

не сделает ни вас, ни других людей «плохими» или «недостойными»;

- использовать методы самопомощи, о которых я расскажу позже в этой книге. Невзирая на потери, разочарования, ошибки и трудности, с которыми вы можете столкнуться, у вас достаточно сил и возможностей, чтобы вести здоровую, активную и счастливую жизнь, хотя, может, и не такую комфортную и легкую, какой она могла бы быть без всех этих сложностей.

Как вы можете сделать себя счастливым?

Можете ли вы на самом деле обрести счастье и свободу от беспокойства? Да, весьма вероятно, если последуете рекомендациям, данным в книге. Почему? Потому что вы — человек, наделенный склонностью к созиданию и творчеству. Вы можете совершенствовать и развивать эти врожденные способности.

Жан Пиаже, Джордж Келли, Майкл Махони и другие психологи доказали, что люди рождены со стремлением и врожденным умением конструктивно подходить к решению проблем. Если бы этого умения не было, люди бы питались как попало, не заботились о своей безопасности на дороге и позволяли бы кому угодно эксплуатировать свой труд, например. Вы постоянно имеете дело с тысячами проблем, находите пути их решения и при этом остаетесь сильными, стойкими и готовы к встрече с новыми трудностями. Мы, люди, рождены со способностью находить конструктивные решения по преодолению любых жизненных проблем. Мы

справляемся с трудностями, иначе человечество бы просто вымерло.

Мы конструктивно решаем не только вопросы типа «что нам есть, пить, куда идти» — мы креативны и в том, что касается поддержания психического здоровья, эмоционального состояния. Когда вы чувствуете тревогу, подавленность, гнев, вы фиксируете свои эмоции, оценивая их как «хорошие» или «плохие» и стараясь по возможности сделать их «лучше». Это связано с тем, что основная наша цель — выжить и быть счастливыми. Любой дискомфорт, любая боль, любое разочарование обязательно становятся объектом вашего внимания. Мы думаем об этом, стремимся избавиться от этих состояний. В этом и заключается креативность природы. Пользуйтесь этим!

К сожалению, мы, люди, обладаем также врожденной, биологически закрепленной склонностью к деструктивному поведению (книги в стиле «Поллианны» или любые другие «духовного» содержания не расскажут вам об этом!). Конечно, вы довольно редко намеренно протестуете против самих себя. И уж совершенно точно не подвергаете себя физическому и эмоциональному дискомфорту сознательно. Но при этом думаете, чувствуете и действуете так, что создаете себе дискомфорт и вступаете в конфликт с обществом. Легко и непринужденно! В таких ситуациях к врожденной деструктивной склонности вы добавляете паттерны поведения, усвоенные от родителей.

Например, прокрастинация — знакомая проблема? Вам нужно выполнить задание — в школе, на работе, дома, и вы уверены, что у вас все получится (вас похвалят или вы сами получите от этого удовольствие). Вы беретесь за эту задачу. Но почему-то начинаете откладывать, откладывать

и откладывать. Почему? Да потому что думаете: «Я сделаю это позже. Мне будет легче сделать это чуть позже». Или думаете (по-идиотски!): «Я должен сделать это безусловно, а иначе я ни на что не гожусь и на меня нельзя положиться! Сделаю это позже». Может быть, вас посещают и такие мысли (вредные!): «Им не стоило доверять это трудное дело мне. Это несправедливо! Это мне не по силам. Пусть идут к черту! Я сделаю это, только если сам(а) захочу. Или вообще не стану делать! Пусть знают, с кем имеют дело!»

Если вы нормальный человек, то вы легко и быстро найдете себе оправдание. Или придумаете способ обрушиться на себя с критикой. А также создадите почву для нездоровых негативных чувств — тревоги и гнева. Дальше в ход идут разные средства прокрастинации — задержка выполнения задачи, некачественное ее выполнение или полное отсутствие действий вообще. Откладывая выполнение важных задач и осознавая, что это не принесет вам удовлетворения, вы начинаете думать: «Прокрастинация не лучший выбор! Но я не смогу сделать это в срок. Люди будут презирать меня за задержку. И они будут правы — я бестолковый идиот!» Эти мысли нужны, чтобы сдвинуть себя с мертвой точки и заставить действовать. Но они заставляют вас поверить, что вас, вашу сущность целиком, можно охарактеризовать как недостойную. А поскольку от таких личностей добра и пользы ждать не стоит, то вы — внимание! — решаете прокрастинировать дальше!

Склонность к прокрастинации люди часто развивают в себе намеренно. Если вы талантливый и опытный перфекционист, вы будете тревожиться по поводу качества своей работы и постоянно откладывать ее выполнение. На какое-то время это поможет снизить тревогу и почувствовать себя лучше. Пол Вудс, известный РЭПТ-специалист, называет

этот вид снижения тревоги «облегчением». Что происходит дальше? Человек начинает чувствовать себя настолько хорошо, что подобный вид «вознаграждения» заставляет его прокрастинировать дальше!

