

Глава 1

ЗАЧЕМ СТРЕМИТЬСЯ К ЛИЧНОМУ СЧАСТЬЮ?

Зачем стремиться к личному счастью? Да затем что вы заслуживаете большего! Если вы сами не достигаете того, к чему стремитесь, не живете в соответствии со своими ценностями, то кто же может сделать это за вас?

Если вы сначала заботитесь о других и жертвуете собой, помогая им достигать целей, то вы, вероятно, предполагаете, что эти люди поступят с вами точно так же. Но нет, они точно этого не сделают!

Многие люди не согласятся и начнут приводить примеры из своей жизни, которые опровергают это утверждение; многим наши рассуждения покажутся аморальными. Но разве не аморально пренебрегать собой? Отказываться от того, чтобы удовлетворить свои потребности?

Когда о нравственности начинают рассуждать разумно, то эти рассуждения сводятся к двум базовым правилам, которые и составляют основу РЭПТ: (1) быть верным себе, быть к себе милосердным; (2) не причинять вреда другим — поскольку все мы живем в обществе и, причиняя вред окружающим, наносим этому обществу урон. Другие варианты возможны разве что для отшельников.

Другими словами, интересы общества сливаются с личными интересами отдельных людей. Никто не спрашивал, хотим ли мы жить в этом мире, но раз уж

мы здесь, то наверняка захотим пожить подольше. По биологическим и социальным причинам мы выбираем жизнь, а не смерть; мы выбираем быть счастливыми и как можно меньше страдать от боли и горьких чувств. Второе решение — быть как можно счастливее, насколько это в наших силах, — непосредственно связано с первым: остаться в живых. Ведь если остаться жить, но быть несчастным — стоит ли оно того? Сделав такой выбор, человек махнет на себя рукой и, в конце концов, просто себя убьет.

Люди — существа общественные, и счастье свое — как повседневное, так и в самом высоком смысле слова, мы находим во взаимоотношениях с другими людьми. Можно быть счастливым и одному, но долго оставаться в одиночестве не захочет никто. Совершенно естественно *радоваться* беседам с другими людьми, находиться в обществе других людей, встречаться с ними. Заботиться о них, испытывать к ним чувства, вступать с ними в близкие или сексуальные отношения. Почему? Такова ваша природа: мы от рождения склонны общаться с другими людьми и чем-то с ними делиться.

Вступая в коллективные отношения, мы начинаем соблюдать условия «социального контракта» — нравственные принципы и ответственность по отношению к другим. Жизнь в группе создает некоторые ограничения и требует соблюдения определенных правил поведения. Если вы отшельник, то смело можете шуметь, сколько вам вздумается, и испражняться, когда и где только захотите. Но если вы живете в семье или сообществе, так поступать нельзя! Если вы живете рядом с другими людьми, вам не позволено захватывать всю пищу, всю доступную землю, воровать что-то по ночам, наносить физический вред окружающим или

убивать их — по крайней мере, долго делать все это точно не получится!

Соблюдать эти правила особенно желательно в современном мире, где так тесно пересекаются социально и экономически независимые силы. В прошлом можно было спокойно жить в пещере. Небольшая группа людей могла позаботиться о себе, даже если жила в относительной изоляции от остального мира и враждовала с ним. Но в современном мире мы уже редко сами выращиваем себе пищу или прядем шерсть. Мы зависим от других работающих людей и от устоявшихся правил разделения труда. В крупных городах мы живем бок о бок с сотнями других людей, они окружают нас дома, в школе, на работе.

Таким образом, соблюдать нравственные принципы становится все важнее. Если пренебрегать ими, мы просто вымерем. Индивидуальность и личная свобода стали особенно значимыми на протяжении последних нескольких десятилетий. Но если не учитывать общественный контекст, личная свобода будет наносить нам вред, не даст жить долго и счастливо.

Вот это дилемма, не правда ли? С одной стороны, необходимо считаться с интересами общества, проявлять искренний интерес к другим людям, чтобы жить лучше. С другой стороны, мы же достойны большего, и прежде всего каждый должен позаботиться о себе. Как это все сбалансировать — и возможно ли это вообще?!

Итак, повторим свой вопрос: почему прежде всего нужно стремиться к личному счастью? По нескольким причинам.

1. Кажется разумным в первую очередь заботиться о других — особенно о тех, кого вы любите, а потом уже о себе. Ведь если жертвовать собой ради

других, а они будут отвечать тем же, то можно будет создать общество, полное любви и справедливости. Правда, будет лучше, если вы сначала возлюбите ближних своих, а они — с гарантией! — возлюбят вас в ответ?

Нет, так не получится. Разве что если вы будете жить в окружении ангелов. Только ангелы всегда будут отвечать любовью на любовь и добром на добро. В обществе ангелов жертвенность и самоотдача обязательно вызовут желание пожертвовать собой ради вас.

