

Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. – К.: Шк. Світ, 2012. – 128 с.

**ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ.
РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ**



Київ - 2012

Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Рационально-емотивна терапія. – К.: Шк. Світ, 2012. 128 с.

В навчально-методичному посібнику узагальнені численні матеріали щодо раціонально-емотивної терапії, за допомогою якої кожна людина зможе стати на шлях оптимізму, адекватного відношення до життя, реалізації свого безмежного потенціалу, духовного оздоровлення себе та суспільства.

Розглянуто теорію та практику застосування методу раціонально-емотивної терапії в різних сферах життєдіяльності людини (виховання дітей, сімейні стосунки, навчання, стосунки на роботі).

Наскрізна ідея посібника полягає в тому, щоб показати і навчити людину керувати своїм емоційним станом, використовуючи досить чіткий алгоритм управління емоційним станом. Він є інваріантним для будь-якої життєвої ситуації, в якій людина випробує надмірні емоції та поводить себе неадекватно обставинам.

Використання раціонально-емотивної терапії дозволить кожній людині суттєво здобутки: підвищити емоційний інтелект, настрій, здоров'я, можливість самореалізації, покращити взаємовідносини з оточенням тощо.

Призначений для широкого кола освітян, практичних психологів, соціальних працівників, студентів, а також для всіх тих, хто бажає змінити себе, розкрити свій потенціал, досягти успіху.

Частина матеріалів, що використані автором в посібнику були опубліковані в багатьох виданнях, а також пройшли апробацію при читанні авторських курсів: у військовому ліцеї ім. І.Богуна (для ліцеїстів), в Університеті менеджменту освіти, Київському обласному інституті післядипломної освіти педагогічних кадрів (для широкого загалу працівників освіти).

ЗМІСТ

ВСТУП

1. Механізм виникнення емоцій
 - 1.1. Призначення, походження і вплив емоцій
 - 1.2. Причини виникнення негативних емоцій
 - 1.3. Алгоритм і механізм виникнення емоцій.
 - 1.3.1. Образа
 - 1.3.2. Провина
 - 1.3.3. Сором
 - 1.3.4. Заздрість
 - 1.3.5. Емоції за інших
 - 1.3.6. Страх
 - 1.4. Основні типи людей, яким найбільше загрожують негативні емоції

2. Метод раціонально-емотивної терапії (РЕТ): сутність, теоретичні засади
 - 2.1. Історія виникнення
 - 2.2. Сутність РЕТ
 - 2.3. Головні теоретичні поняття
 - 2.3.1. Раціональність
 - 2.3.2. Гуманістичність
 - 2.3.3. Взаємодія психологічних процесів і роль пізнання
 - 2.3.4. Раціональні й ірраціональні судження (установки, ідеї)
 - 2.3.5. Природа психологічних розладів і психологічного здоров'я
 - 2.3.6. Розходження між здоровими й нездоровими негативними емоціями
 - 2.3.7. Виникнення й закріплення психологічних порушень
 - 2.3.8. Теорія терапевтичних змін
 - 2.4. Загальні ірраціональні ідеї, які лежать в основі більшості емоційних порушень
 - 2.5. Переваги РЕТ над загальною когнітивно-поведінковою терапією (КПТ)

3. Основні стадії застосування раціонально-емотивної терапії
 - 3.1. Деталізація негатива
 - 3.1.1. Усвідомлення й розпізнавання негативних реакцій
 - 3.1.2. Усвідомлення й розпізнавання негативних (неадекватних) думок

- 3.1.3. Виявлення провідних ірраціональних установок.
- 3.1.4. Визначення факторів, які можуть сприяти формуванню надмірних (неадекватних) емоцій
- 3.2. Формування альтернативи
 - 3.2.1. Зміна негативного (неадекватного) способу мислення
 - 3.2.2. Способи управління емоційним станом
 - 3.2.3. Трансформація провідних ірраціональних установок
 - 3.2.4. Формування адекватного світогляду
- 3.3. Тренування альтернативи
- 4. Технологія застосування РЕТ

- 5. Використання РЕТ при вихованні дітей

- 6. Використання РЕТ в сімейних взаємовідносинах

- 7. Використання РЕТ на роботі

- 8. Використання РЕТ в навчанні

- 9. Мудрі думки стосовно емоцій

- 10. Як схоронити та примножити успіхи, які досягнуті за допомогою РЕТ
 - 10.1. Як утримати свої досягнення
 - 10.2. Як боротися з поверненням до колишніх переконань
 - 10.3. Як перенести досвід роботи над однією емоційною проблемою на рішення інших проблем
 - 10.4. Перешкоди на шляху застосування РЕТ

Післямова

Додатки

Додаток 1. Вправи-тренінги для формування практичних навичок по використанню РЕТ в критичних життєвих ситуацій.

Додаток 2. Вправа для подолання догматичного мислення

Додаток 3. Тест «Емоційна стійкість»

Література

ВСТУП

*Не тримайтесь надто старанно
за ваші недоліки, посилаючись на
недосконалість цього світу.*

Ж. Ренуар

Ми дуже неспокійні люди, які так довго навчалися неспокою, що стали в цій галузі справжніми майстрами. Ми надмірно захоплюємося створенням негативних образів і картин із нашого минулого і уявленнями про майбутнє. Неспокій народжує напругу. Коли ми прагнемо перестати турбуватися, роблячи свідомі зусилля, то потрапляємо в якесь зачароване коло. Зусилля збільшують напругу, а напруга, в свою чергу, створює атмосферу тривоги, надмірного реагування.

Ми майже всі надмірно реагуємо, нервуємо. “Нерви” – ми чуємо це скрізь. Лікар говорить своєму пацієнту: “Це ваші нерви”. Чутливі жінки скаржаться на свої нерви. День за днем ви зустрічаєте людей, що мають нервовий розлад. Ви чуєте батьків, які говорять про дітей: “У нього нерви, я не можу його карати”. Або ж вони говорять про себе: “Не витримали нерви, ось я і покарав свою дитину”. Ви бачите прояв “нервів” скрізь – на вулиці, на роботі, в театрі, в школі, в інституті і особливо вдома, у вашій власній сім’ї.

Наші психологічні проблеми — реалії життя, і часто виникають на рівному місці. А як ми на них реагуємо?

Подивіться на власне життя. Як ви реагуєте на окрик, підганяння, сльози? Які відчуття викликають у вас зауваження начальника, буркотіння батьків, примхи дітей, різкість чоловіка? Як ви переносите зраду, брехню? Вам знайомі страх, тривога, відчуття вини? Ви знаєте, що таке душевна самота? Вас турбує стан вашого здоров'я? Ви буваєте недовірливі, дратівливі, знервовані? Як ви дивитесь на розбите дзеркало, чорну кішку, сіль, що розсипалася? Вас не мучить безсоння? Наскільки важко ви переносите втрату друга, автомобіля, гаманця? А наскільки задоволені ваші мрії і бажання? Ви із задоволенням йдете на роботу? А повертаєтесь додому ви теж із задоволенням? А у вас ніколи не виникає бажання все кинути і виїхати абикуди? Вам буває просто погано? Буває? А вам знайоме відчуття, що «всі вас дістали»? А ви... Цей перелік можна продовжувати до безкінечності. Тепер розумієте, що тут немає перебільшення? І висновок тут один: проблеми є, і це треба визнати. Причому реагуємо ми на ці проблеми надмірно, неадекватно, тобто невротично, завдаючи неймовірної шкоди собі і оточенню.

Мільйони людей мають «нервову силу» нижче за нормальну і, як наслідок, випробовують певні органічні та психічні порушення, які роблять їх життя жахливим, а їх хворими. Поль Брегг пише, що *“половина лікарняних ліжок зайнята людьми, страждаючими нервовими розладами”*.

Кращі авторитети по психічному здоров'ю говорять, що якщо кількість психічних захворювань ростиме такими темпами, як зараз, то *менше ніж через 100 років не буде нікого, хто б поклопотався про психічне здоров'я, тому що кожен буде жертвою якого-небудь розладу (психосоматичної хвороби)*. Страхітлива перспектива – чи не так? Медичні дослідження підтверджують це. В даний час не вистачає психіатрів і психологів, психотерапевтів, щоб контролювати, а головне лікувати, ці психічні захворювання.

Особливо велике нервове напруження відчувають педагоги. Чому? Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові і складні задачі, без часу на обмірковування або розрахунку найбільш удалого рішення. Мабуть, тому майже третина вчителів вважає навчання стресовим заняттям, що призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, „професійного вигорання вчителя”. До 80% вчителів знаходиться у досить напруженому стані.

Наше надмірне реагування на вчинки, дії окремих людей та події часто призводить до такої поведінки:

- *боїмося робити помилки в житті і через це не живемо, а існуємо;*
- *вважаємо, що неприємні почуття - це результат дії "зовнішніх сил", а не результат власного мислення;*
- *досить часто "користуємося" негативними емоціями і ... часто хворіємо;*
- *часто "робимо з мухи слона" і жахаємося його;*
- *не слідкуємо за своїми думками, забуваємо, що всі вони впливають на наше здоров'я, настрої, зрештою, створюють нас;*
- *плануючи справу, часто зосереджуємося на поразці, забуваючи, що жодна важлива справа не виконувалась людьми без віри в успіх;*
- *багато часу приділяємо думкам про минуле та майбутнє, а не живемо "сьогоднішнім днем" – тут і зараз;*
- *страждаємо часто не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як ми оцінюємо те, що відбувається;*
- *часто звинувачуємо своїх близьких, навколишній світ у своїх поразках, забуваючи, що майже на 100% вони - результат власних дій та думок, які, звичайно, можна змінити.*

Звичайно така поведінка, коли ми надмірно реагуємо, нервуємо суттєво ускладнює життєдіяльність людини: негативно впливає на настрій, здоров'я, взаємовідносини, службову кар'єру, реалізацію свого інтелекту тощо. То ж як покращити якість свого життя? На думку автора, насамперед, потрібно навчитися керувати своїм емоційним станом. Саме вирішенню цього завдання і присвячена ця книга, яка основана на здобутках когнітивної психотерапії і зокрема раціонально-емоційної терапії.

Якщо ви, як трапляється час від часу майже з кожним, відчуєте жах і тривогу перед важливою справою, то не сприймайте ці негативні почуття як "дійсну ознаку" невдачі. **Все залежить від того, як ви на них реагуєте і яку позицію відносно них займаєте.** Якщо ви до них прислухаєтесь, їм підкоряєтесь, радитесь з ними, то, мабуть, вас дійсно очікує поразка. Але ж так не повинно бути.

Передовсім необхідно усвідомити, що негативні почуття - жах, тривога, відсутність впевненості в собі - зовсім не чиясь зла воля, не лиха доля. **Ці почуття - продукт вашого мислення, вони характеризують склад вашого розуму, а зовсім не вказують на якісь зовнішні фактори, які начебто працюють проти вас.**

Тому у вашій владі прийняти чи відкинути схожі почуття, підкоритися їм, або відмовитись від їхніх порад, сміливо приступити до виконання власних планів.

В цілому ж ступінь нашої реакції на різні чинники (люди, події) визначаються емоційною стійкістю людини.

Емоційну стійкість визначають внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси. Її можна перевірити за допомогою тесту (додаток 3).

Внутрішні ресурси:

- Погодженість реального й бажаного Я особистості, самоповага. Оцінка цієї відповідності впливає з порівняння уявлень про себе «таким, який я є насправді (я-реальне) і – яким я хотів би бути (я - бажане)».

- Відповідність досягнень домаганням.

- Відчуття сенсу життя, свідомість діяльності й поведіння; віра в досяжність поставлених цілей.

- Упевненість у тому, що все, що з людиною відбувається є наслідком власних зусиль і вчинків.

- Екстравертивність – особистісна властивість, що характеризує спрямованість інтересів на навколишній світ. Екстравертам властива

товариськість, ініціативність, гнучкість соціального поведіння. Протилежні якості характерні для інтровертів.

- Гарне фізичне здоров'я, витривалість.
- Уміння використовувати ефективні способи подолання надмірного емоційного реагування (розслаблення, раціональне мислення тощо).
- Високий рівень психолого-педагогічної культури.

Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах.

Це дає можливість людині здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливо також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального.

До індивідуальних особливостей, що призводять до зниження емоційної стійкості відносяться:

- підвищена тривожність;
- гнівливість, ворожість (особливо та, яка придушується нами), агресія, яка спрямована на себе;
- емоційна збудливість, нестабільність;
- песимістичне відношення до життєвої ситуації;
- тривалі негативні переживання;
- замкнутість.

Крім того, знижують емоційну стійкість: утруднення самореалізації; сприйняття себе невдахою; внутріособистісні конфлікти.

Для зміни ситуації в поведінці людини на краще необхідно використовувати методи, більш адаптовані до психологічних та індивідуальних особливостей людини. Тому скористаємося досягненнями в цій проблемі, які має гуманістична психологія. Саме вона зараз виступає як світоглядна та практична основа педагогіки, що виходить з ідеї самоактуалізації особистості, розкриття творчих можливостей людини, звертається до духовних цінностей, наполягає на необхідності обов'язково враховувати унікальність кожної людини.

Найбільш повно, згідно з гуманістичною психологією, сучасним вимогам до виховання (самовиховання) відповідає застосування психотерапії як методу, який максимально адаптований до особливостей людини і є досить ефективним і гуманним. Буквально розуміння слова «психотерапія» - турбота про душу. Зараз в це поняття вкладають різний зміст. Психотерапія - це і лікування хвороб психологічними засобами, і психологічна допомога в пристосуванні до

реальності, і корекція неадаптованої поведінки, і консультації в проблемних життєвих ситуаціях. Часто поряд з поняттям «психотерапія» використовують терміни «психокорекція», «психотехніка», «психологічна консультація» тощо. Але в усіх цих формах психологічної практики зберігається її ядро - живий досвід роботи з психологічною реальністю /душею/ людини, допомога (самодопомога) особистості в подоланні суб'єктивних труднощів, у досягненні внутрішньої гармонії, в реалізації творчого потенціалу.

Традиційно психотерапія не була розділом педагогічної психології і під нею розуміли засіб лікування або попередження виникнення різних психологічних захворювань.

Проте зараз у багатьох країнах світу методи психотерапевтичного впливу вийшли за межі медичної практики і їх застосовують до практично здорових людей в психокорекційних і психопрофілактичних цілях при вихованні особистості.

В даній книзі для підвищення емоційної стійкості, умінню адекватно реагувати на різноманітні чинники детально розглядається теорія та практика раціонально-емотивної терапії (РЕТ) – важливий напрямок когнітивної психотерапії, яка була розроблена американським психологом Альбертом Еллісом. Раціонально-емотивна терапія може застосовуватися в будь-якій критичній ситуації, яка може призвести до надмірного реагування людини. Крім того її практичне застосування людиною досить чітко алгоритмізоване, що спрощує її застосування.

Головна мета застосування РЕТ – навчитися управляти своїми думками та емоціями, щоб не дозволити оточенню, критичним ситуаціям надмірно нервувати вас.

Її суть складається в тому, що людина аналізує критичну ситуацію, свої емоції, переконання, сперечається з собою, руйнує свої ірраціональні (нерозумні, неадекватні) переконання (думки), та й приймає раціональне (розумне, адекватне) рішення, звільнюючи себе від надмірних, неадекватних емоцій та думок, які негативно впливають на неї.

1. МЕХАНІЗМ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙ

Наш особистий гнів або роздратування роблять нам більше шкоди, ніж те, що змушує нас гніватися.

Дж. Леббок

У зв'язку з тим, що емоції суттєво впливають на наше здоров'я (на думку фахівців близько 70-80% хвороб мають психосоматичний характер), на якість нашого мислення (згадайте поширений вислів «Юпітер ти сердишся, отже ти помиляєшся»), а також використання, останнім часом, для оцінки особистості показника емоційного інтелекту), і в цілому на всі аспекти нашого життя, досягнення щастя, успіху, то саме тому розглянемо механізм виникнення емоцій.

Крім того ми це робимо і з тієї причини, що раціонально-емотивна терапії, якій присвячена ця книга, використовується для подолання та профілактики надмірних негативних емоцій, тому й доцільно розібратися в механізмі їх виникнення.

