

Оглавление

.....

Предисловие Д. Ковпака	7
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек	10
Предисловие	16
Глава 1. Почему я уверен, что вы способны контролировать вашу тревогу, прежде чем она начнет контролировать вас	19
Глава 2. Что такое тревога и как она поглощает вас	35
Глава 3. К счастью, в основном вы сами вынуждаете себя тревожиться и способны это прекратить	47
Глава 4. Иррациональные убеждения, вызывающие тревогу	59
Глава 5. Оспаривание иррациональных убеждений, создающих вашу тревогу	78
Глава 6. Использование рациональных утверждений	96
Глава 7. Позитивные визуализации и моделирование	103
Глава 8. Анализ затрат и выгод для контроля вашей тревоги ..	107
Глава 9. Обучающие методы для установления контроля над вашей тревогой.	111
Глава 10. Методы релаксации и когнитивного отвлечения	115
Глава 11. Методы рефрейминга	118
Глава 12. Как контролировать тревогу. Методы решения проблем	121
Глава 13. Безусловное самопринятие (БСП)	125

Глава 14. Как безусловное принятие других помогает контролировать тревогу.....	140
Глава 15. Рационально-эмоциональное воображение.....	157
Глава 16. Упражнения, которые избавят вас от стыда и помогут контролировать тревогу.....	163
Глава 17. Кардинальные способы борьбы с тревогой.....	176
Глава 18. Твердая вера в рациональные и самоподдерживающие убеждения.....	191
Глава 19. Юмор в борьбе с тревогой.....	199
Глава 20. Использование метода десенсибилизации.....	210
Глава 21. Терпимость к ситуациям, вызывающим тревогу.....	224
Глава 22. Использование вознаграждений для контроля за тревогой.....	230
Глава 23. Применение наказания для контроля над тревогой.....	237
Глава 24. Разыгрывание фиксированных ролей для установления контроля над тревогой.....	241
Глава 25. Биологические причины и прием лекарств.....	246
Глава 26. Эффективный способ контроля над тревогой.....	251
Глава 26. Как контролировать тревожные мысли: 104 рациональных правила.....	261
Глава 27. Шестьдесят два рациональных правила для контроля за тревогой и телесными реакциями на нее.....	288
Глава 28. Шестьдесят пять рациональных правил, чтобы избавиться от тревоги по поводу дискомфорта и иррациональных страхов.....	305
Об авторах.....	318

Один из способов бросить вызов своим иррациональным убеждениям и нездоровым негативным чувствам, которые сопровождают их, — рассмотреть их в юмористическом свете. Люди склонны воспринимать неблагоприятные события слишком серьезно и тем самым изводить себя. Одно дело, если вы настороженно относитесь к прогулкам ночью по темным и пустынным улицам, вы серьезно относитесь к ситуации и таким образом защищаете себя. Но если вас охватывает паника при мысли о том, что надо выйти из дома, когда за окном не светит солнце, и вы выходите только тогда, когда на улице много людей, отказываясь покинуть свой дом ночью, даже если начнется пожар, значит, вы потеряли способность адекватно оценивать темноту и воспринимаете ее слишком серьезно.

Точно так же очень тревожные люди теряют адекватную оценку реальности и не способны пошутить, поскольку определенные потенциальные опасности кажутся им ужасными и катастрофическими. Они не осознают, как это глупо или смешно. Например, человек, боящийся ездить на лифте, уверен, что он задохнется, как только окажется в лифте, или что лифт обязательно рухнет. Он не обращает внимание на то, что лифты, возможно, являются самым безопасным видом транспорта в мире и что миллионы людей ездят на них каждый день без происшествий. Он теряет способность адекватно оценивать ситуацию и не

воспринимает ее с юмором, представляя тысячи потенциальных несчастных случаев, которые, конечно же, никогда не происходят.

Юмор позволяет нам легче относиться ко многим вещам, в том числе и очень серьезным. Если вы боитесь публичных выступлений, поскольку уверены, что все люди в аудитории смотрят на вас и ждут, когда же вы допустите промах, психотерапевт, который специализируется на работе со страхами публичных выступлений, скорее всего, предложит вам представить всех людей в аудитории сидящими на унитазах с опущенными штанами или юбками и мучающимися запором. Эта юмористическая картина вполне может снизить вашу тревогу.

Если вы переживаете о том, что соседская пара слышит, как вы занимаетесь сексом, критикуя вас и смеясь над вашей одержимостью сексом каждую ночь, представьте, что эти люди во время секса висят на люстре и бьют друг друга тяжелыми цепями. И скоро вы поймете, насколько нелепы ваши собственные страхи.