Ангелы, увы, встречаются в нашем современном мире исключительно редко. Что произойдет, если вы будете жертвовать собой в надежде, что получите что-то хорошее взамен? Кто-то будет любить вас и жертвовать собой в ваших интересах, но очень многие этого не сделают. Очень и очень многие из тех, ради кого вы так старались, отодвигая собственные интересы на второй план, поведут себя отвратительно, вонзят нож вам в спину и будут злоупотреблять вашей добротой. Другие будут вести себя вполне достойно, но нельзя надеяться, что они отнесутся к вам хорошо. Может быть, и нет — потому что на это им не хватит ума, или оттого, что они пребывают в растрепанных чувствах.

Если самопожертвование стало для вас главным нравственным законом, то вы, вероятно ждете, что другие тоже будут жертвовать собой ради вас. Однако этому трудно найти подтверждение.

2. Самопожертвование вообще-то часто провоцирует других людей эксплуатировать вас и считать слабаками. Оно не способствует честным взаимоотношениям между людьми, зато поощряет паразитизм и эмоциональную неустойчивость.

При самопожертвовании одних другие часто начинают относиться к ним бесчеловечно.

3. Обычно стремление отодвинуть себя на второй план связано с острой потребностью в одобрении и любви. Стремясь завоевать любовь окружающих, некоторые просто готовы душу продать. Но из-за такого безрассудного поведения люди отказываются от своих мыслей и чувств, а потом начинают сами себя ненавидеть за это. Себя и других, которые «заставляют» так поступать.
4. Если вы ставите перед собой глобальную сложную цель — стать счастливым, то на вас ополчатся самые могучие силы во Вселенной. Вольтер мудро заметил, что мы живем *не* в самом лучшем из миров. В жизни то и дело происходят всякие передряги. Мы придерживаемся принципов рационально-эмоциональной терапии и учим людей, что это — не так уж страшно, что это не катастрофа. Если вы отправились на активные поиски счастья, значит, вы морально готовы к трудностям и стараетесь максимально облегчить себе жизнь — сделать так, чтобы побольше было в ней радостей и удовольствий.

Нет, вы не можете повелевать Вселенной. Но если ваша философия — стремление к счастью, вы сможете сохранить присутствие духа и хорошее настроение даже в нашем противоречивом мире. Более того, у вас есть шанс изменить этот мир к лучшему.

5. Если вы стремитесь стать счастливым, то почти неизбежно станете человеком, с которым другие люди захотят наладить душевные и полезные взаимоотношения. Когда вы действительно идете

к своим целям и твердо настроены добиться для себя чего-то хорошего (а возможно, и для других тоже), в вас появляется нечто особенное, уникальное, и вы можете предложить это другим. Особенно тем, кто хотел бы подарить вам свою любовь. Действуя в собственных интересах, вы вырабатываете ресурсы, к которым могут обратиться и другие люди: это могут быть какие-то ваши поступки, ваша работа или сама суть вашей личности. Чем больше вы получаете для себя, тем больше можете предложить окружающим. Устраивая свою жизнь, вы в состоянии помочь другим людям и сделать этот мир или хотя бы ту его часть, которая находится непосредственно рядом с вами, гораздо лучше.

6. Стремясь к своим личным целям и идеалам, вы поступаете открыто и честно. Те, кто напоказ «рядится в рубище» и приносит себя в жертву другим, на самом деле стремятся попасть в рай — и, конечно же, этот рай будет только для них! Многие из тех, кто ведет себя смиренно и помогает больным, обездоленным и бедным, твердо решили стать «святыми». То есть они стремятся возвеличить исключительно *самих себя*. За смиренностью и жертвенностью часто скрывается эгоизм. Возможно, был где-то когда-то такой святой, который делал все исключительно из чувства долга и не стремился извлечь из этого для себя никакой пользы. Возможно! Но если вы обычный человек со своими мелкими недостатками, честнее будет признать, что в вашей цели прослеживаются эгоистические интересы, а не стремиться «из лучших побуждений» отрицать это. Если, как указывал

Карл Роджерс, эмоциональное здоровье складывается из открытости, честности и верности себе, то гораздо полезнее идти своим путем и сначала думать о себе, а не симулировать жертвенность и самоотречение.

Подумайте, как построить *свое счастье*. При этом не нужно действовать *вопреки* окружающим. Или *вопреки* сложившимся в обществе институтам. Не стоит демонстрировать окружающим, что вы *лучше их*, что вы заслуживаете сесть по правую руку от Господа Бога и точно знаете, где полагается сидеть остальным! Не нужно показывать людям, что вы *можете* перещеголять их в борьбе за личное счастье. Нет; пусть вашей основной целью остается ваша собственная счастливая долгая жизнь.

Есть ли какие-то преимущества в стремлении к личному счастью? Безусловно. Но если вы действительно заботитесь о себе, все равно у вас будут какие-то неприятности. Например, другие люди могут считать вас холодным и бессердечным, даже если на самом деле это не так. Иногда вас будут бояться. Иногда вас будут пытаться использовать. А может, вам начнут поклоняться, и вы не будете знать, куда деваться от этих «фанатов».

