

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

<b>Предисловие Д. Ковпака .....</b>	<b>7</b>
<b>Правила независимости Альберта Эллиса.</b>	
<b>Предисловие Е. Ромек .....</b>	<b>10</b>
<b>Предисловие .....</b>	<b>16</b>
<b>Введение .....</b>	<b>21</b>
<b>Глава 1. Как дорого нам обходится гнев .....</b>	<b>24</b>
Гнев разрушает межличностные взаимоотношения .....	24
Гнев мешает взаимоотношениям на работе .....	27
Гнев усугубляет и без того сложные ситуации .....	31
Гнев провоцирует ответную агрессию .....	33
Гнев может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания .....	36
Гнев и подавленное состояние .....	39
Страдаете ли вы от последствий гнева? .....	44
<b>Глава 2. Мифы про избавление от гнева .....</b>	<b>45</b>
Миф № 1: если активно выражать свой гнев, вы станете меньше сердиться .....	46
Миф № 2: ощутили гнев — возьмите тайм-аут .....	49
Миф № 3: гнев поможет вам добиться желаемого .....	52
Миф № 4: если покопаться в прошлом, вы станете меньше злиться .....	53
Миф № 5: ваш гнев провоцируют события вокруг вас .....	55
<b>Глава 3. Использование РЭПТ и АВС в борьбе с гневом .....</b>	<b>57</b>
<b>Глава 4. Рациональные и иррациональные аспекты гнева .....</b>	<b>66</b>
<b>Глава 5. Как определить убеждения, порождающие гнев .....</b>	<b>74</b>
Иррациональное обязательство: достичь высот и добиться одобрения .....	82
Иррациональные убеждения в том, что должны делать другие люди .....	83
Иррациональные убеждения в отношении условий жизни .....	83
<b>Глава 6. Рассмотрим убеждения, провоцирующие гнев .....</b>	<b>85</b>
<b>Глава 7. Оспаривание ваших иррациональных убеждений .....</b>	<b>90</b>
Анкета для самоконтроля на основе РЭПТ .....	95

<b>Глава 8. Несколько способов, чтобы освободиться от гнева.....</b>	<b>97</b>
<b>Глава 9. Как спастись от гнева .....</b>	<b>106</b>
<b>Глава 10. Как поступать по-своему и не сердиться .....</b>	<b>120</b>
<b>Глава 11. Учимся расслабляться .....</b>	<b>148</b>
Прогрессивная мышечная релаксация .....	149
Сокращение времени релаксации.....	154
Тренировка навыков расслабления в критической ситуации....	155
Рациональные утверждения как дополнительные способы справиться с ситуацией .....	159
Как использовать свои навыки в конфликтных ситуациях.....	161
<b>Глава 12. Как изменить свое мышление, чтобы избавиться от гнева .....</b>	<b>163</b>
Упражнение в виде контрвопросов к иррациональным убеждениям .....	164
Применение понятия референции, или Особое внимание к последствиям разрушительных действий .....	171
Принцип доведения до абсурда, или Использование парадоксальной интенции .....	174
Нам поможет юмор.....	179
Как меньше сердиться на своих близких .....	184
<b>Глава 13. Еще несколько способов, чтобы меньше сердиться ....</b>	<b>192</b>
Обдумайте, к каким негативным последствиям приводят вспышки гнева .....	194
Как повысить порог фрустрации .....	197
Как противостоять нарциссизму и мании величия .....	199
В чем заключается вред гнева и насилия .....	201
Как перестать обвинять других.....	205
Как постараться не быть неадекватным .....	208
Держаться подальше от наркотиков и алкоголя.....	209
Человек не идеален .....	210
Справляемся с чувством законного негодования .....	212
Ненависть может сыграть с нами злую шутку.....	215
Становимся гуманистами.....	216
Ваши оппоненты тоже страдают.....	217
Укрепляем взаимоотношения с людьми.....	218
Настраиваемся на сотрудничество .....	218
Семинары, тренинги и психотерапия.....	220
<b>Глава 14. Как принять свой гнев .....</b>	<b>222</b>
<b>Глава 15. Заключение .....</b>	<b>232</b>
<b>Приложение .....</b>	<b>234</b>
Форма самоконтроля на основе РЭПТ .....	234
Пример заполнения формы РЭПТ для самоконтроля.....	237

# 5

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УБЕЖДЕНИЯ, ПОРОЖДАЮЩИЕ ГНЕВ

.....

