

# 9

## ПОДХОД № 4: ЗАБУДЬТЕ О СВОЕМ «УЖАСНОМ» ПРОШЛОМ!

.....

В течение нескольких лет я был преуспевающим и популярным психоаналитиком и считал, что приношу огромную пользу своим пациентам, исследуя кровавые подробности их жизни в юные годы и показывая им, как именно пережитый опыт способствовал формированию их расстройств и каким образом они могут осознать и устранить последствия этих ранних влияний.

Как же я был не прав!

После, честно признавшись самому себе, что мое психоаналитическое «лечение» оказалось намного менее эффективным, чем мне бы того хотелось, я начал понимать, что если я помогаю людям разобраться в их прошлом, то это не только приносит им мало пользы, но и не оставляет шансов решать проблемы настоящего. Тогда я создал методы РЭТ и начал работать над тем, чтобы удерживать своих пациентов в настоящем и помогать им бороться с текущими трудностями. И немедленно получил гораздо более впечатляющие результаты в деле обучения людей искусству «не быть невротиком».

Многие мои пациенты тем не менее продолжали настаивать на разговорах о своем прошлом — возможно, потому, что они в течение многих лет пользовались услугами психоаналитиков и привыкли к этому. Я готов был показать им, что действительно мать или брат в детстве подвергали их

суровой критике (пункт А, или активизирующее событие в азбуке РЭТ). Несомненно, что после этого они переживали состояние подавленности и самоуничужения (точка С азбуки РЭТ, или последствия). Но А *не* порождает С (хотя и вносит в него определенный вклад).

Система убеждений (В) и есть то главное, что формирует последствия С. Система убеждений включает как рациональные убеждения (rBs) («Мне не нравится, когда меня критикуют. Но все же я понимаю, что, возможно, делаю что-то неправильно. Значит, надо исправить ошибки, чтобы меня больше не критиковали»), так и иррациональные убеждения (iBs) («Мне *необходима* любовь моей матери. Я *не должен* поступать недостойно, я *должен* заслужить ее одобрение. Если она, которая так *нужна* мне, не любит меня, значит, я ничтожество, которое нельзя любить!»).

Таким образом, я показывал моим первым РЭТ-пациентам, какие иррациональные убеждения они сами *вносили* в трудные ситуации своего детства. Я наглядно демонстрировал им, как, еще будучи детьми, они *сами расстраивали себя*.

Что еще важнее, путем изучения их жизни в настоящем я демонстрировал им, что они *продолжают* пользоваться старыми иррациональными убеждениями для того, чтобы терзать себя, и *потому* по-прежнему переживают эмоциональные расстройства — в отличие от тех, кто пережил подавленность в детстве, но с возрастом смог *измениться* и переступить через самоуничужение или ненависть к родителям. Обращающиеся ко мне пациенты, как правило, продолжали активно *придерживаться* первоначальных, вынесенных из детства иррациональных представлений и отказывались расставаться с ними.

Но не старые мысли и чувства *повергали их* сейчас в состояние тревоги. Скорее, *нынешние* догмы (iBs) являлись непосредственной причиной их текущих неврозов.

Таким образом, мы приближаемся к формулировке подхода № 4: *Источником эмоциональных расстройств являются отнюдь не переживания раннего детства, не более поздние переживания — этим источником являетесь вы сами.*

Так как ваше мышление искажено, вы выбираете либо избыточную, либо недостаточную реакцию на активизирующие события и переживания прошлого. Вы пропускаете эти события и переживания сквозь себя и становитесь их неотъемлемой *частью*.

Делая что-то (например, путешествуя на яхте), вы вырабатываете определенный подход к ситуации (к яхте, к людям, которые на ней находятся, к воде, по которой она плывет). При этом вы реагируете так, как только вы одни можете реагировать. Более того, вы переносите ваши воспоминания о прошлых событиях (включая и ваши реакции на эти события) в новую ситуацию — и следовательно, переживаете эту новую ситуацию несколько искаженно. Вы в значительной степени (хотя и не полностью) сами являетесь активным творцом своих переживаний.

Таким образом, вы в значительной степени сами являетесь создателем своего прошлого, вы «изобретаете» его. И если «оно», это прошлое, сейчас «заставляет» вас чувствовать себя подавленным, это значит, что вы по собственной воле оживляете его. Как вы это делаете?

1. Во-первых, вы продолжаете придерживаться тех же самых иррациональных убеждений, которыми расстраивали себя в детстве. Например: «Я не просто хочу, чтобы

мама меня одобряла, — мне это необходимо как воздух, без этого я *ничто!*»

2. Во-вторых, вы активно поддерживаете эти взгляды сегодня.
3. В-третьих, вы отказываетесь переосмыслить свои иррациональные убеждения и действовать против них до тех пор, пока они продолжают расстраивать вас.

В прошлом вы сами *соорудили* для себя «ложе страданий», а сейчас *инстинктивно* продолжаете возлежать на нем! Используя методы РЭТ, можно переосмыслить свой ранний жизненный опыт, можно распознать *свою* собственную роль в формировании этого опыта и понять, каким образом *можно* преодолеть пагубное воздействие своих детских убеждений, чувств и сохранившейся манеры поведения.

По иронии судьбы, если вы забудете о своем прошлом или если согласитесь, что продолжаете растравлять себя им и *сейчас*, и попытаете распознать те способы, с помощью которых *сейчас* делаете себя несчастными, вы — такое происходит довольно часто — увидите именно то, что *реально* происходило в вашем детстве, включая и то, что вы делали тогда, чтобы *это произошло*. Чем больше вы будете разбираться в том, какие ваши действия вызывают ваши эмоциональные расстройства, тем проницательнее станете.