Чтобы получить удовлетворение, нужно потратить время и многое перетерпеть: нужно обдумать, чего вы на самом деле хотите, и набросать схему конкретных действий, которые помогут этого добиться. Нужно будет проявить упорство и научиться сопротивляться требованиям окружающих; придется поэкспериментировать, и вполне может оказаться, что какие-то результаты — это вовсе не то, чего вы на самом деле хотели. Нужно осознанно стремиться к «долгим» удовольствиям и подумать о мелких сиюминутных

радостях. Достичь цели, не прилагая усилий, не получится. Будут и сложности, и ограничения. Но оно того стоит!

Давайте посмотрим, что именно мешает людям стать счастливыми. Сделаем небольшой обзор материалов, которые мы будем дальше обсуждать в этой книге. Главные препятствия на пути к счастью и эмоциональному здоровью — это внешние требования, навязчивые установки или возведенные в абсолют представления — все, что мы в РЭПТ называем «обязаловкой». Это явление известно уже давно, о нем в свое время рассуждали Зенон, Эпиктет, Марк Аврелий и другие стоики, а также мудрецы Востока, например Гаутама Будда. Современные философы, в том числе Барух Спиноза, Джон Дьюи и Бертран Рассел, заново открыли это древнее учение; за последние сто лет к ним присоединились и некоторые психотерапевты. Зигмунд Фрейд? Нет. Он сбился с пути, сосредоточившись на детских воспоминаниях, половом влечении детей к родителям, неосознанных чувствах ненависти и вины (все это, вероятнее всего, не имеет никакого отношения к причинам эмоциональных расстройств). Зато такие психотерапевты, как Альфред Адлер, Поль Дюбуа, Александр Герцберг и Джордж Келли, ясно понимали, что из себя представляют философские причины психологических расстройств, и стали разрабатывать практические способы борьбы с эмоциональными проблемами.

Я (Бекер) задумался о том, каким образом все эти «следует», «должен» и «обязан» мешали мне в учебе и в личной жизни, когда прочитал труды по рационально-эмоциональной терапии и стал использовать некоторые ее принципы. Я несколько месяцев боролся со своими «должен» и стремлением все драматизировать,

и в итоге распрощался с беспокойством по поводу учебы и общения с другими людьми. Я стал гораздо успешнее в этих областях жизни.

А я (Альберт Эллис) раньше верил в психоанализ как средство избавления от психологических проблем. Я сам проводил такие курсы психотерапии под руководством аналитика одной из ведущих школ психоанализа в течение нескольких лет. В итоге я понял, что все это чрезвычайно неэффективно и польза от этого моим клиентам — минимальная. Поскольку я всегда стремился работать эффективно и много занимался философией, то начал искать другие методы психотерапии, которые помогли бы моим клиентам справиться с их проблемами. Вскоре я обратил внимание на тесную связь так называемых эмоциональных расстройств с *иррациональными идеями* и понял, что могу помочь людям научиться отмечать такие идеи и оспаривать вредные представления, успешно избавляясь таким образом от психологических проблем.

Экспериментируя с этими новыми концепциями невротического поведения и применяя специальные техники для избавления от беспокойства, депрессии, враждебности и ощущения собственной никчемности, я разработал систему рационально-эмоциональной терапии, которую еще называют когнитивно-поведенческой терапией (КПТ). Этот подход со временем стал очень популярным. Но поначалу все было совсем не так! В 1950-е годы, когда я только разрабатывал РЭПТ, практически все другие психотерапевты громко возмущались, какой я высокомерный. Среди них были фрейдисты, юнгианцы, роджерсианцы и классические бихевиористы. Да как я только посмел — возмущались они — утверждать, что эмоциональные расстройства являются продуктом извращенного мышления и что

с помощью трансформации мышления можно справиться с серьезными невротическими состояниями? Как мне вообще в голову взбрело заставлять людей работать с их безумными идеями, тренировать новые действия и привыкать к новым чувствам?

Но я смог это сделать! Преодолевая сопротивление большинства представителей разных психотерапевтических школ, я продолжал экспериментировать и развивать РЭПТ. Поначалу у меня была лишь небольшая группа последователей. Потом к нам начали присоединяться все новые психотерапевты, которые стали применять в своей практике активные упражнения, уговаривать людей выражать подлинные чувства, невзирая на неловкость, — это одна из техник РЭПТ. Наконец, поведенческая терапия завоевала себе место под солнцем и совершила революцию, превратившись в когнитивно-поведенческое направление в психотерапии. Многие выдающиеся психологи и психиатры — например, доктора Аарон Бек, Джеральд Дэвидсон, Мэрвин Гольдфилд, Арнольд Лазарус, Сирил Френкс, Макл Махони и Дональд Мейханбаум — присоединились к команде когнитивно-поведенческих психотерапевтов. Наконец, оказалось, что это самая эффективная психотерапия в нашем городе.

На людей обрушился поток выступлений, курсов и семинаров, которые явно представляли РЭПТ-терапию (причем независимо от того, признавали это авторы или нет). Было напечатано много книг, в которых четко и ясно излагались принципы рационально-эмоциональной терапии. Забавно, но многие из этих работ, построенные на принципах РЭПТ, не указывают этой связи или ссылаются на нее лишь мельком — например, работы Вейна Дайера, Виллиама Глассера, Хайма Гинотта, Кена Киса, Вернера Эрхарда и Мануэла Смита.