Для цього скористуємося науковими доробками відомого російського психолога Орлова Ю.М., який розробив теорію емоцій, засновану на розумінні того, що вони мають внутрішню структуру. Він висунув і обґрунтував припущення, що будь-яка емоція, яку прийнято розглядати в якості чогось спонтанно виниклого, як прояв несвідомого, насправді має визначення мовою розумових операцій, мовою певної програми, у результаті якої несвідомо й виникає деяка емоція, а людина усвідомлює тільки її результат. Виходячи з цієї гіпотези, вдалося досліджувати різні емоції, такі, як вина, сором, заздрість, ревності, і інші.

Його відкриття полягало в тому, що вдалося описати психічну структуру цих емоцій з погляду "поводження розуму", операційних програм поведження, що виробляють ту або іншу емоцію. Це й послужило основою розробки так званої теорії саногенного мислення.

Знання про походження й механізм виникнення емоцій надалі дозволить запобігати певним чином негативному впливові емоцій, а іноді їхньому виникненню. То й що?

А це призведе до того, що ви

- будете менше нервувати, а значить менше хворіти, у вас частіше буде гарний настрій,

- частіше будете приймати більш конструктивні рішення в здійсненні ваших життєвих планів, налагодяться відносини з людьми,

•більше повірите в себе, життя, ви почнете більш виважено й оптимістично відноситися до всіх життєвих негараздів.

1.1. Призначення, походження і вплив емоцій

Емоції - повсякденний супутник людини, вони постійно впливають на її справи і думки. У житті людини емоційні проблеми набувають першорядного значення. Раптова зміна емоційного ставлення особи, з якою пов'язувались життєві плани, зміна власного емоційного ставлення до того, з ким був близький протягом багатьох років, є для людини серйозним іспитом у житті. Вийшовши з-під контролю свідомості, емоції заважають здійсненню намірів людей, порушують міжособистісні стосунки, не дозволяють належним чином виконувати службові й сімейні обов'язки, ускладнюють відпочинок і погіршують здоров'я.

При цьому безпосередні причини ускладнень знаходяться не поза людиною, а в ній самій і визначаються не обмеженістю знань, не недоліками фізичного чи психічного розвитку або відсутністю відповідних здібностей, а небажаними, незрозумілими і безконтрольними емоціями. Щоб перебороти такого роду ускладнення, необхідно пізнати ті явища, якими вони обумовлені, встановити закони їх розвитку. Вирішення цих проблем має велике практичне і соціальне значення.

Під емоційними явищами в сучасній психології розуміються суб'єктивні переживання людиною, її ставлення до предметів, явищ, подій, інших людей. Саме слово «емоція» у перекладі з латинської означає «збуджувати, хвилювати, потрясати».

Емоції тісно пов'язані з потребами, оскільки, як правило, при задоволенні потреб людина отримує позитивні емоції і, навпаки, при неможливості одержати бажане - негативні.

В цілому, емоції доцільні, необхідні і є одним із незапам'ятних механізмів пристосування людини. Вони мобілізують організм на досягнення бажаного або на подолання загрози. Вони народжуються в неусвідомлюваній сфері психіки людини, будучи невід'ємною її частиною, і відтіля миттєво запускають механізми пристосовницьких реакцій організму. Підозрілий шерех у кущах — і страх, агресивна емоція, рука зжала ціпок, тіло напружилася для боротьби, виділяється адреналін з надниркової залози, у кров надійшли вуглеводи, де треба, судини розширилися, де треба — звужилися. Тіло людини готове до боротьби, а всі органи почуттів приведені в стан «бойової готовності». Злість — ривок уперед, страх — утеча, те й інше — боротьба за порятунок. І все це — на неусвідомлюваному рівні, за всім цим досвід

неусвідомлюваного, у тому числі досвід предків. Так було завжди. В останні сторіччя на перше місце в пристосуванні людини, у досягненні бажаного й у подоланні перешкод вийшов розум. Людина у всіх ситуаціях стала діяти більш розважливо, ховаючи і придушуючи прояв емоцій, але вони не зникли. Вони як і раніше мобілізують або паралізують організм. Однак кінець емоційної реакції — дію — контролює розум. Емоція виникла, пальне спалахнуло. Розум у змозі лише відгородити вогонь заборонаю на вихід за границі організму. Але вогонь розпеченої емоції вирує в організмі, випалюючи його. Така блокада емоцій розумом руйнує організм.

Так емоції з найважливішої пристосувальної функції стали найважливішим дестабілізуючим фактором.

У той же час життя в 21 сторіччя породжує все більше і більше емоцій, а пристосування вимагає все більшого і більшого їхнього придушення. Виникає ще один внутрішній конфлікт людини: боротьба розуму з емоціями, що мовою 21 сторіччя називається «*володіти собою*», «*керувати розумом і емоціями*».

Серед найбільш небезпечних для здоров'я людини емоцій виділяється гнів і страх. Про страх варто поговорити особливо. Він убиває. Розглянемо приклад.

Пацюків поміщали в циліндр із гладкими стінками, наповнений до половини водою. Пацюк може триматися на воді цілодобово. Але циліндр гладкий, пазурі зсковзують, пацюка охоплює страх, і він тоне. Страх його вбив. Авіцена прив'язував вовка і цапеня на значній відстані одне від одного. Вовк не може дістати до цапеняти, але останнє гине. Його також убиває страх. Страх паралізує. Він перетворює гордого в раба. Він спустошує душу і робить людину хворою. Боротьба зі страхом — основа пристосування, самозбереження, боротьба за почуття достоїнства, за збереження себе як особистості. Охоплений страхом — не особистість. Людина самоудосконалюється, нарощує сили, озброюється знаннями, росте професійно, прагне до економічної свободи, високого соціального статусу, щоб не випробувати страху, усвідомлює це вона чи ні. Ніщо так не старить людину як страх. Страх убиває, чи відразу, чи повільно.

Що ж стосується емоцій у цілому, відзначимо кілька закономірностей емоційного життя. У кожен момент часу людина випробує тільки одну емоцію. Емоція і думка єдині. Якщо людина охоплена гнівом, страхом, то й думка в неї гнівна чи пронизана страхом. *Якщо людина невідступно думає про щось неприємне, то в такому випадку вона рухається по шляху хвороби. Проте, якщо ви*

«проженете» неприємну думку — і зникне негативна емоція. Для цього потрібно діяти і знайти вихід. Однак людина «вертить і вертить» цю думку, як зіпсовану платівку, і нічого не вирішує. Це як у дурному сні, якщо вас переслідують і переслідують, а ви все рятуєтеся, рятуєтеся і не можете врятуватися. І просипаєтеся з лементуванням, у поті. Але це — у сні. Наяву варто знайти шлях до порятунку — не застрягати на неприємній думці (не займатися ментальною «жуйкою»). Лікарі Древнього Сходу особливо застерігали від затьмареності прикрими думками та емоціями.

Крім негативного впливу на здоров'я людини, негативні емоції істотно погіршують якість нашого мислення. Чому? При виникненні сильного емоційного стану відбувається дисбаланс у роботі лівої і правої півкуль мозку, що власне призводить як би до вимикання синергетического мислення, і людина приймає неконструктивне рішення. Так виникають помилки в нашому мисленні.

Саме тому, щоб їх уникнути керівникам, та й не тільки їм, радять ніколи не приймати рішення в стані гніву, роздратування, злості тощо.

У цілому, фахівцями виділяються сім груп емоцій, що відзиваються на життя з його радощами і нещастями та звучать у людині як сім струн душі. ***Ось ці сім струн душі:***

надія, подив;
задоволення, радість, захват;
сором, провина, каяття;
горе, сум, туга;
страх, переляк, тривога;
незадоволеність, гнів, злість, ненависть;
ворожість, відраза, презирство, заздрість.

Мелодія перших двох груп — мелодія здоров'я. Мелодія третьої вже сумна, хоча при каятті світла. Мелодія останніх груп — мелодія хвороби душі і тіла. У мудрого мелодія перших двох груп звучить голосніше і частіше, забезпечуючи життя без хвороб, а мелодія третьої — це початок шляху до порятунку. Саме тому звучання останніх чотирьох груп повинне бути зменшено або зовсім усунено.

Отже, кожна емоція своєрідна за своїми джерелами, переживанням, зовнішніми проявами і способами регуляції. Спектр людських емоцій надзвичайно широкий і включає цілу палітру різних емоційних станів. Можна сказати, що людина - найбільш емоційна з живих істот. Вона володіє найвищою мірою диференційованими засобами зовнішнього прояву емоцій і широкою розмаїтістю внутрішніх переживань.

1.2. Причини виникнення негативних емоцій

Життя - це те, що люди найбільше прагнуть зберегти й найменше бережуть.

Ж. Лабрюйер

Емоційне самопочуття людини визначається ступенем задоволення (або незадоволення) її потреб, інтересів.

Тому сама загальна відповідь на питання про причини негативних емоцій може бути такою. Вони породжуються неможливістю або нездатністю людини задовольнити потреби, інтереси, що проявляються в її бажаннях і потягах, у її почуттях і пристрастях.

Протиріччя між потребами, інтересами людини й можливістю або (і) здатністю здійснити їх, проявляється в різних формах. Тому що існує безліч різноманітних потреб, інтересів, що специфічно проявляються в різних людей; безліч різних ситуацій, у яких вони живуть і діють. У них бувають різні стани й настрої. Вони відрізняються різною психоемоційною стійкістю й реактивністю.

Саме тому нескінченно різноманітні прояви негативних емоцій у житті людини. Настільки ж різноманітні конкретні причини, що їх викликають. Класифікуючи їх по деяким підставам й ознакам, можна сказати, що причини негативних емоцій бувають: внутрішні й зовнішні, суб'єктивні й об'єктивні; соціально-суспільні й природно-природні; закономірні (необхідні) і випадкові; загальні й специфічні. Зрозуміло, вони нерозривно взаємозалежні, взаємодіють і взаємовпливають.

Емоційні переживання людини залежать як від неї самої, її характеру, способу життя й поведінки, праці й діяльності, так і від її відносин з іншими людьми, від соціального й природного середовища перебування.

І негативні емоції виникають у людини тоді - коли:

- ❖ вона вступає в протиріччя-конфлікт із самою собою, з іншими людьми, із соціальним і природним середовищем перебування (і чим гостріше, глибше, триваліше протиріччя-конфлікт - тим сильніше проявляються негативні емоції);

- ❖ вона стикається з (несподіваними або очікуваними) небажаними для неї явищами, подіями, процесами, з негативними сторонами життя, з тим, що суперечить її потребам й інтересам, бажанням й устремлінням;

- ❖ результати її діяльності не відповідають її намірам, цілям, цінностям;

- ❖ виявляється протиріччя між рівнем її домагань і її фактичних можливостей;

- ❖ не виправдуються її завищені, нереалістичні очікування

швидкого (чудодійного) рішення складних життєвих проблем;

- ❖ вона зазнає поразки, невдачу або їй «не таланить»;
- ❖ вона випробовує незадоволеність, невдоволення, досаду, роздратування, проявляє заклопотаність, занепокоєння, сумнів, непевність;
- ❖ вона комплексує, випробовує почуття неповноцінності неспроможності;
- ❖ вона зустрічається з несправедливістю, з дискримінацією, коли зачеплені її честь і достоїнство;
- ❖ у неї проявляються уражене самолюбство, образа, ревності, розчарування;
- ❖ вона випробовує тугу, смуток, ностальгію по колишньому або тому, що не здійснилося;
- ❖ вона сердиться, обурюється, злиться ("виходить із себе"), гнівається, лютує, жадає пости;
- ❖ вона відчуває страх, тривогу, побоювання, острах, погрозу, жах, розпач, або - сум, біль, страждання, горе;
- ❖ вона проявляє егоїзм, чорну заздрість, злостивість, жорстокість, агресивність, жадібність, користоловство, боягузтво, малодушність й інші негативні якості;
- ❖ вона усвідомлює, розуміє, що не права, помиляється, що неадекватно оцінює явища або неадекватно поводить ся;
- ❖ вона випробовує почуття провини, сорому, каяття за свої слова й справи, висловлення й діяння;
- ❖ у неї погане самопочуття, стан, поганий (пригноблений, песимістичний, похмурий) настрій;
- ❖ у її житті відбуваються спади, дискомфортні зміни й кризи;
- ❖ вона не в змозі або нездатна пристосуватися до умов, що змінюються, життя;
- ❖ вона повинна швидко вирішувати й діяти при дуже складних, заплутаних, суперечливих обставинах;
- ❖ вона одержує недостатню, неповну, недостовірну для себе інформацію - в обстановці, що вимагає від неї ухвалення рішення й дії тощо.

Негативні емоції викликаються передчуттям й очікуванням майбутніх неприємностей, лих, нещастя, страждань, тобто виникають як «негативні переживання», що попереджають. Причому вони іноді бувають сильнішими, ніж ті негативні емоції, які виникають за реальними подіями.

Крім того негативні емоції породжуються:

- непомірними навантаженнями на нервову систему, на психіку, невмінням розумно сполучати напругу з розслабленням;
- несприятливими умовами життя й діяльності, що ускладнюють існування людини, заважають їй нормально розвиватися;
- неблагополуччям, позбавленнями, лихами, невдачами, життєвими драмами й трагедіями;
- фізичним і психічним нездоров'ям, захворюваннями тіла й душі;
- шкідливими звичками, звичаями; різними пристрастями, забобонами, упередженнями.
- важкими життєвими драмами й трагедіями, крутими змінами (зламами) у долі людини, непоправними втратами; катастрофами, катаклізмами, стихійними лихами;
- психічними й соматичними захворюваннями, функціональними розладами, болісними недугами, нездужаннями, затяжними неврозами, стресами, депресіями;
- глибокою кризою відносин з іншими (насамперед - близькими) людьми, нескінченними конфліктами, сварками, скандалами;
- невпорядкованістю, "неприкаяністю" людини, її приниженістю й знедоленістю;
- неможливістю реалізувати свої життєві сили, втілити свої задуми;
- самітністю, занедбаністю, відчуженістю людини, її відірваністю від людей, її незатребуваністю, непотрібністю;
- відсутністю підтримки, допомоги, людської уваги, участі з боку інших, їхньою щиросердечною глухотою й сліпотою;
- відсутністю необхідного рівня психологічної культури.

Негативні емоції виникають через безпорадність, незахищеність людини. Вони підсилюються неможливістю або невмінням впоратися зі своїми почуттями й переживаннями. Від неможливості або нездатності протистояти безладдям і життя, знайти вихід з важкої ситуації, адаптуватися до нових умов. Від неможливості або нездатності впоратися зі своїми недугами, хворобами, стресами, депресіями, щиросердечними кризами.

Проте, як людина відчуває й переживає, як вона емоційно реагує на внутрішні й зовнішні подразники, як вони впливають на неї - безпосередньо залежить від:

- самої людини, від її характеру й темпераменту, волі й свідомості, індивідуальних особливостей і суб'єктивних якостей; від сили духу, від віри в себе, в інших, у життя; від світосприймання й світорозуміння;
- ступеня витриманості людини, її психоемоційної стійкості, вразливості, помисливості;

- можливості й здатності людини адекватно реагувати на вплив різних, у тому числі негативних факторів; пристосовуватися до обставин й гнучко адаптуватися до них; проявляти свободу вибору в сполученні з відповідальністю за свій вибір;

- готовності й уміння людини переборювати неминучі життєві тяготи, негоди, лиха; справлятися зі складними, гострими, глибокими протиріччями; знаходити, виявляти, реалізувати компенсаторні сили організму, мобілізувати, використати свої внутрішні ресурси й резерви (а вони величезні, хоча людина використовує їх усього лише на 10%!).

1.3. Алгоритм і механізм виникнення емоцій.

Для того, щоб керувати емоціями, ми повинні знати, як вони з'являються і продовжують існувати, незважаючи на те, що ми хочемо їх приховати. *Пізнання виникнення емоції повинне бути спрямоване на усвідомлення тих операцій розуму, за допомогою яких виникає ця емоція.*

Відомо, що будь-яка емоція виникає у визначених обставинах. Інформація про їхню оцінку піддається обробці, у результаті чого і виникає емоція. Ця складна робота нашого розуму може бути зрозуміла і контрольована.