РЭПТ часто использует юмор, чтобы помочь вам победить свои тревоги. Например, он позволяет увидеть, насколько абсурдно было бы другим людям шпионить за вами, чтобы обнаружить ваши промахи смеха ради. Возможно, мало кто разделяет вашу боязнь иметь пару седых волос в двадцать лет, но у людей имеется большое количество собственных дурацких страхов. Юмор демонстрирует, что другие настолько озабочены тем, как вы относитесь к ним, а также собственными глупостями, что они, вероятно, вообще не думают о вас и вашем поведении. Более того, когда вы волнуетесь на публике и боитесь, что люди могут высмеять вас, большинство окружающих на самом деле сочувствуют вам и рады, что в данный момент не им приходится переживать эти эмоции.

Как подчеркивает РЭПТ, несчастье приносит не ваше поведение, а ваше восприятие этого несчастья. Если вы будете воспринимать все чрезмерно серьезно и трагично, то начнете тревожиться или впадете в депрессию. А если на это же самое неблагоприятное событие посмотреть с юмором, оно, скорее, вас только позабавит, и вы даже сможете порадоваться ему.

Если вы перестанете смотреть на вещи слишком серьезно и научитесь воспринимать их скептически и с чувством юмора, то сможете избавиться от неприятных переживаний, отвлекете себя от чрезвычайно серьезных и тревожных мыслей. Вы обезоружите свое грандиозное мышление и научитесь принимать человеческие ошибки. Юмор помогает увидеть, что вы можете смеяться над многими промахами в жизни.

Вместо того чтобы относиться к себе с мрачной серьезностью, которая вызывает постоянное фоновое чувство тревоги и приводит вас в подавленное состояние, попытайтесь взглянуть на то, что вы думаете, чувствуете и делаете, с осознанным чувством юмора. Вы можете сознательно увидеть юмористическую или забавную сторону в своей жизни и жизни других людей. Таким образом, вы сможете с юмором воспринимать большую часть происходящих с вами событий, даже если вам отказывают в работе или отвергают в отношениях. Юмор уменьшает тревогу и увеличивает оптимизм.

Безусловно, неприятно столкнуться с неудачей и быть отвергнутым, но у всего этого также есть юмористическая сторона и свои преимущества. Например, люди могут отвергать вас, когда вы преуспеваете, особенно когда дела у вас

идут лучше, чем у них. Юмористический взгляд на темные стороны жизни приносит в них свет и радость.

Вы можете смеяться над своими недостатками и перестать относиться к любому из них слишком серьезно. Вы поймете, что нелепо ожидать от самого себя оставаться победителем во всех без исключения ситуациях. Вы можете потерпеть неудачу, но если отнесетесь к ней легко, это поможет вам добиться успеха в следующий раз. Когда вы с юмором посмотрите на свои неудачи, то поймете: как неудача, так и успех являются неотъемлемыми составляющими человеческой жизни. Неудачу не следует оценивать слишком критично и воспринимать как знак того, что вас всегда будут преследовать провалы.

Если вы посмотрите на свои недостатки с критической, но все же юмористической точки зрения, вы поймете, что можете контролировать то негативное влияние, которое они имеют на вашу жизнь, и уменьшить его в будущем. Если вы не разочаровываетесь в себе, но с некоторой долей иронии наблюдаете за своим неправильным поведением и делаете все возможное, чтобы извлечь из него урок, вы можете принять неудачу как вызов, не драматизируя ее. Драматизация часто приводит к еще более значительному провалу и мешает вам учиться на своих ошибках.

Юмористические песенки

Чтобы вдохновить вас на использование юмора для преодоления ваших неудач и потерь, я написал несколько рациональных юмористических песенок, которые настраивают на соответствующий лад. Впервые я использовал эти песни

на ежегодном конгрессе Американской психологической ассоциации в Вашингтоне, округ Колумбия, в 1976 году, на симпозиуме по использованию юмора в психологической работе, где аудитория психологов пела вместе со мной. Песни были настолько успешными, что я пел на выступлениях и семинарах по РЭПТ, которые я провожу. Иногда я также пою их на своих знаменитых пятничных семинарах в Институте Альберта Эллиса в Нью-Йорке.

Я обнаружил, что песни были эффективны, и решил использовать их со своими постоянными клиентами в психотерапии. Итак, институт напечатал сборник песен, который вручается всем клиентам в нашей клинике. Всякий раз, когда они волнуются или находятся в депрессии, они могут петь песню, при этом у многих из них быстро снижаются тревожные и депрессивные чувства.

Приведу некоторые из этих рациональных юмористических песенок*, которые вы можете спеть. Начнем с тех, которые высмеивают вашу эго-тревогу:

Идеальная рациональность

Есть те, кто считает, что в мире все должно быть
правильно, и я из их числа! Я из их числа!
Есть те, кто считает, что с малейшим
несовершенством смириться нельзя. Я из их числа!
Я должен всем доказать, что я сверхчеловек,
Что я лучше, чем все остальные!
Что я одарен и смекалист
И мое место среди самых великих!

* Оригинальный текст песен см. по ссылке: <https://clck.ru/NL4gz>
С. 12–18.

Идеальная, идеальная рациональность,
Единственное, что по мне!
Моя жизнь и ошибки несовместимы,
Поэтому рациональность — мой идеальный выбор!