Выяснять, что с вами происходило в прошлом и что происходит сейчас, — увлекательное занятие. Но этого недостаточно. Очень важно понять, каким образом вы впервые разозлились и как продолжаете делать это до сих пор. РЭПТ демонстрирует, что именно вы сделали для того, чтобы испытать чувство гнева, и как вы подпитываете его до сих пор.

В этой главе мы задумаемся о том, как вы впервые испытали гнев, как вы это делаете до сих пор и как будете склонны делать это дальше, культивируя в себе деструктивное чувство ярости. Что еще важнее, мы покажем, как вы можете воспользоваться осознанием этого, чтобы изменить свое отношение.

Напоминает ли изучение источников вашего гнева с помощью РЭПТ происходящее в процессе психоанализа? Вот уж точно нет! Все гораздо глубже и полезнее. Если вы расскажете психоаналитику о своей проблеме, он, возможно, потратит несколько ближайших лет на то, чтобы продемонстрировать вам, как скверно обращались с вами ваши родные в годы вашего раннего детства, как это приводило вас в ярость и как вы переносите чувство этой детской злости на взаимоотношения с вашими близкими в настоящий момент. И все это вызывает у вас лишь невротическое расстройство.

Даже если бы эти мысли и были верны, будут ли они для вас полезны? Весьма маловероятно! В лучшем случае вы таким

образом узнаете, при каких условиях у вас впервые возникло чувство гнева и как вы его продолжаете испытывать, но так и не узнаете, каковы же ваши убеждения в *отношении* этих условий в прошлом и в данный момент, и не научитесь *изменять их*.

В результате использования РЭПТ вы осознаете собственную *философию* в отношении того, как, по вашему мнению, вы стали жертвой несправедливого обращения со стороны родных в раннем детстве, а также определите свое *отношение* к тому, как вы страдаете от того, как относятся к вам сегодня. РЭПТ продемонстрирует, каково ваше субъективное представление об отношении к вам в годы вашего раннего детства и как вы *до сих пор* снова внушаете себе такие же мысли. И вы как мыслящий человек поймете с помощью РЭПТ, что теперь вы в состоянии *коренным образом* изменить собственные убеждения, провоцирующие у вас чувство гнева в данный момент. Да, именно изменить.

РЭПТ выходит за рамки психоанализа, подчеркивая, что вы взрослый человек и потому в состоянии совершать осознанный *выбор*. Именно вы, а не ваши родные или окружающие вас люди теперь в состоянии делать этот выбор и управлять им. Вы во многом *можете* управлять собственной жизнью в соответствии с собственными жизненными принципами, если *приложите к этому усилия*.

Когда многие наши клиенты осознают собственные убеждения, то заявляют, что переняли их от собственных родителей. Верно, но ведь это их выбор — *сохранять приверженность* таким иррациональным мыслям. Более того, РЭПТ привлекает внимание к тому обстоятельству, что и дети, и взрослые способны к *творчеству*. Когда они усваивают стремления и предпочтения, которые частично усвоили от своих родителей или

приобрели под воздействием культуры, то часто прикрываются ими, превращая в саморазрушительные требования и императивы, поскольку считают, что они абсолютно всегда обязаны, вынуждены или должны поступать именно таким образом. И вот они научились быть такими, но *при этом* и творчески преобразовали себя, *предъявляя людям необоснованные требования*. Да, конечно, усвоенные людьми убеждения частично связаны с тем, что внушалось им в детстве, и от чего, будучи взрослыми, они так и не отказались. Но они ведь подпитываются и *собственным* творческим потенциалом человека, который изобретательно уродует свой стиль мышления.

Мы вновь обратимся к модели РЭПТ и научим вас использовать то, что вы поймете и чему научитесь, чтобы выявлять и сводить к минимуму те иррациональные убеждения, которые мешают вам достигать целей. И вот теперь самое время задать вопрос: из чего состоят убеждения и взгляды на жизнь? Точнее, каковы ваши рациональные и иррациональные убеждения?

