

# Оглавление

Предисловие Д. Ковпака .....	3
Предисловие Е. Ромек .....	7
Правила независимости Альберта Эллиса .....	7
Благодарности .....	16
<b>Глава 1.</b> Как быть счастливым и не поддаваться волнениям .....	18
<b>Глава 2.</b> Обнаружить, проанализировать и разрушить убеждения, которые вас беспокоят .....	37
<b>Глава 3.</b> Модель ABC — путь к серьезным изменениям .....	51
<b>Глава 4.</b> Если ты думаешь, что можешь измениться, то и правда можешь .....	64
<b>Глава 5.</b> По пути к спокойствию .....	80
<b>Глава 6.</b> Принимая себя и других .....	93
<b>Глава 7.</b> Это ужасно! Это чудовищно! Это невыносимо! Я этого не переживу! .....	110
<b>Глава 8.</b> Что самое плохое может произойти? .....	129
<b>Глава 9.</b> Придумываем решения, которые помогут меньше беспокоиться .....	162

<b>Глава 10.</b> Другие направления работы мысли .....	205
<b>Глава 11.</b> Как работать над своими чувствами, чтобы меньше беспокоиться .....	237
<b>Глава 12.</b> Как работать со своим поведением, чтобы меньше беспокоиться .....	275
<b>Глава 13.</b> Вперед к самоактуализации и счастливой жизни .....	293
<b>Глава 14.</b> Некоторые выводы о том, как научиться меньше беспокоиться и начать радоваться жизни .....	305
<b>Глава 15.</b> Рецепт спокойствия разума и души.....	332
Справочная информация .....	339
Памяти Альберта Эллиса.....	348

## Глава 1

# **Как быть счастливым и не поддаваться волнениям**

Когда я впервые увидел Розалинду, она находилась в глубочайшей депрессии. После недавнего развода с мужем ей постоянно хотелось плакать и называть себя неудачницей. Кроме того, Розалинда волновалась из-за работы (хотя была талантливым и успешным дизайнером одежды) и все время ругала себя за депрессивный настрой. То есть сильно нервничала из-за того, что сильно нервничала.

По поводу работы переживания были такие: «Да, я неплохой дизайнер, и, возможно, в компании меня ценят, но ведь я даже наполовину не реализую свой потенциал! Рано или поздно все это поймут, и тогда меня уволят».

Благодаря терапии Розалинда смогла принять себя (и свои страдания, и свою депрессию). Вместе мы смогли разобраться, что она совершала ошибки, но это не делало ее неудачницей.

Розалинда была довольно сложной натурой — тут требовался глобальный, развернутый подход. Поначалу клиентка отказывалась прислушаться ко мне. Она никак не могла перестать критиковать себя за все и сразу. «Именно на мне лежит ответственность за все необдуманные поступки по отношению к бывшему мужу, и это я довела себя до депрессии и паники. Я сама все испортила, и значит, я неудачница».

Я с ней не согласился. Розалинда и правда допускала ошибки, но ведь у нее были и удачи. Нормальная жизнь — падения и взлеты. «Вы разрабатываете модели одежды, это получается хорошо, вы успешный дизайнер — и это только ваша заслуга. Иногда вы поступаете хорошо, иногда не очень. Вы думаете о разном, испытываете разные чувства. Не стоит считать себя плохой, принимая во внимание лишь одну сторону своей личности».

Спустя некоторое время Розалинда смогла меня понять и перестала концентрироваться на своих промахах. На первом этапе клиентка научилась принимать свое беспокойство. Затем обнаружила, что депрессия, которая возникла из-за развода и переживаний по поводу работы, куда-то испарилась. Принятие помогло Розалинде перестать винить себя в том, что ей не удалось стать идеальной женой и безупречным дизайнером.

Научившись применять на практике методы РЭПТ, Розалинда поняла, что ее личность не ис-

черпывается отдельными неудачами, и состояние сразу улучшилось. Она сделала вывод: «Ничто не может превратить меня в плохого человека, как бы я себя ни повела. Я буду стремиться к успеху в работе, попробую найти новые отношения и в целом постараюсь улучшить свою жизнь. Но я не должна быть безупречной во всем, я ведь просто человек».