Должнанизм — моя страсть

Кому-то нравится быть счастливым,
Кто-то стремится испытать восторг,
Кто-то получает удовольствие в онанизме,
Ну, а мне нравится должнанизм!
Должнанизм — мое всё! Я кайфую
от должнанизма!
Обязательства и требования меня возбуждают!
Другие источники удовольствия есть,
но мне не до них:
Должнанизму я отдаюсь целиком!
Должнанизм — мое всё!

Запомни, дружок, и заруби на носу:
Долженствования сулят беду!

Обожаю беспокойство

Я обожаю беспокойство, и беспокойство обожает меня!
Оно дарит мне блаженство жизни в ужасе и тревоге.
Беспокойство мое любимое блюдо,
и я заказываю его всегда!
Я обожаю беспокойство, и беспокойство обожает меня!
Я просто схожу по нему с ума!

Скажите, видите ли вы, кто я есть?

О, скажи, ты видишь, кто я?
Я тот, за кого болеет Вселенная!
Ваши боги — ничто, а вот я отменный!
Я не вижу препятствий на пути к своей цели,
Я сворачиваю горы и раздвигаю моря!
Но за все этим видно, кто я:
Мрачный неврастеник,
Подлый мошенник!

Ты не самый великий

Кто-то считает, что ты не великий. Так же считаю и я!
Кто-то считает, что ты неудачник. Так же считаю и я!
Бесит, как ты раздуваешься и считаешь себя богом!
Я разбиваю тебя в пух и прах!
Твоя самонадеянность — это мрак!
Скромности требую я!
Как можешь ты быть великим,
Когда Земля и Солнце вертятся вокруг меня!

Как вы, вероятно, поняли из этой книги, существует такой вид тревоги, который связан с дискомфортом или низкой терпимостью к фрустрации. Вы можете заставить эти чувства утихнуть, спев подобную юмористическую песенку, которая высмеивает ощущение дискомфорта:

Люби меня, только меня!

Люби меня, люби меня, только меня или я умру без тебя!

Люби меня вечно

И не давай мне поводов для сомнений!

Ты уж постарайся, дорогой, и люби меня полностью.

Но не требуй любви взамен,

Иначе я возненавижу тебя до самой смерти!

Люби меня всегда,

Люби меня правильно!

Моя жизнь омерзительна мне, если ты не любишь меня!

Люби меня нежно,

Не ставь мне условий и ничего не проси.

И если сила твоей любви меня не устроит,

Возненавидеть тебя до самой смерти мне

ничего не стоит!

Нытье

Не можешь исполнить все свои желания —

Ной, ной, ной!

Не можешь справиться с разочарованием —

Ной, ной, ной!

Мир тебе должен,

А успех — твое второе имя!

Но поскольку все твои усилия — мимо,

Ной, ной, ной!

Любимый комплекс

Мой милый комплекс, зачем нам расставаться,
Мы вместе прожили всю жизнь.
У нас с тобой ведь путь один,
О, какое преступление было бы развестись!
Прекрасный комплекс, я с тобой!
Не уходи, ведь ты весь мой.
И хоть из-за тебя я как дурак веду себя,
Жизнь без тебя мне не мила!

Да здравствует скепсис!*

Познал я красоту любви, шальных страстей накал,
Но наблюдал затем, как шквал внезапно остывал.
Наслышан я про тех, кто любит раз и навсегда,
Но скепсис — лучший спутник мой. О да, о да, о да!

Любить других — напрасный труд,
Того гляди, тебя пошлют.
Но если знать, что будет так,
Тогда не будешь ты дурак.
Когда в себе уверен ты,
Не станешь жертвой без вины.
Не дай другим себя послать,
Тогда спокойно будешь спать!

* Перевод О. Шиловой.

Ах, если бы психом я не был*

О, если б меня как конструктор собрать,
О, если б мне просто флегматиком стать!
Как здорово с детства спокойным считаться!
Но мне суждено от других отличаться.
Так грустно свихнуться, как мать и сестра!
Ах, если бы психом я не был! О да!
Желаю, чтоб разум мой вдруг прояснился!
И с радостью я бы на то согласился,
Стать менее нервным и меньше пугливым.
Но, видишь ли, вырос я слишком ленивым.

Если вы будете использовать некоторые из этих песен вместе с другими юмористическими методами, то сможете добиться реального прогресса в борьбе с ненужной тревогой. Долженствования, требования и обязательства, которые вызывают ваши тревожные чувства, являются чрезмерными и совершенно не смешными. Когда вы смотрите на эти требования с юмором, то осознаёте, что вы вовсе не обязаны хорошо себя вести, быть полностью свободными от дискомфорта и никогда не волноваться. Юмор приносит облегчение и дает новую перспективу. Долженствования и требования, напротив, ограничивают и вызывают напряжение. Старайтесь воздерживаться от должностонизма, тогда ваша тревога будет минимальна и вы сможете контролировать ее, прежде чем она начнет контролировать вас.

* Перевод О. Шиловой.