1.3.1. Образа

Якщо вас хвищне осел, то напевно, ви на нього не образитеся. Якщо на вас нападе той, кого ви не знаєте, то напевно, на нього теж не будете ображатися, а злякаєтеся, чи побіжите або вступите в боротьбу. Але якщо ви побачите, що ваш друг зневажає вашими інтересами чи той, кого ви любите, поводить з вами зовсім інакше, ніж ви очікуєте, то виникає неприємне почуття, що ми називаємо образою. *Отже, ця емоція виникає з зіткнення вашої моделі, що ви порівнюєте з реальністю, у даному випадку з поведінкою іншого.* Проте необхідно, щоб цей інший був для вас значимий, а може й любимий. Нехай це буде друг, улюблена, дружина, близька людина. Кожна з цих категорій людей викликає у вас деякі чекання, як вони повинні поводитися у відповідності зі своїми ролями щодо вас. Тут можна виділити принаймні три елементи:

ваші чекання щодо людини, орієнтованої на вас: як вона повинна поводитися, якщо є вашим другом;

поведінка цієї людини відрізняється від ваших чекань у несприятливу сторону: наприклад, ви очікуєте, що ваш син повинен бути турботливим і вчасно вам допоможе, а він захопився книгою і забув зробити це;

ваша емоційна реакція, викликана невідповідністю ваших чекань і поведінкою іншого.

Якщо ми відтворюємо обставини образи у своїй пам'яті, то завжди зможемо виділити ці три елементи. Якщо ми виділяємо їх, то залишається відкритим питання: чому ми все-таки ображаємося? *Мабуть тому, що вважаємо, начебто інша людина жорстко запрограмована нашими чеканнями, заперечуємо її право на самостійну дію.* Варто подумати, чому вона не зробила те, що ви очікували, як ми побачимо, що в неї було щось таке, що виключало можливість поведінки, що відповідає вашим чеканням. Якщо справа стосується осла, то ми знаємо, що він може хвицнути в будь-який момент, і його поведінка не розглядається нами як запрограмована нашими чеканнями. Ми його визнаємо за самостійну істоту, що не залежить від нас. А ось своїх близьких ми не визнаємо такими і від цього на них ображаємося.

Отже, внаслідок існування прагнення запрограмувати іншого і виникає образа. Але якщо ми людину визнали самостійною істотою, що саме визначає її поведінку, то в нас не було б причини ображатися на неї. Адже ми не ображаємося на природу за те, що вона раптом «зіпсувалася» і зруйнувала всі ваші плани. Ми визнаємо природу незалежною від наших чекань. А якби ми вважали, що вона повинна відповідати нашим чеканням, то ображалися б і на неї.

Але відкіля береться ця установка на те, що інша людина залежить від нас? Чому ми ображаємося саме на тих, кого любимо?

Це неприборкане прагнення програмувати поведінку іншого й емоційна реакція на невдачу родом з дитинства. Якщо дитина ображається на батьків, вона програмує їх поведінку у відповідності зі своїми чеканнями і карає їх щораз за відхилення від цих чекань почуттям провини. Дитина образилася, плаче, і батьки, оскільки вони її люблять, відчують провину, що стимулюється зовнішніми ознаками образи, яку неважко побачити на обличчі дитини. Ця провинна спонукає до зміни поведінки, і батьки роблять те, що потрібно дитині. Уразливість дитини необхідна для нормального розвитку батьків.

Ми звикли думати про те, що виховуємо дітей, але не помічаємо, як вони виховують нас, караючи нас почуттям провини за кожну помилку. На стадії дитинства це виправдано: дитина допомагає духовному зростанню батьків, тобто перетворює їх з чоловіка і дружини в батька і матір, виробляючи за допомогою своєї образи визначені риси поведінки, необхідні для нормального розвитку підростаючої людини. Це необхідно для формування її особистості.

Але з того моменту як особистість дитини сформувалася, необхідність у таких підпірках для створення особистості відпадає. Адже після того як будинок побудований, підпірки тільки заважають нам. Точно так само наша уразливість — це інфантильна реакція на оточення, відтворення дитинства в дорослому. Подивіться на свій вираз обличчя, якщо ви скривджені. Адже воно стає дитячим і по-дитячому злим!

Оскільки ми регулюємо свою поведінку, то починаємо думати, що і рух світу регулюється схованою думкою і волею. Оскільки ці сутності однакові, то виникає переконання, що за допомогою правильної думки можна керувати і зовнішнім життям. Це переконання розвивається в дитинстві, якщо всесвіт дитини підкоряється рухам душі: варто закректати, видати якийсь звук, як елементи вселеної (мати, батько, близькі) починають рухатися. Дитина почуває себе центром всесвіту, «призводить його в рух», координує свій зв'язок з ним, тому будь-які перешкоди з її боку викликають гнів, який обумовлений опором «нереального». У дитини немає границь між Я і не-Я. Цей стан може бути охарактеризований як «абсолютна проникність границь Я».

Образа є реакцією на дезінтеграцію нашого Я: «Він складає частку мене, він, інший — майже «Я», але поведінка його не відповідає моїм чеканням». Внутрішня дезінтеграція завжди переживається болісно. Інший здатний скривдити вас лише тому, що ви заперечуєте його реальність, а він виявляється реальний, і притім зовсім не такий, ніж ви очікуєте.

Ображаючись, ви експлуатуєте любов іншого і керуєте його поведінкою, караючи почуттям провини. При взаємодії двох людей, як правило, образа одного доповнюється почуттям провини в іншого. Якщо ж інший не здатний на переживання провини, образа стає даремною, не функціональною. Мабуть тому ми не ображаємося на тих, хто нас не любить.

Пізнання механізму емоції образи, таким чином, передбачає виділення ваших чекань, розуміння їхнього походження, фіксацію інформації про реальну поведінку іншого, і зрештою, сприйняття неузгодженості чекань і реальності. Той, хто може це робити, пізнає сутність своєї образи і, звичайно, може протидіяти її виникненню.

Якщо образа розглядається як зневажливість, то вона більш швидко переростає в гнів і агресію, що є більш древніми захисними механізмами. Цим і пояснюється, що інша гнівлива і агресивна людина вважає, що вона не ображається, і головна її проблема — гнів.

Насправді гнів породжується тими ж розумовими механізмами образи, що автоматично подалі трансформується в нього. Мистецтво самопізнання в цьому випадку полягає в тому, щоб за виворотом гніву помітити образу. Однак гнів може викликатися і будь-якою іншою негативною емоцією. Образа руйнує наш організм тим, що включає розумову агресію, думки, у яких ми караємо кривдника, і це не може не виснажувати нашу імунну систему, яка приходить у стан готовності «брати участь у бійці», що передбачена древніми інстинктами.

Крім того, існує кілька міфів, які зберігають і підсилюють наші ірраціональні переконання про гнів і про те, як їм управляти. Давайте розглянемо ці міфи.

Міф 1. «Гнів викликають зовнішні події, ситуації або поведження. Люди не контролюють свій гнів, гнів - це те, що з вами відбувається».

Реальність. Ми самі відповідаємо за свій гнів, за причини його виникнення, за керування ним. Якщо ми сумніваємося в цій своїй здатності, виходить, погано справляємося з ним, і він управляє нами.

«А-В-С підхід до нашого гніву», що буде розглянутий далі, показує, що неприємні події (і люди) тільки пускають у хід наші ірраціональні переконання, які насправді й викликають у нас гнівні почуття й учинки.

Міф 2. «Це природно - виражати свій гнів. Я відчуваю себе краще після цього».

Реальність. Як би ми не поводитись, відчуваючи гнів: вихлюпуючи його або залишаючи в собі, це може призвести до серйозних проблем з іншими людьми, здоров'ям. Серед них хвороби серця, високий кров'яний тиск, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, придушення імунної системи та інші.

Іноді буває миттєве й приємне, але коротке полегшення, звільнення від напруги, відразу ж після сильного виплеску гніву. Гнів дає нам тимчасове відчуття сили, влади, контролю й ретельно маскує наші почуття образи, відкинутості, безпорадності або неспроможності. Ми відчуваємо, що розбираємося із практичною проблемою (приміром, змушуючи людину, що щось неправильно робить, змінити своє поведження), виражаючи гнів. Людина, що легко впадає в гнів і переслідується гнівом, а також переслідується різноманітними нещастями.

Міф 3. «Я можу вчинити з моїм гнівом так: випустити його або залишити в собі».

Реальність. Насправді є й інший варіант. Зм'якшити гнів, послабити або позбутися від нього замість того, щоб вихлюпувати на

інших або залишати в собі. Практикуйтеся в тім, щоб позбутися від гніву, змінюючи ваші переконання й внутрішній монолог.

Випустити гнів зовсім не означає позбутися від нього. Виражаючи гнів, ви практикуєтеся в ньому. Практикуючись у гніві, ви, швидше за все, знову будете виражати гнів, коли щось відбувається «не по-вашому».

Міф 4. «Вираження гніву привертає увагу навколишніх, дає можливість одержати те, що хочете». Навколишнім навряд чи сподобається, що ви маєте з цього вигоду.

Реальність. Сильне вираження гніву або погроза виразити гнів часто дає вам те, що ви хочете, але звичайно тільки на короткий час.

Зрештою, сильне вираження гніву шкодить відносинам і викликає в того, на кого обрушився гнів, негативне відношення до вас або бажання відповісти вам тим же. Вибухи гніву накопичують образу, гіркоту й віддаляють людей одне від одного.

Якщо ви, маючи у своєму розпорядженні владу над іншою людиною, і вихлюпуєте багато гніву, то навряд чи побачите відповідну реакцію. Однак люди, що залежать від вас, мстять таємно, руйнуючи ваші важливі цілі.

Отже, гнів значною мірою - результат наших ірраціональних переконань, очікувань і внутрішнього монологу. Навколишні люди, критичні ситуації можуть розбудити наш гнів, тільки активізуючи або заохочуючи наші ірраціональні переконання.

1.3.2. Провина

У взаємодії люблячих образа в одного доповнюється почуттям провини в кривдника. Тому провина протилежна образі. Якщо я скривдив вас, то сприйняття зовнішніх ознак образи на вашому обличчі починає мучити мене почуттям провини. Причому, якщо я сам уразливий, тобто звичайно сильно страждаю від образи, то припускаю, що скривджений теж страждає, і це підсилює в мене провину. Установлено, що уразливі самі страждають від провини більше, ніж необразливі. Ми носимо в себе нашу провину й образу завдяки нашому мисленню. Мимоволі, випадково виникаючі думки, самі собою можуть включити механізм активності, що конструює провину в самих невідповідних ситуаціях. Чим більше мимовільності і спонтанності в мисленні, тим частіше провина спливає у свідомості, заподіюючи біль.

Зовні провина не має особливих ознак в експресії, жестах і вираженні обличчя, що хіба тільки страждаючий від провини скаже, що винуватий. Тому якщо ми спробуємо подивитися зсередини на почуття

провини, то побачимо, що воно виникає внаслідок мимовільної, звичної активності, результати якої можуть бути описані приблизно так:

яким повинний бути я, чи яким повинно бути моє поведження відповідно до чекання іншого. Мій розум автоматично конструює модель, яким я повинний бути. Тут не існує точних критеріїв. Насправді мені невідомі чекання іншого, я їх створюю відповідно до загальних уявлень у тім, чого він чекає від мене. Ця модель чекань може бути реальною, тобто відповідати хоча б у ключових моментах справжнім чеканням іншого, або не відповідати;

сприйняття власного мого стану чи поведження тут і тепер;

акт звірення моделі чекання з власним поведженням, у результаті якого виявляється неузгодженість, нестерпність якої підтримується виглядом емоції образи на обличчі, у словах і поведженні іншого. Чим сильніше скривджений реально чи в моєму представленні, тим сильніше моє почуття провини.

Якщо в образі людина ще може якось їй протидіяти, змінивши свої чекання щодо іншого, скорегувавши їх у напрямку реальності, прийнявши другого таким, як він є, нарешті, пробачивши його, то почуття провини не може бути змінено цими актами нашої душі. Провина сидить у людині як скабка. Це — похмурий тиран, що мучить душу винного без пощади.

Провина є стражданням, нестерпним тривалий час, і вона послабляється тим, що агресія і гнів винуватого відтягають енергію провини по більш відпрацьованій древній схемі захисту. Однак провинна може породжувати й інші механізми психічного захисту, жоден з яких не може усунути її, а тільки тимчасово послабляє.

Пізнання провини полягає в тому, щоб усвідомити ці три групи операцій нашого розуму (побудова моделі чекання, представлення у своєму поведженні і стані й акт порівняння себе з цією міркою), і контролювати їх. Тоді можна буде запобігти появі цієї емоції чи ослабленому її протіканню. Для цього потрібно навчитися контролювати зазначені дії розуму. Пізнання провини і визнання її спонукує нас просити прощення, тому що це послабляє страждання.

Почуття провини може бути корисним для незрілих: тоді люблячі можуть керувати їх поведженням, не караючи, а лише ображаючись. У родинях, заснованих на любові, дітьми керують дорослі, викликаючи у них періодично почуття провини. Якщо цим зловживати, то у дитини виникає глибокий невроз, заснований на провині. Механізми захисту здобувають вигадливий характер, створюючи такі симптоми неврозу,

як, наприклад, нав'язливу турботу, демонстрацію любовних дій, насичених страхом і навіть агресією, а іноді мазохізм.

Почуття провини може виникати в різних ситуаціях і відносинах. Ми можемо бути винуватими перед батьками, дітьми, перед дружиною чи чоловіком, перед друзями, до яких маємо прихильність і з якими ідентифікуємо себе, вважаючи для себе значимими їхні чекання щодо нас.

Однак яким би різноманітним не було почуття провини, емоція, що лежить у її основі, одна — це провина, породжувана неузгодженістю, того, які я і моє поведження, положення і вигляд, з тим, яким я повинний був би бути у відповідності з чеканнями значимого, улюбленого другого чи других.

1.3.3. Сором

Він є сильною емоцією, функціональне значення якої полягає в тому, щоб регулювати поведження людини відповідно до норм, зафіксованими в Я-концепції людини. Завдяки розвитку самосвідомості і появі сорому процес соціалізації і виховання дітей ставиться «на автомат». Якщо вдалося впровадити в представлення щодо себе таку якість, як «я — розумний», «я — правдивий», «я — щедрий», то той, хто носить у себе ці критерії буде випробувати сором усякий раз, коли виявиться не зовсім розумним чи змушений буде брехати заради блага близьких, чи не зможе виявити широти душі, не пожертвувавши останні гроші на добродійність. Усякий раз він буде випробувати внутрішню розірваність від сорому.

Неузгодженість Я-концепції зі своїм реальним поведженням трансформується в дуже важке переживання. Емоція сорому сприяє насильницькій соціалізації людини, що під ударами сорому тягнеться до чесноти. Сором підтримується оточенням з розумінь його власної безпеки і зручності.

Совісна, соромлива людина буде діяти навіть на шкоду собі, аби її поведження відповідало її Я-концепції. **«Тут і тепер я повинний у своєму поведженні, стані, положенні в суспільстві, рівні виконання ролі, у зовнішності, в одязі, у здібностях відповідати моєї Я-концепції».** Такий імператив, порушення якого карається соромом. Проте людина у своєму індивідуальному розвитку повинна пройти через сором. Однак далі вона не може керуватися тільки соромом. Проте вражають ті масштаби зла, котрі породжуються інфантильністю дорослих, їхнім соромом.

Наприклад, батько, якому було соромно, що він погано виховав сина, прийшовши зі школи, де класний керівник висловив йому

зауваження щодо старанності дитини і ролі батьків у цьому, покарав сина. **Він бив сина не з метою виховання, а зганяв біль, викликаний соромом. «А що скажуть люди?»**

Іноді сором вдягається в більш трагічний одяг. Серед емоцій, що спонукували Тараса Бульбу до синовбивства, неабияку долю складав сором, а не страх перед однополчанами.

Пізнання свого сорому відкриває сховані в підсвідомості властивості нашої Я-концепції, яких ми не підозрюємо. Тут і тепер мені стало соромно. Чому? Виходить, існує неузгодженість між тим, який я тут і тепер, і тим, яким я повинний бути відповідно до своєї Я-концепції. Якщо я можу зробити об'єктом інтроспекції свій стан, то неважко встановити ознаки, з якими я вступив у конфлікт, навіть якщо ці ознаки, представлення про себе, сховані в глибині підсвідомості. Для такої людини навіть сором перетворюється в призму, через яку вона пізнає себе.

Якщо вам раптом стало соромно, ви випробували якийсь неприємне почуття і стали дратуватися, згадавши, що не відповіли на лист давнього товариша, якого не бачили багато років і не збираєтеся з ним спілкуватися, то це свідчить про те, що ви є людиною, відданою старим друзям і обов'язковою. Наш сором говорить про нас більше, ніж ми думаємо. Тому міркування про сором — один з надійних шляхів самосвідомості не того, яким мені хочеться здаватися, а того, який я є.