С начала терапии прошло всего несколько месяцев, но прогресс был поразительный: клиентка справилась с депрессией и беспокойством, что, кстати, значительно улучшило и ее физическое состояние. Розалинда направила ко мне своих близких друзей и родственников, и почти все они отмечали, как она сильно изменилась и продолжала меняться. Время от времени она посещала «Мастерскую по пятницам» в Институте РЭПТ Альберта Эллиса в Нью-Йорке, где я рассказывал о РЭПТ. Розалинда несколько раз подходила ко мне во время занятий, делилась своими успехами.

Случай Розалинды (как и сотни других подобных случаев из моей практики) доказывает, что методы РЭПТ реально помогают людям:

- добиться значительных и глубоких перемен в жизни;
- снизить проявление тревожной симптоматики;
- научиться справляться с эмоциональными проблемами;
- меньше переживать;

- эффективно справляться с ситуацией нарастающего стресса.

## Как она это сделала?

Сначала Розалинда воспользовалась методом безусловного принятия (БП), чтобы перестать ругать себя за депрессию и тревогу. Когда она прекратила себя обвинять, то смогла избавиться от депрессии и побороть тревогу.

Розалинда на этом не остановилась. Она стала разбираться с другими причинами, вызывающими беспокойство. Например, со страхом перед публичными выступлениями. Обнаружилось, что и здесь механизм был тот же: услышав критику, обвинять себя. Благодаря РЭПТ Розалинда поняла, что готова рискнуть и выступить на публике. Она научилась относиться к себе иначе, без критики и осуждения, даже если побороть волнение не удастся и речь окажется не такой идеальной, как хотелось!

Моя клиентка стала реже впадать в отчаяние по поводу развода и паниковать относительно работы, а если такое иногда и случалось, быстро с этим справлялась. Когда Розалинда чувствовала себя подавленной, встревоженной или расстроенной, она осознавала, что снова начала отталкиваться от вредной установки «я должна», и срочно начинала работать с этим состоянием, в итоге возвращаясь к чувству равновесия и спокойствия.

Успех Розалинды показал мне, что методы РЭПТ может легко и без особых усилий освоить любой. Конечно, сначала нужно проработать причины своего беспокойства, а затем уже перейти к использованию методов РЭПТ для контроля над тревогой. С 1950-х гг. я получил много благодарственных отзывов от своих клиентов и читателей, которые попробовали эти методы.

## Читатели тоже?

Да, и читатели. Вот один из недавних случаев. Майку 38 лет, он компьютерный консультант, приехал ко мне из Вайоминга несколько недель назад. Вырос в Нью-Йорке и всю жизнь страдал от панического и обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР): переживания начинались, если что-то не получалось сделать идеально, даже если Майк брал не ту ноту, играя на пианино для собственного удовольствия. Мой клиент переехал в Вайоминг, поскольку Нью-Йорк был «слишком требователен к своим жителям» и «слишком опасен». Майк сообщил мне, что много лет ходил к психоаналитику, но ему это не помогало; немного легче стало после года когнитивно-поведенческой терапии — симптомы ОКР несколько ослабились.

За шесть месяцев до приезда ко мне в Нью-Йорк Майк начал читать мою книгу «Разум

или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему» и несколько других. Впервые в жизни он начал полностью принимать себя *вместе* со своей паникой и ОКР — и сразу почувствовал себя лучше и увереннее. «Тревога по поводу собственной тревоги» полностью исчезла. Панические переживания, которые развились на почве неуверенности в сексуальной состоятельности, стали не такими интенсивными. Мужчина смог избавиться от ОКР. Если он вдруг начинал впадать в прежнее состояние, то сразу вспоминал о необходимости принятия себя со всеми беспокойствами и возвращался к ощущению гармонии и комфорта. Когда он пришел навестить своих друзей в Нью-Йорке и обратил внимание на их ребячливое поведение, то не стал их осуждать, как делал это всегда, а помог им, рассказав о принципах РЭПТ.

Уже во время нашей первой сессии Майк сказал: «Не могу утверждать, что я стал абсолютно новым человеком, прочитав ваши книги. Но близко к тому! Я почти совсем перестал паниковать по привычным прежде поводам. Если же вдруг снова начинаю впадать в перфекционизм, быстро выявляю свои “я должен” и “я обязан”, выбрасываю их из своей головы и возвращаюсь к продуктивной и полной удовольствия жизни. Я приехал в Нью-Йорк, чтобы встретиться с вами лично и поблагодарить за помощь. Ваши книги просто чудо, хоть я и не верю в чудеса. Огромное вам за них спасибо!»