Никто не идеален, но...

Прокрастинация — один из многих примеров того, что помимо здоровых и адаптивных качеств, конструктивных и творческих, существуют нездоровые, деструктивные, которые доставляют людям неприятности. Склонность к саморазрушению бывает довольно сильной и настойчивой. Если вы достаточно разумны, то будете следовать требованиям сильной и конструктивной стороны личности — так вы сможете свести к минимуму проявления неадаптивных своих качеств раз и навсегда.

Основная цель данной книги — познакомить вас с естественными конструктивными характеристиками личности и научить с их помощью противодействовать разрушающим и вредоносным.

Получится ли делать это с безупречным результатом, всегда и при любых обстоятельствах? Естественно, нет. Все дело в биологических и социальных особенностях непредсказуемой человеческой натуры. Никто не безупречен и не идеален. Все мы время от времени склонны к самовредительству. И так будет всегда!

Эта книга покажет вам, как научиться меньше беспокоиться, как перестать создавать себе эмоциональные и поведенческие проблемы или хотя бы свести их к минимуму. Познакомившись с РЭПТ, временами вы будете испытывать

соблазн вернуться в прежнее состояние, но уже будете знать, как быстро и эффективно избежать погружения в тревогу. В результате вы станете сильнее, увереннее и спокойнее.

Это правда? Да, это правда. Продолжайте читать и сами убедитесь. Чудес не будет, не ждите их — секрет успеха в упорном труде и постепенной наработке практических навыков. Вы действительно сможете стать гораздо спокойнее и реже испытывать тревогу.

В чем заключается уникальность РЭПТ?

Чем эта книга отличается от десятков тысяч книг, брошюр и статей по самопомощи, которые были опубликованы за последние годы? Многие книги помогут вам почувствовать себя лучше, а ведь именно этого все и хотят. Моя книга решает помимо этого и другие задачи. Она поможет вам жить лучше и действовать намного успешнее и эффективнее. Применяя изложенные здесь принципы на практике, вы всегда и везде сможете чувствовать себя уверенно — и в настоящем, и в будущем.

Методы, представленные мной, — пожалуй, самое важное, что вам стоит запомнить. Они помогли многим моим клиентам и читателям до вас. Я смог оформить их в определенную систему постепенно, в процессе обучения психологии и в ходе последующей психотерапевтической практики, а также благодаря чтению различных работ по философии.

Когда мне было 16, философия была моим хобби, о работе психотерапевта я тогда и не помышлял. Меня интересовала психология счастья и успеха. Я начал придумывать способы

снижения эмоционального напряжения и разрабатывать методы, направленные на получение максимального удовольствия от жизни.

Когда я начал применять эту философию в своей жизни, то обнаружил, что стал реже беспокоиться и переживать. Начав практиковать в 1943 г., я стал обучать своих клиентов некоторым своим секретам. К сожалению, мне пришлось отвлечься в 1947 г. и переключиться на обучение психоанализу, после чего в течение следующих шести лет я практиковал уже как психоаналитик. Поддался моде того времени, когда все вокруг были уверены, что психоанализ «глубже» и «основательнее» по сравнению с другими видами психотерапии. Однако, к своему удивлению, я обнаружил, что психоанализ слишком много внимания уделяет детскому опыту и практически полностью игнорирует сложившиеся у людей убеждения относительно их дальнейшей жизни. Психоанализ не дал мне возможности преуспеть больше, чем это мне удавалось раньше.

Возвращаемся к школьной доске! В 40 лет я вернулся к изучению того материала, который заинтересовал меня еще в подростковом возрасте; но на этот раз у меня были серьезные намерения — я планировал разработать теорию, которая помогла бы людям справиться со своими эмоциональными проблемами. Я начал с работ античных философов: азиатских — Конфуций, Будда и Лао-Цзы; греческих и римских — Эпикур, Эпиктет и Марк Аврелий. Я также перечитал труды современных философов: Спинозы, Канта, Дюи, Сантаяны и Рассела в поисках определения понятий счастья и несчастья.

В результате я разработал новую систему — рационально-эмоционально-поведенческую терапию — в январе 1955 г.

Это первая модель когнитивно-поведенческой терапии, которая фокусируется на мыслях, чувствах и поведении как основных источниках эмоционального дисбаланса и демонстрирует необходимость менять свое отношение для облегчения эмоциональных переживаний и коррекции поведения.

Я хотел создать быстрое и эффективное решение — так и получилось. Я понял это на собственном опыте, когда стал пользоваться методами РЭПТ. Впоследствии я опубликовал результаты своих исследований, подтверждающих гораздо большую эффективность моих разработок по сравнению с классическим психоанализом и аналитической психотерапией. С тех пор исследований проводилось множество, и они убедительно показали, что РЭПТ и другие виды когнитивно-поведенческой терапии позволяют чрезвычайно успешно решать многие проблемы, причем часто это можно сделать, потратив сравнительно немного времени.