Сором також складається з трьох елементів:

*це, яким я повинний бути тут і тепер відповідно до Я-концепції;
який я тут і тепер;
неузгодженість і його усвідомлення.*

Як бачимо, сором і вина складаються з одних елементів, але розрізнити їх неважко. Якщо мені соромно безвідносно до того, щоб хто-небудь оцінював моє поведіння чи стан, щоб хтось бачив чи чув про соромітний вчинок, то це — чистий сором, абсолютний сором. Але оскільки соромітні вчинки в моєму житті каралися позбавленням любові, поганим ставленням друзів, відразою до мене значимих людей, то енергія сорому зростає при збудженні уявлення в тім, що хтось оцінює мене, осудливо відноситься до мого вчинку, чи стану. Однак це не чистий сором, а індивідуальний, який викликаний іншими людьми, оскільки я чуттєвий до їхніх почуттів. Якщо ці інші мною улюблені, то даний вид сорому зливається з почуттям провини, з почуттям того, що я не відповідаю їхнім чеканням. Якщо ж ці інші не улюблені, але значимі, то під видом сорому реалізується соціальний страх перед осудом іншими.

Три функціональних елементи сорому являють собою автоматичні дії розуму, що відтворюють відповідну рису, ознаку Я-концепції, сприймають поводження, що відповідає цій рисі, звіряють з міркою, знаходять неузгодженість. Ця неузгодженість у минулому досвіді завжди супроводжувалася неприємними переживаннями, що викликало в мене оточення, особливо значимі близькі, улюблені; вони в момент, коли в мене відбувалася неузгодженість, емпатично заражали мене емоціями, що випробували самі: соромом, страхом, позбавленням любові, відразою, іноді навіть болем. Цей досвід залишився в пам'яті і тепер послужливо витягається у свідомість усякий раз, коли відбувається названа неузгодженість. У цих ремінісценціях пам'яті всі ранні емоції змішані; сором являє собою жахливий коктейль із зазначених вище інгредієнтів, змішаних вигадливим чином і змінених до невпізнанності.

Пізнання сорому полягає в тому, щоб усвідомити ці нашарування минулого і висвітити світлом свідомості ті акти, що породжують сором.

Разом з тим сором є важливою емоцією, що сприяє більш ефективній соціалізації людини. Сором сприяє поглибленню самопізнання, оскільки фіксує увагу людини на рисі, що є предметом сорому. Якщо тут і тепер мені соромно, то важливо зрозуміти чому. Я знаю дану ситуацію, у якій я виявив, наприклад, недолік компетенції. Разом з цим мені неважко прийти до висновку, що в моїй Я-концепції існує оцінка: «Я розумний, компетентний у цих питаннях». Сором підвищує чутливість до оцінок інших, тому що в іншому випадку ми могли б не звертати увагу на те, як нас оцінюють інші. Протиборство сорому сприяє розвитку самоповаги, підсилює регуляцію поводження, а саме — його зворотній зв'язок. Завдяки емоції сорому людина розвиває в себе здатність оцінювати наслідок своїх вчинків у більшому ступені, ніж якби її просто контролювали інші. Таким чином, розвиток емоції сорому є необхідною умовою розвитку нормальної індивідуальності. *Однак якщо сором тільки переживається, а не пізнається, якщо ми не можемо відокремити його від себе і зробити предметом розгляду його природу, сутність, то цей сором стає неконтрольованим і часто деструктивним.*

Для пізнання сорому необхідно мати представлення в тім, як у нас розвивається дана емоція, які форми її прояву ми можемо знайти в себе.

Сказане дозволяє вважати, що розвиток емоції сорому є необхідною умовою нормального розвитку людини і формування індивідуальності. Але з того моменту, як особистість склалася і індивідуальність сформувалась, вона перестає мати потребу в цій емоції як збуднику

діяльності і поведження. Сором повинний стати лише сигналом до того, що тут і тепер я не відповідаю своїй Я-концепції — і не більш того. А мої вчинки визначаються розумом. Очевидно, саме в цьому сенсі Аристотель говорив, що «ми не хвалимо дорослого, якщо він соромливий».

1.3.4. Заздрість

Якщо сором розглядається як культурно виправдана емоція, то *заздрість* – ні. Причому розрізняють «білу» *заздрість*, не замішану на ненависті і схованій ворожості, і «чорну», що густо замішана на ненависті і ворожості до того, хто мене перевершує, якщо він ще «такий же, як і я», належить до того ж прошарку суспільства, віку і статі.

Заздрість виникає при порівнянні людини з людиною, точніше, порівняння себе з іншим, «таким самим, як я». З цього порівняння можуть виникнути дві емоції: заздрість, якщо воно несприятливо («він такий же, як я, але в нього краще, ніж у мене»), і марнославство, гордість, якщо навпаки («він такий же, як я, але в мене краще, ніж у нього»). Притому об'єктом порівняння повинна бути якість, якій я надаю значення. Все різноманіття рис людини, її стан, статус, здібності, все те, з чим вона ідентифікує себе, може бути предметом порівняння. Може бути — його дружина любить його більше, і діти його слухняніші, і город краще родить, і навіть може бути — гени краще, хоча він подібний мені.

Виділимо елементи заздрості чи марнославства:

він (чи вона) такий же, як я, по деяким зовнішнім, формальним ознакам;

концентрація уваги на об'єкті порівняння;

заздрість, якщо порівняння не в мою користь, гордість — якщо навпаки.

На цьому ж тлі виникає *зловтіха* (якщо «у нього гірше, ніж у мене» і я випробую перевагу за рахунок того, що в нього погано). Зловтіха має ту ж природу, що і заздрість, але в ній міститься ще і збиткова гордість тим, що не тільки в мене погано, а є люди, у яких так само погано і, може бути, ще гірше. Зловтіха — захист проти заздрості, адже завжди можна знайти тих, у яких гірше, ніж у мене, хоча й у мене гірше, ніж у деякого іншого, про якого я думаю в даний момент.

Лиходійство відбувається, коли я роблю комусь гірше, щоб випробувати перевагу. Це — не абстрактне виробництво зла, а конкретна дія, спрямована на іншого, якого я знаю і відношуся до нього певним чином.

Неважко зрозуміти, що з одного звичного акта порівняння виникають дуже різні емоції — заздрість, гордість, марнославство, зловтіха, і це відбувається в залежності від ситуації й установки людини. Якби я відмовився від порівняння чи цілком відокремив себе від його результатів і не надавав їм значення, то ці емоції були б убиті в зародку, ще до їхнього виникнення, і мені не треба було б боротися з ними, показуючи, що я не заздрю, не випробую зловтіхи і т.д. Наше оточення, щоправда, не забороняє нам пишатися і бути марнолюбними, тому що гордість вважається цілком прийнятною емоцією. Але я не можу відмовитися від порівняння з багатьох причин. **Порівняння є основною розумовою операцією, за допомогою якої працює мислення і пізнання.** Всі властивості об'єктів природи осягаються в порівнянні. На результатах операції порівняння ґрунтуються й інші розумові дії: абстрагування, узагальнення, класифікація, оцінка й ін. Відмовившись від порівняння, ми б придушили працю думки.

З того моменту коли людина стала обмінюватися продуктами своєї праці, вже в натуральному обміні вона повинна була порівнювати кількість праці, втіленої в предмети обміну, а не тільки цікавитися своїми потребами, що задовольняються річчю, що здобувається. Сучасна культура черпає свою енергію з реакцій людей на порівняння, що здобуває глобальний характер; порівнюються навіть краса й істина. Далі вже нікуди... І в цих умовах ми ще сподіваємося на подолання відчуження! Отже, названі вище емоції виступають згустками енергії, що, звільняючись, надають руху маховику культури.

Порівняння звичне, тому що з самого раннього віку мене порівнювали з іншими людьми мої батьки, вихователі в дитячому садку, вчителі та інші наставники. І бути об'єктом порівняння звично. Але відомо, що дитина улаштована так, що вона робить із іншими те, що робили з нею самою. Якщо мене звично порівнювали, то і я порівнюю звично. Звичка завжди носить узагальнений характер, як і інстинкт, що не розрізняє одиничного, індивідуального. Тому-то і я автоматично порівнюю всіх: маму, друга, дружину, кохану, продукти свого натхнення. У цьому потоці порівняння я не роблю виключення і для себе, генеруючи заздрість, марнославство, гордість.

Оскільки з порівняння часто виникають приємні емоції, наприклад гордість, перевага, відчуття своєї винятковості, що раніше викликались дорослими, то мені важко і неможливо відмовитися від порівняння, хоча воно також буде викликати заздрість, марнославство, зловтіху, почуття неповноцінності.

Неприборкане прагнення людини порівнювати себе і інших постійно підтримується духом суперництва, властивого нашій культурі. Воно породжує прагнення переваги над іншим, тому що суспільство нагороджує першість, у якій би сфері вона не виникала, про що свідчить книга рекордів Гіннеса. Ворожість, породжувана суперництвом, спонукає збереження пильності і постійне порівняння своїх можливостей. Страх перед успіхом часто є наслідком упевненості, що твій успіх викликає заздрість і ворожість з боку інших, які теж включені в суперництво. У цих умовах як успіх, так і невдача небезпечні. При невдачі до мене будуть погано відноситися, а при успіху об'єднаються в боротьбі проти мене. Відмовлення ж від суперництва в умовах нашої культури часто сприяє формуванню почуття непевності і навіть неповноцінності, коли людина відмовляється визнавати в себе навіть наявні в неї позитивні риси. Цей страх може бути ослаблений при навчанні адекватно застосовувати порівняння. Порівняння повинне бути доречним, інакше воно замість орієнтування і впевненості породжує конфлікт.

Пишаючись, заздючи, зловтішаючись, ми беремо участь у нашому культурному процесі, побудованому на порівнянні. Тому пізнання цих емоцій завжди потребує відповіді на питання: «По яким пунктам, ознакам, властивостям порівнюю я себе з іншим, втрачаючи себе згоди з самим собою і позбавляючи спокою інших, утягуючи в гонку, у якій немає фінішу?» Якщо взяти до уваги і ті захисні механізми, за допомогою яких я борюся, наприклад, із заздрістю, перетворюючи її у ворожість, раціоналізуючи і виправдуючи її, то виникають підстави для песимізму.

Заздрість, крім того, що вона руйнує відносини між близькими, виступає руйнівною силою, яка направляє насильство. Енергія функціонерів, що реалізували процес «розкуркулювання», підтримувалася не тільки ідеями соціалізму і «побудови світу без експлуататорів», а, скоріше, заздрістю до тих, у кого справи були кращі. Заздрість зараз заважає побудові нашої держави набагато сильніше, ніж інтереси чиновників, що бояться втратити свої місця. Дивлячись на підприємця, інший обраний владою думає: «Він гірше мене, його ніхто не обирав, але в нього більше грошей, ніж у мене. Щоб мені мати стільки, мені прийдесться хабарничати і стати злочинцем. Притім діяльність підприємця призведе до розшарування суспільства, з'являться багаті і бідні. За що бороли наші діди? Ради чого було знищено стільки людей?»

Заздрість сприймається як почуття несправедливості життя. Той, хто заздрить думає, що успіх, удача супроводжують невартому. Звичайно заздять щасливим і талановитим, але нерідко і тому, кому дісталася миска з більш густою юшкою, рідному брату, сестрі, співкамернику у в'язниці, тому що заздрість і інтелектуальна, щиросердечна затьмареність — брат і сестра. Заздрість породжує підлість, пристрасть до наклепу, плітці. Заздрість — важкий гріх, отрута, хвороба. Вона не вирішує проблем, а збільшує їх. Заздрість — зворотний бік страху, непевності в себе. Рано чи пізно вона призведе до депресії і розпачу. Заздрість каламутить розум (утім як і інші емоції). Заздрячи людина робить дурості. Вона запекло прагне до недосяжного для неї. Не маючи до того здібностей, вона прагне досягти висот і благополуччя того, кому заздрить. У цій марній боротьбі людина надривається.

Пізнання заздрості, гордості і марнославства призводить нас до вивчення акта порівняння, до якого ми прибігаємо занадто часто. Прагнучи усунути ці емоції, ви повинні відмовитися досить виважено від порівняння і тим самим усунути такі емоції. Однак тут як і в усьому не слід перестаратися.

1.3.5. Емоції за інших

Ідентифікація — це дія розуму, за допомогою якого ми ототожнюємо себе з іншими людьми, предметами володіння, абстракціями, наприклад із професією, групою, державою чи партією, до якої належимо. В ідентифікації можна виділити багато рівнів: рівень власності; рівень приналежності; рівень володіння; рівень, обумовлений соціальною дистанцією (мій друг, мій начальник); ступінь споріднення (мої діти, моя дружина, мій чоловік, мій дядько); ступінь емпатії (близькі ті, емоції яких мене заражають, ті, яких я люблю). Моє Я поширюється на них, і ті емоції, що властиві мені, виникають у зв'язку з цими іншими. Мені може бути кривдно за те, що в мене поганий автомобіль, погана земля, соромно за представників своєї професії, за колег, за помилки своєї партії, за дружину, дітей і родичів. Усе це свідчить щодо «проникності границь Я», тому що все більше і більше об'єктів включається в те, чим я заклопотаний.

Емоції за інших породжуються аналогічними розумовими операціями, що здійснюються в мене, чи я припускаю, що вони так само відбуваються в іншому, з яким я ідентифікую себе. Я пишаюся своїм сином чи дружиною і приписую їм властивості, що породжують у них гордість. Якщо додати до цього ще і дію емпатії, то емоції за інших стають не менш яскравими і діючими.

Уособлення відбувається і з речами, з якими ви себе ідентифікуєте. Напевно ви схильні приписувати своїй собаці, що одержав приз на виставці, переживання гордості. І напевно, якби ви уважно стали розглядати його фізіономію, то знайшли б (звичайно ж у своїй уяві) ознаки самовдоволення, що самі випробували.

Ці емоції за інших — образа за дружину, сором за сина — програмують нас досить відчутно, хоча ми не звертаємо уваги на їхнє існування і, більш того, виключаємо з процесу самопізнання. *Відзначимо, що велику частину зла ми заподіюємо нашим близьким унаслідок підпорядкування емоціям за них: сором за свого сина може направити вашу агресію проти дружини, а сором за дружину підсилить до небезпеки тихо тліючі ревності.*

Наша здатність випробувати емоції за інших генерує колективні почуття, що, складаючись, утворюють суспільні переживання. Образа, сором і страх, а також біль за інших здобувають особливості, властиві кожній окремій групі людей, родині, класному колективу. Тому коли ви знаходитеся в групі, ваші почуття, що виникають при цьому, слабо контролюються вами, тому що відбувається їхня індукція за рахунок емпатії. Ступінь своєї сором'язливості варто враховувати кожному, щоб не „втратити голови”.

1.3.6. Страх

Будь-яка емоція, і особливо страх, має як охоронні, так і регулятивні функції. Незважаючи на неприємні відчуття, що виникають при переживанні емоції, остання може бути джерелом як радості, так і страху. Ви вже знаєте, що радість може бути результатом ослаблення чи повного усунення яких-небудь неприємних емоцій: сорому, образи, почуття провини. Однак і позитивні емоції можуть бути причиною неприємних переживань, наприклад страждання, коли ми не в змозі довести рівень приємної емоції до рівня чекань.

Хтось може дуже сильно засмутитися, зрозумівши, що ця їжа не приносить очікуваної насолоди. Тирани при цьому убивали своїх кухарів. Тому страждання і радість, страх і спокій, впевненість у безпеці виникають не від характеру емоції, а від того, що відбувається з емоціями, що було і що буде з ними. *Страх породжується прогностичною здатністю розуму. Основна функція розуму — орієнтування і передбачення, тобто випередження того, що повинно відбуватися і відбувається.* «Тут і тепер» зв'язано з тим, що було і що буде. Передбачення приємного створює радість, що перетворюється в мотивацію, якщо ви починаєте діяти для наближення майбутнього, смакуючи задоволення. Передбачення страждання створює страх, що

може перерости у втечу. Якщо ж втеча чи інші захисні дії неефективні, то наближення цього майбутнього стимулює страх, підсилює його.

Здатність передбачення ґрунтується на символізації наших переживань у минулому досвіді. Неприємна емоція, яка пережита в зв'язку з якою-небудь сприйманою ознакою, знаком, поступово перетворює носіїв цих ознак, знаків у ключові об'єкти, що викликають визначені переживання і дії. Ці об'єкти стають символами переживань, символами емоцій.