Для выяснения, каковы ваши РУ и ИУ, вы можете использовать два подхода. Сначала можно спросить у себя: «Во что, как мне кажется, я верю в момент В, прежде чем у меня возникают тревожащие меня следствия (С)?» Если вы не можете дать ясного ответа, попробуйте использовать второй подход. Вам понятны и А, и С. Если С (последствия) носят нездоровый характер, например гнев, беспокойство или подавленное состояние, то вполне можете предположить, что на ваши чувства оказывают влияние какие-то ИУ. Мы уже перечисляли четыре ИУ, с помощью которых люди усиливают свой гнев. Давайте повторим:

1. «Как ужасно, что эти люди поступили со мной так жестоко и несправедливо!»

2. «Я *не вынесу* подобного обращения!»
3. «Это *абсолютно невыносимо!* Они *не должны, не вправе* вести себя так скверно!»
4. «Из-за того, что они кинули меня, я считаю, что эти *люди ужасные* и не заслуживают ничего, кроме наказания!»

Как видите, те же ИУ, которые провоцируют у вас чувство гнева, причиняют вам беспокойство. Основное различие в том, что беспокойство возникает из-за убеждений и взглядов на самих себя, а не на Джека и Джоан.

А вот еще один способ выработки нездоровых отрицательных эмоций в момент С (последствия), который заставляет огорчаться еще больше. Представим, что Джоан и Джек не просто отказались действовать, как было условлено, а переехали жить в другой город. У них не было особого выбора, потому что только так они могли сохранить свою работу. Поэтому вам понятно, из-за чего они так поступили. И пусть вы на них не сердитесь, в момент С настроение у вас просто ужасное. В этом случае могут возникнуть следующие ИУ:

1. «Как *ужасно*, что у меня все так складывается!»
2. «Я *не вынесу* этого!»
3. «Это *абсолютно невыносимо!* Так *не должно было случиться*, у меня *из-за этого* возникли *страшные проблемы!*»
4. «Ничего и никогда не получается так, как я хочу. Жизнь *всегда* ко мне *несправедлива*, так *не должно быть!*»

Совершенно очевидно, что эти убеждения иррациональны и унижительны для вас. Но практически каждому из нас знакомы подобные чувства, когда мы нагоняем на себя тоску. Это доказывает, что у тех ИУ, которые провоцируют гнев,

беспокойство и депрессию, есть много общего. Провоцирующие гнев убеждения унижают *окружающих*. Провоцирующие беспокойство — унижают *того, кому принадлежат*. А ИУ, провоцирующие депрессию, изображают *окружающий мир* в черном свете.

Те, кто применяет для психотерапии РЭПТ, постоянно сталкиваются со множеством ИУ, из-за которых накручивают себя и злятся, беспокоятся и впадают в тоску. Но, изучая это явление, мы обнаружили, что можем разделить все эти иррациональные убеждения на три основные категории:

- 1) беспокойство и депрессия («Я *всегда и везде* обязан со всем справляться и получать одобрение значимых людей!»);
- 2) ярость и гнев («Вы *должны* относиться ко мне справедливо и по-доброму!»);
- 3) низкий порог фрустрации, ярость и депрессия («Окружающая меня обстановка *должна* быть такой, как я хочу!»).

Эти догматические требования лежат в основе практически всех неврозов, от которых страдают люди. И если им что-то не удастся (а так, конечно, часто бывает), люди из такой категории чаще всего склонны делать несколько «логичных» выводов, провоцирующих следующие «заболевания»:

- 1) *катастрофизация действительности* («Как ужасно, что у меня ничего не получилось (ведь я *абсолютно* обязан был добиться лучших результатов)!\», «Какой кошмар, что со мной так плохо обошлись (а ведь *абсолютно точно* должны были проявить ко мне больше доброты)!»);
- 2) *установка «Я этого не вынесу»* («Когда вы так скверно со мной поступаете (а вы никогда и ни при каких обстоятельствах не должны так делать), я не могу этого вынести!»);

- 3) *очернительство* («Когда я совершаю плохой поступок (а я никогда и ни при каких обстоятельствах *не должен так поступать*), это значит, что я негодяй, достойный порицания, и должен понести заслуженное наказание!», «Когда я веду себя глупо и некомпетентно (а я *никогда и ни при каких обстоятельствах не должен так поступать*), это значит, что я никчемный человек!», «Если вы дурно или несправедливо со мной обошлись (а вы *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны так поступать*), значит вы негодяй, ужасный человек, достойный порицания!»);
- 4) *позиция «все или ничего», сверхобобщение* («Если у меня несколько раз не получилось добиться значимой цели (а со мной такого *никогда и ни при каких обстоятельствах не должно происходить*), значит, я *всегда* буду неудачником, *никогда* не добьюсь успеха, и все увидят, что от меня нет никакого прокала!», «Если вы будете меня обижать и поступать со мной несправедливо (а вы *абсолютно никогда и ни при каких обстоятельствах не должны так поступать*), то вы *подлецы* и *никогда* не будете со мной хорошо обращаться!»).

