Часто человек продолжает **выбирать** страдания, поскольку не хочет брать на себя ответственность как за свой текущий выбор, так и за возможные будущие изменения. Любое эмоциональное расстройство — это не то, что случилось с человеком, не то, что с ним сделали другие люди или внешние обстоятельства, а **то, что он сам выбрал и к чему сам пришел.**

ПРИНЦИПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Любой человек способен выявить и изменить свои иррациональные верования и выработать новую эффективную философию, что позволит ему лучше чувствовать себя и действовать более здоровым образом. В этом контексте цель рационально-эмоционально-поведенческой терапии состоит в том, чтобы сформировать и укрепить *реалистичное, логическое и практическое* мышление, создающее здоровые негативные эмоции даже в крайне сложных ситуациях. Но, прежде всего, человеку важно понять, что он несет ответственность за свои мысли, эмоции и действия, которые он выбирает (пусть и не всегда осознанно) в каждой конкретной ситуации. В этом и заключается суть **общего принципа** эмоциональной ответственности. **Специальный принцип** эмоциональной ответственности конкретизирует общий: нездоровые негативные эмоции и проблемное поведение обуславливаются иррациональными верованиями человека.



Упражнение № 1

ТАБЛИЦА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Чтобы усвоить общий и конкретный принципы эмоциональной ответственности, понаблюдайте на этой неделе за тем, как их игнорируют ваши друзья, знакомые или герои фильмов и новостных сюжетов. Всякий раз мысленно перефразируйте высказывания этих людей, а затем фиксируйте свои наблюдения и предположения в таблице (табл. 2). Каждый раз, замечая в чьих-либо словах нарушение общего принципа эмоциональной ответственности, выписывайте некорректное высказывание, его исправленную версию, а также формулируйте возможное иррациональное верование, которое привело героя к нездоровым эмоциям и проблемному поведению (нездоровые реакции также заносятся в таблицу). Пример заполнения таблицы представлен ниже (табл. 1).

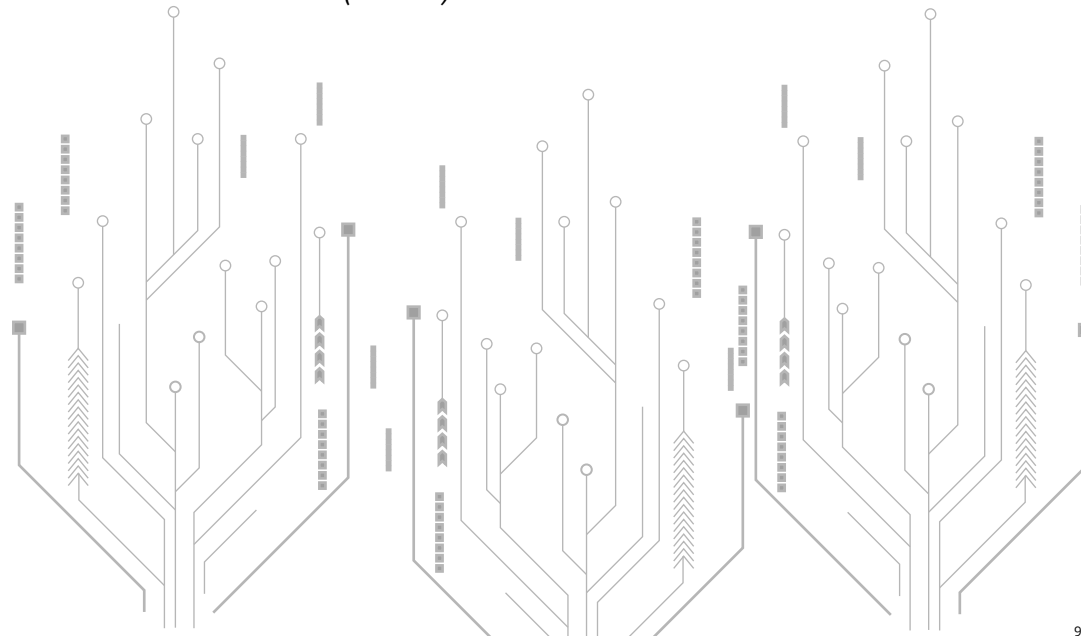


Табл. 1. Пример заполнения таблицы эмоциональной ответственности

Некорректное высказывание	Корректное высказывание	Иррациональное верование	Эмоции и действия
<p>Комментатор футбольного матча сказал: «Меня тревожит его травма»</p>	<p>«Я тревожусь по поводу травмы этого футболиста»¹</p>	<p>«У футболиста не должно быть травмы, а если она случится, это будет ужасно!»</p>	<p>Тревога; повышенная громкость голоса</p>
<p>Сестра сказала: «Не беси меня!»</p>	<p>Сестра сама злится из-за моих действий</p>	<p>«Он не должен так себя вести!»</p>	<p>Гнев; хлопнула передо мной дверь</p>
<p>Преподавательница сказала: «Вы меня довели до ручки!»</p>	<p>Преподавательница сама довела себя «до ручки»</p>	<p>«Студенты должны учиться хорошо, а иначе я этого просто не вынесу!»</p>	<p>Гнев, подавленность; машет руками и кричит в кабинете</p>

¹ Высказывания могут показаться одинаковыми, но это обманчиво. «Меня тревожит» означает, что событие вызывает во мне тревогу, что неверно. «Я тревожусь» означает, что я сам создаю свою эмоцию тревоги, что корректно. В разговорной речи этот нюанс, к сожалению, не учитывается.