Поява в полі сприйняття символів емоцій викликає передбачення переживання самих емоцій. Якщо ці емоції неприємні, то неминучий страх. Страх може бути цілком знищений, якщо ми припинимо прогностичну активність розуму. Але тоді зменшується і шанс на виживання. Крім того, прагнення передбачати настільки зросло з нашою активністю, перетворилося в таку міцну звичку, що ми не в змозі придушити її зусиллям волі.

Отже, джерелами страху є:

передбачення страждання, проти якого наявний захист неефективний:

неможливо ні утекти, ні послабити страждання;

усвідомлення того, що звичні засоби захисту неефективні, призводить до того, що навіть якщо погроза відсутня, то виникає страх, утрата контролю і дезінтеграція поведження;

зараження страхом це коли бояться твої близькі чи значимі інші, чи бояться багато хто, то страх виникає, хоча б його не було в тебе особисто;

передбачення втрати радості і насолоди.

Міркування над власним страхом вимагає розуміння природи свого страждання. Види страждання різноманітні, і відповідно існує багато видів страхів. Розглянемо деякі з них. Страх, що буде боляче, кривдно, соромно, завидно, що буде принижена гордість; страх, що будеш винуватий, що тебе перестануть любити; страх, що теж саме відбудеться з іншими, з якими ти єдиний; страх смерті, втрати положення, престижу; страх, що твої бажання будуть заблоковані недоліком здібностей чи випадками. Звичайно людина рідко правильно розуміє джерело свого страху. Наприклад, студент боїться іспиту, хоча матеріал знає добре. Такий страх здається ірраціональним, якщо не брати до уваги того, що він викликаний не тим, що даний студент виявиться незнаючим якоїсь інформації, а страхом перед ситуацією оцінювання, що зародилася в цій людині ще в дитинстві.

Неважко зрозуміти, що здатність людини зменшувати свої страждання, приймати їх відповідно, адекватно буде зменшувати її страх.

1.4. Основні типи людей, яким найбільше загрожують негативні емоції

Перебудуй відношення до речей, що тебе хвилюють, і ти будеш від них поза небезпекою.

М. Аврелій

Розглянемо спектр якостей особистості, особливо несприятливих у контексті негативної дії емоцій.

Що найбільше впливає на людину, ускладнює її життя?

До суттєвих змін у нормальному функціонуванні організму людини призводять: ущемлення почуття гідності; егоцентричність (егоїзм); звуження інтересів - односторонність устремлень; тенденція до фанатизму, коли будь-які думки, що суперечать думці даної людини агресивно відхиляються, коли людина «пряма як ніж»; надмірна напруженість домагань, коли "або доможуся свого, або не буду жити"; невідповідність домагань можливостям, коли людина, не жаліючи себе, рветься до недосяжного; агресивність і гординя; постійна демонстрація надмірної мужності, "суперменства", особливо, якщо природно його немає; істероїдність, коли все на підриві, все з перехрестом і жорстокістю. Результат усього названого - виснажлива незадоволеність своїм положенням і своїм життям. І тоді стрес вже за дверима, уже переступає поріг.

Таким чином, емоції, насамперед, загрожують таким типам людей, які також безперечно притаманні й освітянам.

Гіперсоціальному, тобто, надмірно "правильному", коли людина "святіша Папи Римського", надто відповідальному і надто сумлінному, надто вибагливому до себе, невтомно орієнтованому на досягнення соціального успіху, кар'єри.

Максималісту, коли людина бачить у всьому кривду, несправедливість, дискримінацію, протекціонізм, коли вона постійно живе в конфлікті з усім світом, граючи роль "непримиренного борця за правду і справедливість", надриваючись у цій боротьбі, опиняючись врешті-решт у повній самотності, коли "умру, але доможуся правди! "

Ригідному - прямолінійному, настирному, безкомпромісному, коли є тільки біле або тільки чорне, тільки "да" або тільки "ні"; коли претензії, завищені і навіть не реальні, повинні здійснюватись за будь-яку ціну, коли "перемога або смерть! "

Слабкому - низькоадаптивному, коли вроджені або придбані в процесі життя психофізичні можливості низькі, і тому пристосування "слабких" до реальностей життя ускладнено. Поняття "слабкий" часто категорія не лише фізична, але і психічна, і соціальна. Слабкою людина стає тільки тоді, коли вона погоджується бути нею. Установка "я слабкий" спроможна призвести до слабості сильного від народження. Установка "я сильний", підкріплена мудрістю і завзятими зусиллями по подоланню слабого в собі, спроможна зробити слабого від народження сильним.

Тривожно-недовірливому характерно постійне почуття страху, а страх знесилює організм, зокрема, нирки. Тривожно-недовірливий - депресивний, а депресія душі призводить до депресії тіла, до депресії життєвих сил. Така людина може тисячу разів говорити собі "я здорова", але здоровою себе не відчуває. Один раз, подумавши "я хвора" вона дійсно занедужує. Така людина хвора вже тому, що страждає від страху. Вона не помічає навколо себе здорових і довголітніх, бачачи тільки хвороби і хворих, тільки тих, хто вмирає передчасно. До усіх хвороб і смертей навколишніх вона ставиться недовірливо і, в результаті, хворіє постійно.

Волюнтаристу, що, як правило, залишає життя на "потім". Він іде до успіху в справах, у творчості, вважаючи, що винагородить себе "потім", але дуже часто "потім" для нього не настає і він приходять до „розбитого корита” - до хвороб, розчарування, і незадоволеності, коли виявляється, що головне в цьому житті: любов, сім'я, друзі та інше, що складає людське щастя, - утрачено, як, втім, безповоротно втрачено і здоров'я.

Проблема волюнтаризму повчальна багато в чому, є прикладом самоствердження за будь-яку ціну і найбільше ціною придушення плоти розумом, ціною диктату розуму над організмом, ціною ігнорування здоров'я.

Аутоагресивному, для якого характерний сплав болісного почуття неспроможності, що пом'якшується психологічним захистом, і однієї фанатичної, надто цінної ідеї при придушеному інстинкті самозбереження. Таку людину постійно мучить ущемлене почуття гідності.

Аутоагресивність - дорога в нікуди, вірніше, до передчасного й марного кінця. Тому доцільно людині розібратися у своїх думках, характері. Бо необхідна, хоча і важка, твереза й об'єктивна оцінка власного Я, оцінка свого життєвого шляху і також важка переорієнтація Я.

Розум спроможний допомогти людині піднятися на шлях здоров'я, любові до життя. Ніхто не зробить цього краще, ніж сама людина, розібравшись у собі.

Цікавий експеримент, у якому визначався зв'язок захворювань із характером людини, провели в 60-х роках в одному з американських університетів. 150 студентам-медикам були роздані анкети з питаннями, що повинні були виявити риси характеру і особливо спроможність сердитися й дратуватися.

Через чверть сторіччя, вчені виявили, що з веселих і добросердних лікарів, що брали участь у молодості в експерименті, тільки 2% до цього часу померли, а з дратівливих, лютих - 14%. Приблизно те ж саме показав і досвід із юристами: 4% смертей серед тих, хто приймає життя легко, і 20% - серед людей, сердитих на життя.

Таким чином, кількісно визначений зв'язок негативних почуттів і здоров'я людини.

Отже, кожній людині варто знати, кому в першу чергу загрожують емоції, знати для себе, для своїх родичів, для своїх слухачів щоб, змінюючись як особистість, звільняючись від усіх тих рис і особливостей, що прямою дорогою ведуть до надмірних емоцій, вчасно зупинитися на шляху просування до хвороби.

В цілому, знання розглянутого вище механізму та причин виникнення емоцій дозволить читачу усвідомити ті операції розуму, за допомогою яких вони народжуються, а також їхній вплив на стан людини, її здоров'я.

А переключаючи увагу на причини і джерело емоцій, ви завантажете розум роботою і залишите менше енергії для переживань, тим самим істотно зменшите „емоційний пар”, особливо, якщо ваші роздуми будуть пов'язані не з питанням „чому виникла негативна емоція”, а з питаннями „навіщо вона вам”, „що вона мені дає” тощо. А усвідомивши та усунувши причину ви створите умови для зникнення або послаблення небажаних емоцій, що безперечно позитивно вплине на якість вашого життя та більш ефективного використання для подолання надмірних емоцій раціонально-емотивної терапії.

2. РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЇ: СУТНІСТЬ, ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

Людина страждає не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як вона оцінює те, що відбувається.

М. Монтенъ

Нижче розглянемо основні теоретичні засади, що лежать в основі раціонально-емоційної терапії (РЕТ). Насамперед, проаналізуємо, що вплинуло на її становлення; потім окреслимо основні поняття РЕТ; після цього запропонуємо розширену версію відомої формули АВС; розглянемо точку зору РЕТ на природу психологічного здоров'я й психологічного дискомфорту; і нарешті викладемо основні положення РЕТ по питанню терапевтичних змін.

2.1. Історія виникнення

Раціонально-емоційну терапію А. Елліс почав розробляти в 1955 році, коли займався клінічною психологією в Нью-Йорку, проробивши на той час на даному поприщі більше десяти років. Після одержання вченого ступеня в області клінічної психології він вирішив освоїти психоаналіз, вважаючи його найбільш ефективною з існуючих форм психотерапії. Він вибрав цей напрямок, оскільки його досвід у якості неформального сімейно-шлюбного консультанта показав, що порушення відносин насправді є наслідком дисгармонії особистості й *«щоб по-справжньому допомогти людям жити в щасті один з одним, їх насамперед потрібно навчити жити у світі із самими собою»*.

Спочатку йому подобалося працювати психоаналітиком, почасти тому, що це дозволяло йому реалізовувати свої інтереси в допомозі людям і рішенні їхніх проблем. Однак він усе більше розчаровувався в психоаналізі, його не влаштовувала його ефективність. Тому він звернувся до вивчення праць по філософії в надії, що це допоможе йому знайти ефективну й діючу форму психотерапії. Тоді на його світогляд найбільший вплив зробили праці грецьких і римських стоїків (таких як Епікур, Епиктет і Марко Аврелій). *Вони надавали першорядне значення філософським причинам психологічних порушень — ця точка зору була популярною в 50-х роках в Америці.* Цього погляду дотримувалися й деякі давньосхідні філософи, особливо Конфуцій, Лао-Цзи й Будда Гаутама.

По суті, ці філософи, стверджували, що на людей впливають не події як такі, але їхня думка про ці події, і стали засновниками РЕТ,

і такий підхід залишається в центрі когнітивно-поведінкових напрямків у психотерапії теперішнього часу.

Крім древньої філософії, сучасна РЕТ запозичила ідеї з безлічі інших джерел, які також зробили на неї вплив. На А. Елліса зробили сильне враження трактати Еммануїла Канта про силу (і обмеження) пізнання й ідей, крім того, щодо цього важливі були роботи Спінози й Шопенгауера. Філософи науки, такі як К. Поппер (1959,1963), Б. Рассел (1965) і У. Бартлі (1984), допомогли йому зрозуміти, що всі люди створюють гіпотези про природу світу. Більше того, ці філософи підкреслюють, що важливо не просто вірити в обов'язкову корисність цих гіпотез, а перевіряти їх. Практика РЕТ у багатьох аспектах припускає використання логіко-емпіричних методів науки. *РЕТ звертає особливу увагу на гнучкість наукового методу й відкидає — як і наука — будь-які догми, а також дотримується того погляду, що непохитний абсолютизм є однією з головних причин людських нещасть.*

Незважаючи на те, що філософія РЕТ розходиться із благочестивою релігійністю, в одному відношенні християнська ідеологія зробила на неї величезний вплив. Положення РЕТ про цінність людини схоже із християнським поглядом на осудження гріха й прощення грішника. Затверджуючи самоприйняття й відкидаючи всі форми оцінювання людей, РЕТ тим самим рідниться з філософією етичного гуманізму, який не зводить людей у ранг бога або диявола. Крім того, РЕТ використовує екзистенціальну філософію М. Хайдегера (1949) і П. Тилліха (1977), оскільки вважає, що кожна людина перебуває в центрі своєї вселеної (але не Всесвіту в глобальному змісті) і має свободу вибору (але не безмежну) у тім, що стосується емоційної сфери. РЕТ дійсно носить виражений гуманістично-екзистенціальний характер.

Крім того, на А. Елліса також вплинули - особливо в 60-х - роботи із загальної семантики. Автори цих робіт звертали увагу на той великий вплив, що робить на думку мова, і на той факт, що *наші емоційні процеси у величезному ступені залежать від способу структурування думок за допомогою використовуваного нами мови.*

При створенні РЕТ на А. Елліса також вплинули праці багатьох психологів. Адже він навчався психоаналізу в Карен Хорні, і поняття Хорні (1950) про **«тиранію повинності»** було найпершим поштовхом до виникнення тези про верховенство абсолютистських, догматичних оцінних думок у виникненні й збереженні психологічного дискомфорту.

На розвиток РЕТ вплинули також роботи Адлера. Адлер (1927) був першим терапевтом, хто підкреслив значимість почуття

неповноцінності, а РЕТ подібним чином наголошує на ролі самооцінювання й тривоги з приводу власного «Я». Слід за Адлером і його індивідуальною психологією РЕТ приділяє особливу увагу цілям, завданням, цінностям людей. Як і теорія Адлера, РЕТ використовує активно-директивні методи навчання, враховує соціальний інтерес, дотримується цілісного й гуманістичного погляду на людину й використовує переконуючі форми психотерапії.

За тривалий час свого існування РЕТ практикувалася в самих різних терапевтичних варіаціях (індивідуальна, групова, колективна) самими різними фахівцями в галузі психічного здоров'я (психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками тощо) на самому різному контингенті клієнтів (дорослих, дітях, старих людей), страждаючих від широкого спектра психологічних розладів. Крім консультування й психотерапії, принципи РЕТ широко використовуються в усіх без винятку життєвих сферах.

Зараз РЕТ практикують по усьому світі, інститути й центри РЕТ працюють у США, Франції, Італії, Західній Німеччині, Голландії, Австралії, Англії, Мексиці, Ізраїлі й Індії. Мабуть цього достатньо, щоб ця форма когнітивно-поведінкової терапії також затвердилася на теренах України.

2.2. Сутність РЕТ. У той час як поведінкова психотерапія ставить своїм завданням досягати зміни поведінки, впливаючи на зовнішнє оточення людини, раціонально-емоційна терапія *має на меті змінювати насамперед емоції, впливаючи на зміст думок, що їх викликають.* Можливість таких змін заснована на зв'язку думок і емоцій. *З погляду РЕТ когніції (думки) є головним чинником, що визначають емоційний стан.* У нормі, мислення включає почуття, емоції й до деякої міри стимулюється ними, а останні включають когніції. Як індивід інтерпретує подію, таку емоцію в результаті він і отримує в даній ситуації. *Тому вплив на думку є найбільш коротким шляхом досягнення зміни наших емоцій і, отже, поведінки.*

Суть концепції Елліса виражається моделлю А-В-С, де А — збудлива подія; В — система переконань (суджень, установок); С — емоційний наслідок. Коли сильний (надмірний) емоційний наслідок (С) слідує за важливою збудливою подією (А), тоді може здатися, що А викликає С, але насправді емоційний наслідок виникає під впливом В — системи переконань людини.

Коли цей небажаний емоційний наслідок такий, як сильна тривога, гнів тощо, то його причину можна знайти в тім, що Елліс називає ірраціональними переконаннями людини. Якщо такі переконання

ефективно спростовувати, приводити раціональні докази й показувати їхню неадекватність на поведінковому рівні, то надмірна емоція зникає.

Отже, не об'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні або негативні емоції, а наше внутрішнє сприйняття їх, їхня оцінка. Ми відчуваємо те, що думаємо із приводу сприйнятого.

З точки зору РЕТ виникнення надмірних емоцій мають в основі когнітивні помилки. Для позначення всіх різних категорій когнітивних помилок Елліс запропонував використати термін «ірраціональні судження». До них він відносив такі форми помилок, як перебільшення, спрощення, необґрунтовані припущення, помилкові висновки, абсолютизацію тощо.