Обратите внимание, что когда вы, как и другие люди, огорчаетесь, то склонны к подобным иррациональным убеждениям. Иногда ко всем сразу! Вы считаете, что несчастливое стечение обстоятельств (события, активизирующие неприятные чувства) — это *ужас-ужас-ужас*. Вы настаиваете, что *не вынесете этого*. Вы вините себя, других людей и окружающий мир за то, что так происходит. Вы мыслите на основе сверхобобщения, относитесь к происходящему с позиции «все или ничего», видите все в черно-белом свете. Вы не только наделяете несчастливые события и обстоятельства *особым смыслом*

*и значением, но и многократно преувеличиваете их, относясь к ним чересчур серьезно.*

Почему так происходит? Просто потому, что это свойственно всем людям. Не то чтобы мы *обязаны* так поступать, просто это нам *свойственно*. Чтобы выжить и быть счастливыми, люди обычно отдают приоритет определенным вещам. Например, чтобы было, чем дышать, чтобы была еда, вода и место, где можно укрыться от опасности, иначе они бы вымерли. Поэтому люди предпочитают устанавливать *приоритеты* для множества других вещей, например ладить с другими людьми, устанавливать с ними близкие отношения, найти себе подходящую работу, выработать для себя жизненные цели на много лет вперед, получать удовольствие от развлечений в свободное время. В противном случае их жизнь будет достойна лишь сожаления.

В соответствии с принципами РЭПТ все ваши «я *должен*» или «они *должны*» — это нормально, пока вы считаете, что «лучше бы, чтобы я был должен» или «лучше бы, чтобы они были должны». Например, если вы считаете: «Хорошо бы, чтобы у меня все получилось, чтобы меня одобряли, чтобы мне было комфортно, но *совершенно не обязательно*, что именно так и произойдет». Еще вы можете считать: «Если я хочу добиться серьезных результатов, например найти хорошую работу и сохранить ее, мне придется отправить резюме, успешно пройти собеседование, регулярно ходить на работу, быть в хороших отношениях с начальством. Но мне *вовсе не обязательно* найти и сохранить хорошую работу. Это просто *желательно!*»

В РЭПТ особое внимание уделяется тому, что эти повелительные «должен» и «обязан» обычно, хотя и не всегда, приводят к плачевным результатам. Как мы уже говорили, вы вконец

издергались и выбились из сил, понукая себя с помощью этих «жизненно важных» команд: «Я *всегда и при любых обстоятельствах обязан* быть успешным!», «Окружающие *всегда должны* вести себя хорошо!», «Окружающая меня обстановка *всегда должна быть* такой, как я хочу!» Чтобы понапрасну разозлиться, разволноваться или впасть в подавленное состояние, вы практически всегда накаляете собственные желания до степени жизненной необходимости, простые предпочтения превращаете в требования и абсолютные императивы, а мечты, которые вовсе не обязательно должны исполниться, — в абсолютный диктат.

Всякий раз, когда вы по-настоящему разволновались, вы склонны к одной, двум или всем трем этим разновидностям «обязаловки». Многие человеческие проблемы практически или совсем не связаны с внутренними требованиями, а вот эмоциональные проблемы обычно порождаются подобными стилями мышления и поведением. Пообщавшись с тысячами в разной степени несчастных людей, мы так и не повстречали никого, кто бы не создавал сам для себя множества эмоциональных потрясений с помощью такого вот словесного оружия, направленного против самих себя.

Практически все мужчины и женщины до той или иной степени полагаются на значимые для них иррациональные убеждения, каждое из которых может стать причиной их проблем. Как мы уже отмечали, все эти ИУ относятся всего лишь к нескольким категориям. А теперь мы хотели бы разобрать самые распространенные варианты этих убеждений, которые и становятся причинами эмоциональных потрясений.