Карен, участница одной из моих регулярных терапевтических групп при Институте рациональной терапии в Нью-Йорке, упорно настаивала на том, что она ненавидит себя, потому что ее мать в детстве твердила ей, что она глупа и некрасива. Другой слушатель, Роб, превзошел ее, рассказав о том, что он страдает от неуверенности в себе, потому что его отец требовал, чтобы он стал богатым предпринимателем, а он стал всего лишь низкооплачиваемым служащим.

И я, и другие участники семинара пытались доказать Карен и Робу, что отнюдь не родители являются источником их несчастий, так как их братья и сестры, которых тоже держали в строгости, выросли — неужели только по странной случайности? — вполне уверенными в себе людьми с нормальной самооценкой. Бесплезно! Карен и Роб упорно хватались за «болезненное» прошлое — и ничего не делали для того, чтобы измениться в настоящем.

Это продолжалось до того момента, пока с места не поднялась очаровательная Одри, специалист-стоматолог (которая также изводила себя всю жизнь и до сих пор все еще оставалась робкой и неуверенной), и не заявила им: «Меня уже тошнит от вашего нытья и жалоб на своих предков, которые сделали вас тем, что вы есть. Давайте я вам расскажу о своих родителях. Они были самые милые, добрые люди. Лучше них я никого не встречала. Они любили меня и всячески поддерживали. Они всегда говорили мне, что я умна и красива и что они уверены в том, что я смогу сделать все, что захочу. К брату они относились так же хорошо. Он всегда был добр ко мне — и раньше, и сейчас. Ну и что?! В результате всего этого прекрасного воспитания вы видите, что я собой представляю! Жалкое существо, преисполненное ненависти к себе. Так почему бы вам не перестать каркать о своем проклятом прошлом и не заняться своей *нынешней* жизнью? Чем я сейчас и занимаюсь в отношении себя, несмотря на мое превосходное воспитание».

Три других участника семинара присоединились к Одри, рассказав, что у них тоже были отличные любящие родители, а они все равно страдают от ненависти к себе. Хосе заметил: «Теперь-то, благодаря РЭТ, я стал понимать, что попросту навязывал свой максимализм матери и отцу, которые проявляли ко мне удивительную *терпимость*. Несмотря на

то что *они* принимали и одобряли меня, я продолжал тупо и упорно отказываться делать то же самое. Сейчас я стараюсь побороть *собственный* максимализм. И вам советую тоже заняться собой!»

Удивленные реакцией группы, Карен и Роб задумались. В дальнейшем Карен много размышляла о себе, работала над тем, чтобы принимать себя такой, какая она есть, несмотря на все промахи, и в конце концов смогла простить свою мать и наладить с ней хорошие отношения. Роб перестал винить во всем своего отца, но это продолжалось недолго: в какой-то момент он не удержался и вновь вернулся к прежним обидам. Он перестал ходить ко мне на занятия.

В течение пяти последующих лет Роб пользовался услугами психоаналитика и, по словам его знакомого, постоянного участника моих семинаров, на терапевтических сеансах продолжал злобно проклинать своего отца.

Это прискорбно. Но РЭТ не может помочь абсолютно всем. Очевидно, не может!

## РЭТ-упражнение №8

Попробуйте вспомнить случай из детства, когда вы пережили настоящий ужас, депрессию или ненависть к себе. Выделите свои рациональные (rBs) и иррациональные убеждения (iBs), которых вы придерживались в то время и которые, возможно, привели вас в состояние эмоционального расстройства. Проверьте, не сохранили ли вы те же убеждения по сей день.

Например: «Родители заставляли меня носить некрасивую, сшитую ими одежду, которая явно была мне не по росту.

Я этого стыдилась и потому часто оставалась дома, вместо того чтобы играть с другими детьми».

Рациональное убеждение (rBs): «Мне не нравится носить плохую одежду, которая дурно сидит на мне. Мне не нравится, что из-за этого другие дети могут посмеяться надо мной. Но я могу это перенести и продолжать общаться даже с теми ребятами, которые надо мной смеются».

Раннее иррациональное убеждение (iBs): «Я не *должна* носить эту плохую, дурно сшитую одежду. Дети не должны смеяться надо мной. Это ужасно стыдно. Они будут думать, что я дура, и будут правы, потому что так оно и есть».

Современное иррациональное убеждение (iBs): «Сейчас я уверена, что не ношу дурно сидящей одежды. Но я по-прежнему продолжаю думать, что если кто-то надо мной смеется и думает, что я дура, то так оно и есть, и мне очень стыдно».

Пример: «В детстве мои учителя относились ко мне несправедливо, и из-за этого я стал грубым и непослушным».

Рациональное убеждение (rBs): «Мне хотелось бы, чтобы учителя относились ко мне лучше и справедливее. Очень жаль, что все было не так. Но это говорит только о том, что они вели себя неправильно, однако сами они могли быть и неплохими людьми».

Раннее иррациональное убеждение (iBs): «Мои учителя (или родители) *обязаны* относиться ко мне справедливо и с пониманием. Если они этого не делают, то это ужасно. Если они относятся ко мне плохо, значит, они плохие люди, и я надеюсь, что они будут наказаны за это».

Современное иррациональное убеждение (iBs): «Некоторые люди относятся ко мне невнимательно и несправедливо. Они

*не имеют права* так ко мне относиться. Они плохие люди. Я надеюсь, что за это их ждет суровое наказание».

Как только вам в голову придет мысль о том, что ваши ранние переживания расстраивают вас и сегодня, попробуйте восстановить и оживить в памяти эти переживания и вычлени свои рациональные (rBs) и иррациональные убеждения (iBs), которые явились основной причиной ваших эмоциональных проблем в прошлом. Задумайтесь, каким образом в настоящее время вы продолжаете придерживаться тех же иррациональных убеждений.