Таким чином, основна ідея раціонально-емотивної терапії полягає в тому, що емоційні порушення викликаються ірраціональними переконаннями. Ці переконання ірраціональні тому, що люди, як правило, не приймають світ таким, який він є. Вони мають «негативне» мислення: наполягають на тому, що якщо у світі існує щось, то воно повинно бути іншим, відмінним від того, що є. Їхні думки звичайно приймають наступну форму стверджень: якщо я хочу чогось, то це не просто бажання або перевага, щоб так було, і якщо це не так, то це жахливо!

Тому, основну мету емоційно-раціональної терапії можна сформулювати як «відмову від вимог». Як правило, діти в процесі дорослішання стають більше розумними, вони менше наполягають на тому, щоб їхні бажання негайно задовольнялися. Але в багатьох людей ця трансформація не відбувається. Тому їм потрібно пояснити про необхідність до мінімуму обмежувати свої вимоги й прагнути до максимуму терпимості. Раціонально-емотивна терапія спрямована на радикальну зміну повинності, перфекціонізму (прагнення до досконалості), грандіозності й нетерпимості до людей.

Теорія РЕТ говорить про те, що психологічно здорових індивідів відрізняє філософія релятивізму, або філософія «побажання». Відповідно до цієї філософії, у людей є необмежена безліч різних бажань, мрій, цілей, переваг тощо; і, якщо вони не зводять їх в ранг грандіозних догм і вимог, у них буде менше психологічних проблем. Проте і у них будуть виникати емоції, якщо їхні бажання не будуть виконуватися, але це будуть здорові (адекватні) негативні емоції (наприклад, смуток, жаль, розчарування, роздратування). Такі емоції припускають конструктивні мотиваційні якості, оскільки допомагають людям усунути перешкоди на шляху до досягнення мети,

а також конструктивно змінити те, що не може бути реалізовано.

РЕТ також стверджує, що **філософія побажання** має три головні складові. Вони представляються раціональними тому, що звичайно сприяють досягненню людьми своїх цілей або формуванню нових, якщо колишні не можуть бути здійснені.

Перша складова побажання є оцінка, або визначення, неприємності події (або антидраматизація) — раціональна альтернатива драматизації. Так, якщо людина не одержує того, що вона хоче, вона визнає, що це погано. Але, оскільки вона не керується формулою: «Я повинна одержувати те, що мені хочеться», тому вона не вважає подію «жахливою» - це було б надмірним перебільшенням. Взагалі, якщо людина дотримується філософії побажання, то чим сильніше її бажання, тим більше негативною буде її оцінка у випадку невиконання того, до чого вона прагне.

Друга складова побажання відома як толерантність і є раціональною альтернативою «Я-це-не-переживу». У цьому випадку людина визнає, що небажана подія відбулася (або може відбутися). Вона оцінює ступінь неприємності події, намагається змінити небажану подію або, якщо це можливо, прийняти «сувору» реальність і активно займається втіленням у життя інших цілей, якщо ситуацію змінити не можна.

Третя складова побажання відома як прийняття, є раціональною альтернативою «осуду», У цьому випадку людина приймає те, що вона, і інші люди недосконалі й не зобов'язані поводитися інакше, ніж так, як вони поведуться, а також, що вони занадто складні й мінливі, щоб їм можна було дати обґрунтовану й глобальну оцінку. Крім того, умови життя приймаються такими, які вони є.

Люди, що сповідають філософію прийняття, повною мірою визнають, що світ украй складний і існує за законами, які часто не залежать від їхньої волі.

Особливо потрібно підкреслити той факт, що прийняття не має на увазі смиренності. Прихильник раціональної філософії прийняття визнає: те, що існує, повинне існувати, але не обов'язково так буде завжди. Це підштовхує його до активних спроб змінити реальність.

2.3. Головні теоретичні поняття

РЕТ базується на ряді положень, у яких підкреслюється складність і мінливість людської психіки. Дотримуючись такого погляду на природу людей, РЕТ використовує наступні теоретичні поняття.

2.3.1. Раціональність. Відповідно до теорії РЕТ, люди найбільш

щасливі тоді, коли вони ставлять перед собою важливі життєві цілі й завдання й активно намагаються їх здійснити. Крім того, стверджується, що при постановці й досягненні цих цілей і завдань людина повинна розуміти, що вона живе в суспільстві: відстоюючи свої власні інтереси, необхідно враховувати й інтереси оточуючих людей. Ця позиція протиставляється філософії егоїзму, коли бажання інших не шануються й не враховуються. Опираючись на положення про те, що люди схильні керуватися цілями, *раціональне в теорії PЕТ означає* те, що допомагає людям у досягненні їхніх основних цілей і завдань, тоді як *іrrаціональне* — це те, що перешкоджає їхньому здійсненню. Таким чином, раціональність не є абсолютним поняттям, вона відносна по самій своїй суті.

2.3.2. Гуманістичність. PЕТ дотримується гуманістично-екзистенціального підходу до людських проблем і їхніх основних вирішень. Вона має в основному справу з оцінками, емоційними й поведінковими порушеннями. Вона раціональна й наукова, але використовує раціональність і науку для того, щоб *допомагати людям жити й бути щасливими*. Вона гедоністична, але шанує не миттєвий, а довгостроковий гедонізм, коли люди можуть одержати задоволення від теперішнього моменту й від майбутнього. Вона припускає, що, імовірно, нічого надлюдського не існує й що набожна віра в надлюдські сили звичайно призведе до залежності й росту емоційної нестабільності. Вона також стверджує, що немає людей «нижчого сорту» або гідних прокляття, яким би неприйнятним і антисоціальним не було їхнє поведіння. Особливе значення вона надає свободі й вибору у всіх людських справах, приймаючи при цьому ймовірність того, що деякі вчинки людей частково визначаються біологічними, соціальними й іншими чинниками.

2.3.3. Взаємодія психологічних процесів і роль пізнання. Із самого свого зародження PЕТ дотримувалася інтерактивного погляду на психологічні процеси в людей. Когнітивні, емоційні процеси й поведінка протікають не ізольовано: найчастіше, особливо при психологічних порушеннях, у значній мірі перекривають один одного. Останнім часом PЕТ підкреслює вторинну природу подій, що активізують, і показує, як події (точніше те, як ми сприймаємо події) знову взаємодіють із нашими когнітивними оцінками, емоціями й вчинками.

Незважаючи на цей інтеракціоністичний підхід, вірно й те, що PЕТ *ставить на особливе місце серед інших психологічних процесів когнітивні*, приписуючи їм провідну роль у психологічному здоров'ї.

Одним із внесків РЕТ у когнітивно-поведінкову терапію стало розрізнення раціональних і ірраціональних ідей.

2.3.4. Раціональні й ірраціональні судження (установки, ідеї)

Вони займають в РЕТ важливе місце, бо, власне, від них суттєво залежить адекватність (неадекватність) нашої реакції на події.

Раціональні судження — це оцінні когніції, що мають особисту значимість і, в цілому, є доцільними по своїй природі. Вони виражаються у формі бажань, прагнень, переваг, схильності. Люди випробовують позитивні емоції, почуття задоволення й насолоди, коли одержують те, чого хочуть, і негативні (смуток, заклопотаність, жаль, роздратування тощо), коли не одержують. Ці негативні емоції, почуття (сила яких залежить від важливості бажаного) вважаються здоровою (адекватною) реакцією на негативні події й не перешкоджають досягненню намічених нових цілей і завдань. *Таким чином, ці судження є раціональними по двом причинам: по-перше, вони гнучкі, по-друге, вони не заважають перетворенню в життя основних цілей і завдань.*

Ірраціональні судження відрізняються від раціональних: по-перше, вони звичайно абсолютизовані (або догматизовані) і виражаються у формі жорстких «повинен», «зобов'язаний», «треба»; по-друге, вони призводять до негативних емоцій, які серйозно перешкоджають здійсненню цілей (наприклад, до депресії, тривоги, паніки, провини, гніву тощо).

Виникнення ірраціональних суджень (установок) часто пов'язане з минулим людини, коли вона в дитячому віці сприймала їх, не володіючи ще навичкою проводити критичний аналіз на когнітивному рівні, не маючи можливості спростувати їх на поведінковому рівні, оскільки була обмежена і не стикалася із ситуаціями, які б могла спростувати, або одержати певні підкріплення від соціального оточення.

Люди з легкістю придумують абсолютні вимоги до себе, до інших і до світу в цілому, і якщо ці вимоги не задовольняються в минулому, сьогодні або майбутньому, то людина починає себе третирувати. Самознищення включає процес загальної негативної оцінки свого «Я» і осудження власного «Я» як поганого й невартого. *З погляду А. Елліса, можна виділити чотири основні групи таких установок, що найчастіше створюють проблеми в людини.*

1. *Установки повинності* відбивають ірраціональне переконання в тім, що є універсальні повинності, які завжди потрібно реалізовувати, незалежно від того, що відбувається в навколишньому світі. Такі установки можуть бути звернені до себе, до людей, до ситуацій.

Наприклад, ствердження, що «світ повинен бути справедливим» або «люди повинні бути чесними», часто виявляються в підлітковому віці.

Така установка відбиває ірраціональне переконання, відповідно до якого людина для того, щоб існувати й бути щасливою, повинна обов'язково здійснювати свої бажання, мати певні якості й речі. Наявність такого роду установок призводить до того, що наші бажання розростаються до рівня необґрунтованих імперативних вимог, у результаті - зухвалу протидію, конфлікти й в остаточному підсумку - негативні емоції. Наприклад; «Я повинен бути повністю компетентним у цій галузі, інакше я - нікчема».

2. *Катастрофічні установки*, як правило, відбивають ірраціональне переконання, що у світі відбуваються катастрофічні події, оцінювані так поза будь-якою системою відліку. Цей тип установок призводить до катастрофізації, тобто до надмірного перебільшення негативних наслідків подій. Катастрофічні установки виявляються у висловленнях людей у вигляді оцінок, виражених у крайньому ступені (типу «жахливо», «нестерпно», «разюче» тощо). Наприклад: «Жахливо, коли події розвиваються непередбачено» або: «Нестерпно, що він так поводиться із мною».

3. *Оцінна установка* полягає в тому, що людей, а не окремі фрагменти їхнього поведіння, властивості тощо, можна глобально оцінювати. При цій установці обмежений аспект особистості ототожнюється в цілому з людиною. Наприклад: «Коли люди поведуться погано, вони повинні бути засуджені» або: «Він негідник, оскільки він поведився негідно».

Так як РЕТ зв'язує негативні емоційні реакції з ірраціональними судженнями (установками), то найшвидший спосіб зміни стану надмірного реагування - це зміна помилкових когніцій.

Раціональною й здоровою альтернативою самознищення є безумовне самоприйняття, що містить у собі відмову давати власному «Я» однозначну оцінку (завдання нездійснене, оскільки людина - істота складна й постійно розвивається, а крім того, шкідливе, тому що це звичайно заважає досягненню людиною своїх головних цілей) і визнання своєї можливості робити помилки.

Сформувавшись, ірраціональні установки функціонують як автономні структури, що самовідтворюються. Механізми, які підтримують ірраціональні установки, є в наявності в теперішньому часі. Тому РЕТ концентрується не на аналізі минулих причин, що призвели до формування тієї або іншої ірраціональної установки, а на аналізі сьогодення.

Важливим для людини є знання про те, що ірраціональні установки можна змінювати. Але для того, щоб їх змінити, необхідно спочатку їх ідентифікувати, а це вимагає наполегливого спостереження та самоаналізу, використання певних методів, що полегшують даний процес. Тільки реконструкція помилкових установок призводить до зміни емоційного реагування. У процесі РЕТ людина здобуває здатність управляти своїми ірраціональними установками (судженнями) за власним розсудом, на противагу початковому етапу терапії; коли ірраціональні установки управляють поведінкою людини.

У нормально функціонуючої людини є раціональна система установок, яку можна визначити як систему гнучких емоційно-когнітивних зв'язків. Ця система носить імовірнісний характер, виражає, скоріше, побажання, перевагу певного розвитку подій.

Раціональній схемі установок відповідає помірна сила емоцій. Хоча іноді вони й можуть бути інтенсивними, однак не захоплюють людину надовго, тому не блокують її діяльність, не заважають досягненню цілей. У випадку виникнення труднощів людина повинна усвідомити свої установки, що не відповідним вимогам ситуації, і скоректувати їх.

Ірраціональні установки, з погляду Елліса, — це, навпроти, жорсткі емоційно-когнітивні зв'язки абсолютистського характеру у вигляді вимоги, обов'язкового наказу, що не має виключень. Тому вони не відповідають реальності.

При відсутності усвідомлення ірраціональних установок виникають тривалі негативні емоції, які ускладнюють діяльність людини, заважають досягненню її цілей. Ірраціональні установки включають виражений компонент оцінної когніції, запрограмованого відношення до події.

Важливим в РЕТ при подоланні ірраціональних установок є те, що її не цікавить їх походження, її цікавить, що підкріплює їх у сьогоденні. Елліс стверджує, що усвідомлення зв'язку емоційного розладу з подіями раннього дитинства не має терапевтичного значення, оскільки люди рідко звільняються від своїх симптомів і зберігають тенденцію до утворення нових. *Відповідно до теорії РЕТ, це вводить в оману: суть не в збудливих подіях (А) життя людей, які нібито викликають емоційні наслідки (С), а в тім, що люди інтерпретують ці події нереалістично, і тому в них складаються ірраціональні переконання (В) щодо них. Отже, дійсна причина розладів у самих людях, а не в тім, що трапляється з ними, хоча й життєвий досвід, безумовно,*

робить деякий вплив на те, що вони думають і почувають.

У РЕТ усвідомлення емоційного розладу з певними подіями минулого належним чином підкреслюється, але людина намагається побачити свої емоційні проблеми з погляду власних переконань, а не з погляду минулих або дійсних збудливих подій.

Отже, цей підхід складається в розумінні того, що, хоча емоційний розлад виник в минулому, людина випробовує його зараз, тому що має догматичні, ірраціональні, емпіричні, необґрунтовані переконання. Вона володіє, як говорить Елліс, «магічним» (негативним) мисленням. Ці її ірраціональні переконання зберігаються не тому, що вони були «обумовлені» її минулим, тобто вони закріпилися в ній по механізму умовного рефлексу й тепер зберігаються автоматично. Ні! Людина активно підкріплює їх у сьогоденні - «зараз». І якщо людина не прийме повної відповідальності за збереження своїх ірраціональних переконань, то вона ніколи не позбудеться від них.

Цей підхід складається в усвідомленні того, що тільки за допомогою тривалої роботи над собою можна виправити ці ірраціональні переконання. Людина усвідомлює, що для звільнення від ірраціональних переконань необхідно багаторазове переосмислення цих переконань і багаторазово повторювані дії, спрямовані на їхню трансформацію.

Отже, основна аксіома раціонально-емотивної терапії полягає в тому, що емоційні порушення викликаються ірраціональними переконаннями. Ці переконання ірраціональні тому, що люди не приймають світ таким, який він є.

2.3.5. Природа психологічних розладів і психічного здоров'я

Два типи фундаментальних психологічних розладів у людей. Згідно РЕТ, люди з легкістю придумують абсолютні вимоги до себе, інших людей і світу. Однак, розглядаючи ці вимоги більш ґлибоко, можна помітити, що вони розпадаються на дві основні категорії психологічних проблем: проблему Еґо й проблему дискомфорту.

При розладі Еґо людина висуває вимоги до себе, до інших і до світу, і якщо ці вимоги не задовольняються в минулому, сьогоденні або майбутньому, то людина починає себе третирувати. Самознищення містить у собі процес загальної негативної оцінки свого «Я» і осудження власного «Я» як поганого й невартого.

Раціональною й здоровою альтернативою самознищенню є безумовне самоприйняття, що містить у собі відмову давати власному «Я» однозначну оцінку і визнання своєї схильності до помилок.

При розладах, пов'язаних з дискомфортом, або низкою

толерантністю до фрустрації, людина знову висуває вимоги до себе, інших людей і світу, причому ці вимоги виглядають як догматичні твердження про те, що комфорт і комфортне життя *повинні існувати*. Якщо ці вимоги не задовольняються в минулому, сьогодні або майбутньому, людина впадає в розлад, починаючи перебільшувати негативні аспекти ситуації (драматизувати) і вселяючи собі, що «цяого не витерплю». *Терпимість до дискомфорту заради досягнення мети й майбутнього щастя є здоровою й раціональною альтернативою вимогам негайного здійснення бажань.*

Таким чином, самоприйняття й висока толерантність до фрустрації - ось два головних елементи раціонально-емоційного образу психологічно здорової людини.