Глава 2

РАЦИОНАЛЬНЫЕ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

ИСТОКИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ ВЕРОВАНИЙ

Все люди склонны к иррациональному мышлению, независимо от их национальности, вероисповедания и прочих культурных особенностей. Мы перенимаем и усваиваем иррациональные верования под влиянием значимых взрослых, семейных предубеждений, культурных предписаний, социальных стереотипов, которые подкрепляют и поддерживают эти верования. Однако человек не слепо копирует их извне, а самостоятельно создает и развивает, усиливает врожденную склонность к иррациональному мышлению, постоянно повторяя иррациональные верования.



Человек обладает врожденными и приобретенными способностями осознавать свои иррациональные верования, изменять даже самые укоренившиеся на более рациональные и формировать гибкую жизненную философию, отражающуюся и проявляющуюся в более конструктивном поведении.



ЧЕТЫРЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЯ

РЭПТ фокусируется на выявлении и оспаривании четырех наиболее вредоносных иррациональных убеждений. К ним относятся **долженствование, катастрофизация, низкая переносимость фрустрации, глобальная оценка**. Ниже представлены краткие определения, ключевые слова и примеры каждого иррационального убеждения (табл. 3).

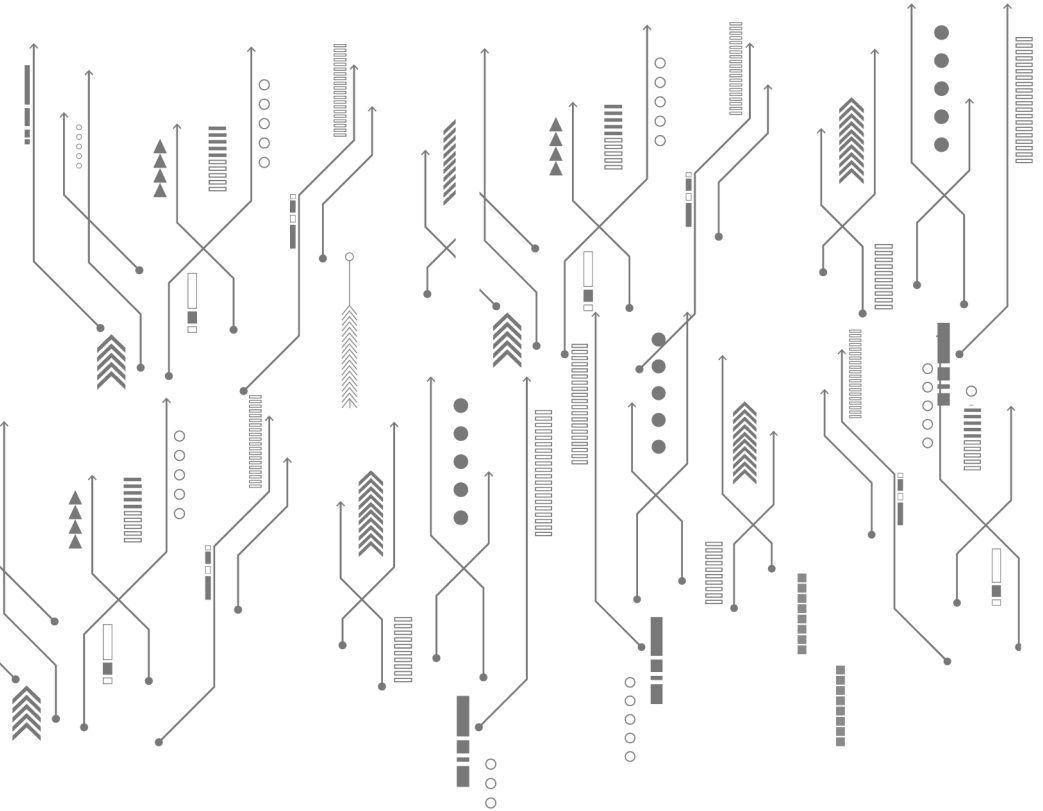


Табл. 3. Квартет иррациональных убеждений

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА	ПРИМЕРЫ
<p>ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ —</p> <p>предъявление требований к себе, другим людям и миру в целом без учета альтернативных вариантов развития событий</p> <p>«должен» («не должен»)</p> <p>«обязан» («не обязан»)</p> <p>«следует» («не следует»)</p> <p>«надо» («не надо»)</p> <p>«необходимо» и др.</p>	<p><i>«Я обязан произнести речь без ошибок!»</i></p> <p><i>«Моему брату не следует так говорить!»</i></p> <p><i>«У меня не должно возникать проблем на работе!»</i></p> <p><i>«Необходимо, чтобы день прошел без дождя!» и т. д.</i></p>