Психологічні розлади. *Раціонально-емоційна терапія стверджує, що в основі невротичних розладів лежить схильність людей давати сприйманім подіям свого життя категоричні, абсолютистські оцінки.* Як було доведено, ці оцінки втілюються у формі «**повинен**», «**зобов'язаний**», «**треба**» і т.п. У цілому, ці абсолютистські когніції - ядро філософії однозначних переконань, що є центральною рисою багатьох емоційних і поведінкових розладів.

Такі погляди в теорії РЕТ розглядаються як ірраціональні, тому що вони звичайно утрудняють здійснення людьми своїх основних цілей і завдань або перешкоджають їм. Абсолютистське «повинен» не обов'язково призводить до психологічних розладів, тому що людина може бути глибоко переконана, що «Я повинен мати успіх у всіх важливих проектах», бути впевнена у своєму успіху й дійсно мати успіх і тому не випробовувати психологічних проблем. Однак людина може щодо цього залишатися уразливою, оскільки завжди існує ймовірність того, що вона буде невдачлива у майбутньому. Тому, хоча теорія РЕТ і переконує, що абсолютистська філософія найчастіше приводить до розладів, вона не стверджує, начебто це неодмінно повинно бути так. Так що, навіть із огляду на погляд РЕТ на природу психологічних порушень, можна сказати, що вона займає антиабсолютистські позиції.

Крім того, теорія РЕТ стверджує, що *якщо людина керується філософією повинності, вона схильна до утворення безлічі ірраціональних висновків, так званих центральних ідей, які являють собою похідні від цих «повинен».* Ці головні похідні вважаються ірраціональними, тому що вони також перешкоджають цілям і завданням людини.

Перша головна похідна відома за назвою «драматизація». Вона має місце, коли сприймана подія оцінюється як жахлива - дійсно

перебільшений висновок, що бере початок у погляді: «Це не повинно бути настільки поганим».

Друга головна похідна відома як «не витримаю». Тут мається на увазі віра людини в те, що вона не може бути щасливою ні при яких умовах, якщо подія, що «не повинна» відбутися, все-таки відбувається або може відбутися.

Третя головна похідна відома як «осуд», являє собою схильність людей вважати себе й інших «негідниками» або «невартими», якщо вони роблять те, чого робити не «повинні», або їм не вдається зробити те, що вони робити «зобов'язані». «Засуджувати» людина може й світ, і умови життя, вважаючи їх «огидними» якщо вони не дають йому те, що в неї «повинно» бути.

Хоча РЕТ підкреслює вторинність таких ірраціональних процесів, як «драматизація», «цього не витримаю» і «осуд» стосовно філософії різних «повинностей», ці процеси іноді можуть бути первинними. Так чи інакше, філософія повинності, з одного боку, і філософія «драматизації», «цього не витримаю» і «осуду» з іншого, - процеси взаємозалежні й вони часто виявляються різними сторонами однієї «когнітивної медалі».

У РЕТ відзначається, що людям у нестабільному стані властиво мислити нелогічно. З огляду на це, РЕТ погоджується з думкою когнітивних терапевтів про те, що подібні когнітивні перекручування є рисою психологічних розладів. ***Однак теорія РЕТ дотримується погляду, що такі перекручування практично завжди виникають від «повинен». Ось ті, що найбільше зустрічаються.***

1. Мислення по типу «все або нічого». «Якщо я не виконаю хоч б яку-небудь важливу справу - а я повинен виконати - я повний невдаха й зовсім неварта любові людина!»

2. Використання негативних нелогічних висновків. «Оскільки вони бачили мій моторошний провал - а я завжди повинен бути на висоті - вони будуть вважати мене незначною людиною».

3. Пророкування майбутнього. «Тому що вони сміються над моєю невдачею - а я завжди повинен бути «на висоті» - вони завжди будуть мною нехтувати».

4. Зациклення на негативі. «Я не можу витримати того, що все відбувається не так, як повинно, і я не бачу у своєму житті нічого гарного».

5. Нерозуміння позитива. «Коли вони хвалять мене, вони просто мене жаліють і забувають всі ті помилки, які я абсолютно не повинен був робити».

6. Завжди й ніколи. «Умови життя повинні бути гарними, а вони насправді жахливі й нестерпні, і це завжди буде так, а я ніколи не буду щасливий».

7. Зменшення. «Гарні постріли в цій грі були випадковими й не мали значення. Але погані - які я не мав ніякого права робити - були просто жахливі і цілком неприпустимі».

8. Емоційне міркування. «Через те, що я виступив на змаганнях просто погано, так, як абсолютно не повинен був, я почуваю себе повним дурнем, і це доводить, що я дійсно ні до чого не придатний!»

9. Навішення ярликів і надузагальнення. «Я ж маю право не виконати важливу роботу, а оскільки я зробив це, я зрадив своїм принципам!»

10. Прийняття на свій рахунок. «Оскільки я поведжуся набагато гірше, чим повинен, а вони сміються, я впевнений, що вони знущаються тільки наді мною, і це жахливо!»

11. Помилкове «Я». «Коли я не настільки гарний, наскільки повинен би бути, а вони продовжують мене приймати й хвалити, я почуваю, що я удавальник і незабаром втрачу свою маску й покаджу своє моторошне обличчя».

12. Перфекціонізм. «Я розумію, що добре виконав це завдання, але таку роботу я зобов'язаний виконати на "відмінно", і тому я нікчемна людина».

Хоча психологи, що практикують РЕТ, іноді виявляють всі перераховані вище нереалістичні й нелогічні вірування — і безліч інших, що рідше зустрічаються в людей,— **вони особливо виділяють безумовні «повинен» і «зобов'язаний», які становлять філософську серцевину ірраціональних переконань, що призводять до емоційного дисбалансу.** Вони вважають, що якщо вони не проникнуть у ці центральні переконання, або базові схеми, людини й не допоможуть їй від них відступити, то людина, найімовірніше, буде продовжувати їх дотримуватися й породжувати їх нові ірраціональні похідні.

Практикуючі РЕТ психологи також уважно вишукують «драматизації», «цього-не-переживу» і «осуд» і показують людям, що вони практично незмінно виникають від їх «повинен» і «зобов'язаний» і що них можна позбутися, якщо відкинути свої абсолютистські вимоги до себе, інших людей і всесвіту. У той же час, вони звичайно заохочують у людей сильні й стійкі бажання й переваги та призивають їх уникати почуття непричетності, відчуженості.

Що ще важливіше, РЕТ вважає, що нереалістичні й нелогічні погляди самі по собі не створюють емоційні порушення. Чому? Тому

що людина може думати нереалістично: «Тому що мені не щастить часто, мені ніколи не пощастить», і нелогічно: «Тому що мені часто не щастило, мені буде завжди не щастити». Але вона може - в обох випадках - прийти до раціонального висновку: «Дуже погано! Мені завжди не щастить - мені й не повинно щастити. Мені б цього хотілося, але це не повинне бути саме так. Тому я постараюся бути настільки щасливим, наскільки це можливо при моїх частих невдачах». При таких міркуваннях в людини навряд чи виникнуть емоційні порушення.

Нагадаємо, що, згідно РЕТ, суть емоційних розладів виявляє собою наявність у людей абсолютистських «повинен» і «не повинен», у термінах яких люди думають про свої негаразди, про погане відношення з боку інших людей, про життєві неприємності й втрати. Таким чином, РЕТ відрізняється від інших різновидів когнітивно-поведінкової терапії (Бандура, Бек і ін.) - тим, що в ній особливо підкреслюється пошук догматичних, безумовних «повинен» людини, їхня диференціація від нею переваг і навчання тому, як відступити від перших і зберегти останні.

Психічне здоров'я. Якщо філософія «повинності» є ядром багатьох психічних розладів, то яка філософія характеризує психічне здоров'я? Теорія РЕТ говорить про те, що психологічно здорових індивідів відрізняє філософія релятивізму, або філософія «побажання». Відповідно до цієї філософії, у людей є величезна безліч різних бажань, мріянь, цілей, переваг і т.п., і якщо вони не зводять ці неабсолютні цінності в ранг грандіозних догм і вимог, у них буде менше психологічних проблем. Однак у них виникнуть здорові негативні емоції (наприклад смуток, жаль, розчарування, роздратування), якщо їхні бажання не будуть виконуватися. Ці емоції припускають конструктивні мотиваційні якості, оскільки допомагають людям усунути перешкоди на шляху до досягнення мети, а також конструктивно змінити те, що не може бути реалізовано.

Теорія РЕТ висуває ряд критеріїв психічного здоров'я.

1. Дотримання власних інтересів. Розумні й емоційно здорові люди, звичайно, в першу чергу дотримуються особистих інтересів і ставлять їх хоча б трохи вище інтересів інших людей. Вони жертвують собою до певного ступеня заради тих, хто їм дорогий, але ніколи повністю не йдуть на це.

2. Соціальний інтерес. Соціальний інтерес раціональний і звичайно є інтересом особистим, тому що більшість людей вибирають життя в соціальних групах або суспільстві. Якщо вони не шанують мораль, не поважають права інших і не сприяють соціальному виживанню, навряд

чи їм удасться створити світ, у якому вони самі могли б жити комфортно й щаслива

3. Самоврядування. Здорові люди звичайно схильні приймати відповідальність за своє власне життя й у той же час воліють кооперуватися з іншими. Вони не мають потреби ні в якій істотній допомозі та підтримці й не вимагають її від інших, хоча їм це може подобатися.

4. Висока толерантність до фрустрації. Раціональні люди дають собі й іншим право помилятися. Навіть якщо їм дуже не подобається своє власне поведження або поведження інших людей, вони не схильні засуджувати безпосередньо себе й інших, а судять тільки неприйнятні й нетерпимі вчинки. *Люди, які не страждають від знесилюючих емоційних дистресів, поводяться як мудреці, виправляючи ті небажані умови, які вони можуть змінити, приймаючи те, що вони змінити не можуть, і, маючи мудрість, відрізнити одне від іншого.*

5. Гнучкість. Здорові й зрілі люди мають гнучке мислення, готові змінюватися, не фанатичні й плюралістичні у своїх поглядах на інших людей. Вони не встановлюють непохитних і незмінних правил ні для себе, ні для інших.

6. Прийняття невизначеності. Здорові люди схильні визнавати й приймати ідею про те, що ми живемо у світі ймовірностей і випадковості, де не існує й, можливо ніколи не буде існувати абсолютної визначеності. Вони усвідомлюють, що життя в такому імовірнісному й невизначеному світі зачаровує й збуджує, але вона, безперечно, не жахливе. Їм дуже подобається порядок, але вони не вимагають точного знання про те, що принесе їм майбутнє й що з ними трапиться.

7. Відданість творчим заняттям. Більшість людей почувають себе більше здоровими й щасливими, коли вони повністю поглинені чимось зовнішнім стосовно себе й мають, принаймні, один сильний творчий інтерес або заняття, що вважають настільки важливим, що організують довкола нього значну частину свого життя.

8. Наукове мислення. Менш тривожні люди мають тенденцію до більш об'єктивного, реалістичного й наукового мислення, чим більше тривожні. Вони можуть глибоко почувати й діяти відповідно до почуттів, але можуть регулювати свої емоції й дії, рефлексуючи їх і, оцінюючи їх наслідки, у термінах того, у якому ступені вони сприяють досягненню короткострокових і довгострокових цілей.

9. Прийняття себе. Здорові люди звичайно раді тому, що вони живі, і приймають себе вже тільки тому, що живуть і можуть цим

насолоджуватися. Вони не оцінюють свою внутрішню значимість по зовнішніх досягненнях або по тому, що думають про їх інші. Вони щиро вибирають безумовне самоприйняття й намагаються не оцінювати себе або своє буття. Вони прагнуть насолоджуватися, а не самозатверджуватися.

10. Ризикованість. Емоційно здорові люди схильні брати на себе ризик і намагатися робити те, що вони хочуть, навіть якщо велика ймовірність невдачі. Вони сміливі, але не безрозсудні.

11. Відстрочений гедонізм. Добре пристосовані люди звичайно прагнуть і до насолоди теперішнім моментом, і до тих радощів життя, що обіцяє майбутнє; вони рідко «закривають очі» на майбутні втрати заради миттєвих придбань. Вони гедоністичні, тобто прагнуть до щастя й уникають болю, але допускають, що їм ще потрібно пожити якийсь час і що тому треба думати не тільки про сьогоднішній, але й про завтрашній день і не дозволяти хвилиним задоволенням опанувати собою.

12. Антиутопізм. Здорові люди приймають як факт те, що утопія недосяжна й що їм ніколи не вдасться одержати все, що вони хочуть, або позбутися від усього, що заподіює біль. Вони не намагаються нереалістично боротися за тотальне щастя, досконалість і радість або за повну відсутність тривоги, депресії, самобичування й жорстокості.

13. Відповідальність за свої емоційні розлади. Здорові індивіди приймають значну частину відповідальності за свої емоційні проблеми на себе, а не обвинувачують, захищаючись, інших або соціальні умови у власних саморуйнівних думках, почуттях і діях.

2.3.6. Розходження між здоровими й нездоровими негативними емоціями

Раціонально-емоційна теорія постулює, що в людей можуть одночасно бути як раціональні, так і ірраціональні вірування. Вони з легкістю можуть перетворити свої бажання у вимоги. Так, можна раціонально вважати, що «я хочу, щоб ти мене любив», і одночасно вірити в те, що «тому що я дуже сильно хочу, щоб ти мене любив, ти повинен мене любити». Тому дуже важливо вміти відрізнити ірраціональні погляди від раціональних. Коли ці відмінності проведені, то легше можна розрізнити корисні й марні негативні емоції. *Вважається, що здорові негативні емоції асоційовані з раціональними поглядами, а нездорові - з ірраціональними. У нижченаведеному списку здорові негативні емоції називаються першими.*

1. Заклопотаність - тривога. Заклопотаність - це емоція, пов'язана з переконанням: «Я сподіваюся, що те, чого я побоююся, не відбудеться,

і буде неприємно, якщо це все-таки трапиться», у той час як тривога охоплює людину, коли вона вважає, що «те, чого я побоююся, не повинно відбутися в жодному разі, і буде жахливо, якщо це все-таки трапиться».

2. Смуток - депресія. Вважається, що смуток виникає, коли людина вірить, що «Неприємно, що мені довелося пережити цю втрату, але не можна сказати, чому це не повинно було трапитися». Депресія, з іншого боку, асоціюється з переконанням: «Цієї втрати не повинно було бути, і те, що так відбулося, просто жах».

У тому випадку, якщо людина почуває себе відповідальною за цю втрату, вона буде схильна до самоосуду: «Я невдаха», а якщо подія була їй невідконтрольна, вона, швидше за все, буде скаржитися на світ/життя: «Це жах». У подібних оцінках проглядається саме філософія повинності, що призводить до того, що людина починає думати: вона ніколи не одержить того, що хоче - висновок, що викликає почуття безнадійності. Наприклад: «Я завжди повинен одержувати те, що дуже хочу. Тому що це не відбулося зараз, воно не відбудеться ніколи. Це безнадійно!»

3. Жаль - вина. Почуття жалю, або каяття совісті, трапляється, коли людина визнає, що вона зробила щось непривабливе привселюдно або без свідків, але приймає те, що вона може помилятися. Людина переживає із приводу вчинку або дії, але не із приводу своєї особистості, тому що вона вірить: «Я волю не робити погані вчинки, і дуже погано, якщо я їх все-таки роблю!» Провина мучить, коли людина засуджує себе за неварте поводження, і бачить себе порочною, грішною, безсовісною. У цьому випадку людина страждає з приводу вчинку і з приводу свого «Я», тому що вважає «Я не повинна поводитися погано. Якщо я поводжусь погано, це жахливо, і я - неварта людина».

4. Прикрість - сором/зняковілість. Почуття прикrostі з'являється, коли людина поводиться «нерозумно» на людях і визнає цей учинок поганим, але приймає себе в процесі його здійснення. Людина розчаровується у своєму поводженні, але не у своїй особистості, тому що вона воліє вести себе гідно, але не вимагає цього. Сором і зняковілість охоплюють її, коли людина усвідомлює, що повелася «нерозумно» прилюдно, і кляне себе за поводження, що вона ніяк не повинна була цього допускати. Люди, що випробовують сором або провину, часто вважають, що свідки їх «ганьби» будуть про них погано думати, і якщо це вірно, те вони схильні погоджуватися з їхніми оцінками. Так, вони часто вірять у те, що їм абсолютно необхідне

схвалення навколишніх. Сором іноді можна відрізнити від зніяковілості тим, що публічний «прокол» оцінюється людиною при почутті сорому більш серйозно в порівнянні з тим, коли вона відчуває зніяковілість. Так чи інакше, обидві емоції містять у собі самознищення.

5. Роздратування - гнів. Роздратування відчувається у випадку, якщо хтось не визнає правила життя людини. Роздратованій людині не подобається те, що роблять інші, але вона не засуджує їх за це. Такій людині властиво вірити: «Мені хочеться, щоб інша людина так не робила, і мені не подобається те, що він так зробив, отже він не повинен порушувати мої правила». Однак, при гніві людина вважає, що ніхто не сміє порушувати її правила, і тому осуджує всіх за це. РЕТ дотримується тої думки, що нормально гніватися на поведінку людини, а не на саму людину за те, що та погано поводить.

Основна проблема в розглянутих ситуаціях (здорові і нездорові емоції) – надмірність нашої емоційної реакції. Але що це таке? Як визначити, чи надмірні ваші емоції?

В цілому, надмірне нервування в таких випадках призводить до того, що ми:

*часто приймаємо невірні рішення;
руйнуємо відносини з людьми;
псуємо настрій собі та оточенню;
частіше хворіємо тощо.*

Як бачимо, воно занадто негативно впливає на нас, наше життя, щоб йому спеціально не протидіяти.

Для кожної людини емоційна реакція на активізуючі події суто індивідуально. Проте, як свідчать дослідження А. Елліса, в 85% випадках людина правильно дає оцінку “надмірності”.

Тому умовимося називати надмірними ті почуття і емоції, котрі вважаємо такими. І наше завдання – навчитися з ними справлятися: не допускати їх розвитку, уникнути їх на стадії виникнення та не дати їм оволодіти нами в майбутньому.

Щоб навчитися визначати, чи виправдані ваші почуття та емоції чи ні, задавайте собі питання:

”Чи допомагає це мені в стосунках з оточуючими?”,

“Чи впливає це на моє здоров’я?”,

“Відчуваючи ці почуття, чи отримаю я те, що хочу і чи не уникаю я небажаного?”,

“Чи завдасть це мені будь-які неприємності зараз або пізніше?”.

І якщо хоча б на одне питання ви даєте негативну відповідь, то можна вважати ваші почуття, емоції надмірними.

2.3.7. Виникнення й закріплення психічних порушень

Незважаючи на те, що РЕТ не пропонує розробленого положення, яке пояснює виникнення психічних розладів, вона більш докладно розглядає питання про те, як ці розлади закріплюються.

По-перше, люди схильні вирішувати свої психологічні проблеми, керуючись своїми найвніми теоріями щодо природи цих проблем. Їм не вистачає того, що в РЕТ називається РЕТ-інсайт №1: розуміння, що психологічні порушення найчастіше визначаються головним чином тими абсолютистськими поглядами, які складаються в людей із приводу негативних життєвих подій («В» обумовлює «С») Люди воліють вважати, що їхні проблеми викликаються в основному цими ситуаціями («А» викликає «С»). Люди роблять невірні припущення щодо причини своїх проблем і через це, звичайно, намагаються змінити скоріше «А», ніж «В».

По-друге, у них міг бути інсайт № 1, але в них могло не бути РЕТ-інсайту № 2: усвідомлення того, що люди залишаються при своєму розладі, заново переконуючи себе у своїх абсолютистських поглядах на сьогодні. Незважаючи на розуміння того, що проблеми людей більшою мірою визначаються їхніми поглядами, вони можуть відволіктися й у такий спосіб закріпити свої проблеми, відшуковуючи історичні передумови цих поглядів замість того, щоб цілеспрямовано змінювати їх у тім виді, у якому вони є на сучасний момент.

По-третє, у людей міг бути інсайт № 1 і інсайт № 2, але вони все-таки можуть ще страждати від своїх проблем, тому що в них не було інсайту № 3: тільки якщо вони будуть ретельно працювати й тренуватися думати, почувати й поводитися всупереч своїм ірраціональним поглядам як у сьогодні, так і в майбутньому, вони зможуть змінити їх і стати значно спокійніше.

Люди, що випробували всі три інсайти, ясно усвідомлюють, що для того щоб усунути закріплення патологічного циклу, їм потрібно посилено й безупинно протидіяти своїм деструктивним ідеям у когнітивному, емоційному й поведінковому планах. Для ефективної зміни звичайно недостатньо тільки визнання ірраціональності поглядів.

РЕТ стверджує: люди не можуть упоратися зі своїми психологічними проблемами, тому що вони дотримуються філософії низької толерантності до фрустрації. Такі люди вірять у те, що їм повинно бути комфортно, і тому не працюють на ефективні зміни, оскільки така робота припускає дискомфорт. Це «сиюминутные»

гедоністи, тому що вони схильні уникати «сиюминутные» незручності, навіть незважаючи на визнання того, що робота над своїми тимчасово неприємними почуттями, швидше за все, буде сприяти досягненню довгострокових цілей. Такі люди оцінюють когнітивні й поведінкові завдання як занадто хворобливі, навіть більше хворобливі, чим їхні психологічні порушення, до яких вони в деякій мірі звикли. Вони воліють скоріше залишатися у своєму «комфортному» дискомфорті, чим стикнутися з дискомфортом змін, які, за їхнім переконанням, вони не повинні випробовувати. Люди часто відстороняються від змін тому, оскільки бояться, що будуть почувати себе від них погано. Це називається «невротичним страхом почуття фальші» і тому людині необхідно зрозуміти, що ці відчуття «неприродності» є природними супутниками перенавчання. Інша розповсюджена форма низької толерантності й фрустрації називається «тривогою із приводу тривоги». У цьому випадку людина вірить у те, що вона не повинна випробовувати тривогу, і тому уникає провокуючу тривогу ситуацій, бо вона може почати хвилюватися й тоді ситуація буде оцінюватися як «жахлива». Таким чином, вона усталює свої проблеми, зайво контролюючи своє життя й уникаючи тривожних ситуацій.

Тривога із приводу тривоги являє собою приклад того факту, що люди часто нервують через свій розлад. Створюючи вторинне (а іноді й третинне) занепокоєння із приводу споконвічного порушення, вони поринають у ці «проблеми через проблеми» і тому їм стає важко повернутися до рішення вихідної проблеми. Щодо цього люди дуже винахідливі. Вони можуть «увійти» в депресію із приводу своєї депресії, можуть випробовувати провину за свій гнів (так само як і почати тривожитися через свою тривогу) і так далі.

Отже, людям, для того щоб успішно вирішити свої первинні проблеми, спочатку необхідно позбутися від переживань із приводу своїх переживань.

Теорія РЕТ, пояснюючи, як люди закріплюють свої психологічні проблеми, підтримує погляди З. Фрейда на механізми захисту. Люди зберігають свої проблеми, використовуючи різні механізми захисту (наприклад, раціоналізація, уникання тощо), які сприяють запереченню існування цих проблем або мінімізації їхньої серйозності. РЕТ вважає, що ці захисти найчастіше використовуються для того, щоб уникнути самобичування, і якщо такі люди чесно візьмуть відповідальність за свої проблеми на себе, вони будуть схильні сильно винити себе за них. Крім того, захисні механізми служать для полегшення дискомфорту від

тривоги, тому що якщо люди, які їх використовують, визнають свої проблеми, вони оцінять їх як «нестерпні» або «непереборні».

А. Елліс відзначає, що люди іноді випробовують із приводу деяких відчутних наслідків вирішення своїх психологічних проблем не тільки дискомфорт, але страх. Це тільки ускладнює вирішення проблем. Так, жінка, що заявляє, що хоче перебороти свою бездіяльність, може уникати вирішення проблеми через острах того, що у випадку успіху її можуть вважати «зайво настирливою» - ситуація, що розцінюється нею як «жахлива». Її бездіяльність захищає її (у її свідомості) від такого «кошмарного» положення справ.

І, нарешті, пояснити, чому люди ввічнюють свої психологічні проблеми, допомагає добре описаний у літературі феномен «пророцтва, що самовиконується». У цьому випадку люди поводяться у відповідності зі своїми оцінками й пророкуваннями, що впливають із них, і в такий спосіб часто викликають у себе й інших реакції, які інтерпретуються як підтвердження їхніх споконвічних припущень. Так, соціально тривожна людина може вірити, що іншим людям не захочеться спілкуватися з «такою незначністю, як вона». Потім вона попадає в соціальне оточення й поводить себе як ізгой, уникаючи контакту очей і цураючись людей. Не дивно, що подібне поводження не викликає в навколишніх бажання підійти, і така їхня реакція інтерпретується й оцінюється так: «Ось бачите, я був прав. Люди й знати мене не хочуть. Я дійсно нічого не вартий».

На закінчення треба сказати, що теорія РЕТ вважає, що люди, природно, схильні втримувати свої проблеми й мають виражену внутрішню тенденцію до сталої поведінки (яка призводить до самознищення), і тому пручаються корінним змінам.

2.3.8. Теорія терапевтичних змін

Раціонально-емоційно-поведінковий погляд на людину досить оптимістичний: хоча теорія й постулює наявність у людей вираженої біологічної тенденції мислити ірраціонально, вона також стверджує, що вони мають конструктивну здатність змінити ірраціональне мислення й самобичування як результат цього мислення,

Існує кілька рівнів зміни. **Теорія РЕТ вважає, що найбільш якісні й тривалі зміни, які можуть досягти люди, включають філософське реструктурування ірраціональних поглядів.** Зміни на цьому рівні можуть бути загальними й частковими. Часткова зміна філософії означає, що індивід змінює свої абсолютистські вимоги («повинен» і «зобов'язаний») на раціональні відносні переваги в даній конкретній ситуації. Загальна філософська зміна припускає прийняття гнучкої

установки стосовно життєвих подій у цілому.

Щоб людям домогтися зміни світогляду на частковому або загальному рівні, рекомендується наступне:

1. Усвідомити, що вони самі в значній мірі створюють свої власні психологічні проблеми й, незважаючи на те, що умови навколишнього середовища можуть відігравати в їхніх проблемах істотну роль, у процесі зміни вони враховуються звичайно в другу чергу.

2. Повністю визнати те, що вони здатні самі впоратися зі власними утрудненнями.

3. Зрозуміти, що емоційні й поведінкові розлади обумовлені в основному ірраціональними, абсолютистськими й догматичними поглядами.

4. Визначити свої ірраціональні переконання й провести відмінність між ними і їхньою раціональною альтернативою.

5. Заперечувати цим ірраціональним переконанням, використовуючи наукові, логічні й евристичні методи.

6. Працювати над інтерналізацією нових, ефективних поглядів, використовуючи безліч когнітивних, емоційних і поведінкових методів змін.

7. Продовжувати процес зміни ірраціональних переконань протягом всього життя.

Коли люди домагаються зміни світогляду («В» у моделі РЕТ - АБС) вони нерідко спонтанно виправляють свої перекошені (ірраціональні) висновки про реальність (надмірні узагальнення, помилкові атрибуції тощо). Однак для них може виявитися корисним попрацювати над цими перекошеними висновками безпосередньо.

Хоча РЕТ і стверджує, що ірраціональні ідеї є родючим ґрунтом для розвитку й закріплення неадекватних висновків, їхня зміна в людей може відбуватися й безістотних світоглядних перетворень. Так, вони можуть визнавати, що їхні умовиводи або «автоматичні думки» - це скоріше здогад про реальність, а не факти, можуть створити альтернативні гіпотези, почати шукати докази і/або проводити експерименти, які перевіряють кожну гіпотезу, і потім прийняти ту, котра є «кращою» із всіх наявних.

Уявіть собі людину, яка, наприклад, думає, що співробітники вважають її дурнем. Щоб перевірити цю гіпотезу, вона може для початку визначити їхню негативну реакцію на неї. На основі отриманих даних вона занадто поспішно робить висновок «Вони вважають мене дурнем».

Потім вона може усвідомити, що реакція співробітників, яку вона

інтерпретувала як негативну, могла зовсім і не бути такою. Якщо вона здається негативною, людина може провести експеримент, щоб перевірити оцінки, які вона приписує негативним реакціям своїх співробітників. Так, вона може попросити про допомогу колегу, якому довірить провести «анонімне опитування» думки про нього інших людей. Або ж вона може перевірити свій здогад більш явно, прямо запитуючи в співробітники, що вони про неї думають,

У результаті цих дій така людина може дійти висновку, що її колеги вважають недоречними скоріше її окремі вчинки, а не думають, що вона цілковита нікчема. Внаслідок цього у неї може піднятися настрій, тому що її висновок про ситуацію змінився, але вона все ще може вірити: «Якщо інші думають, що я дурень, вони праві, я дійсно дурень, і це жахливо». Таким чином, у неї відбулася зміна у висновках, але не у філософії.

Якщо ця людина намагалася змінити філософію, то вона могла б, по-перше, припустити, що її умовивід був вірним, потім звернутися до своїх оцінок цього висновку й «кинути їм виклик», якщо вони виявилися ірраціональними (наприклад, оцінками-повинноманії). Таким чином, вона може узагальнити: «Навіть якщо я поведжуся нерозумно, це свідчить про те, що я людина з дурним поведженням, але не про те, що я дурна людина. І якщо вони перетворюють мене в круглого ідіота, то це просто, їхня думка, з якою я можу не погодитися». В цілому, людям легше робити глибокі філософські зміни тоді, коли спочатку вони допускають, що їхні умовиводи вірні, а потім заперечують свої ірраціональні ідеї, ніж коли вони спочатку виправляють свої перекручені висновки й потім заперечують тим ірраціональним переконанням, що призвели до них.

Люди можуть також змінювати безпосередньо ситуацію («А» - подія, що активує). Так, у розглянутому вище прикладі людина могла звільнитися або відволіктися від реакції колег позаурочною роботою, повністю присвятивши себе їй. Або вона могла виконувати вправи на релаксацію щораз, коли вступала у контакт із колегами, і знову в такий спосіб відволікатися від їхньої реакції. Крім того, людина могла поговорити з начальником, що попросив би інших працівників змінити своє поведження стосовно неї.

Коли ми використовуємо модель РЕТ відносно поведінкових змін, стає очевидно, що для досягнення змін в умовиводах і/або філософії людина може змінити своє поведження. Так, у розглянутому прикладі людина, колеги якої вважають її дурною, може змінити своє поведження стосовно них і в такий спосіб викликати в них ряд інших

реакцій, які призведуть до переінтерпретації її попередніх висновків (зміна в поведінці призводить до змін у висновках). Однак якби було можливо визначити, що вони дійсно сприймають її за дурня, тоді людина могла б демонструвати, що вона може пережити їхнє несхвалення, і те, що вони вважають її дурнем, ще не означає, що вона їм є. Так вона навчилася б приймати себе незалежно від думки інших людей, у той же час піддаючись їхнім негативним реакціям (зміна в поведженні допомагає досягти зміни у філософії);

Незважаючи на те, що згідно РЕТ доцільно допомагати людям домагатися ґрунтовних змін у філософії через «В», вона не наполягає, щоб люди діяли саме так. Якщо стає очевидним, що людина не може або не буде в будь-який даний момент часу міняти свої ірраціональні переконання, то в цій ситуації їй доцільно або безпосередньо змінити «А» (уникаючи скрутних ситуацій або змінивши поведження), або змінити свої перекручені висновки із приводу ситуації.

2.4. Загальні ірраціональні ідеї, які лежать в основі більшості емоційних порушень

Звичайно, читачу хочеться «побачити свого ворога досить швидко – все і зараз». Для цього нижче й розглянемо загальні ірраціональні ідеї, які лежать в основі більшості емоційних порушень. Широко відома їх перша класифікація, яка була проведена А. Еллісом. ***Вона містить 12 ірраціональних суджень.***

1. Для дорослої людини зовсім необхідно, щоб кожний її крок був привабливий для навколишніх.
2. Є вчинки порочні, кепські і винних у них людей варто суворо карати.
3. Це катастрофа, коли все відбувається не так, як хотілося б.
4. Всі лиха нав'язані нам ззовні людьми або обставинами.
5. Якщо щось лякає або викликає побоювання - постійно будь наготові.
6. Легше уникати відповідальності й труднощів, чим їх переборювати.
7. Кожний має потребу в чомусь більше сильному й значному, чим те, що він відчуває в собі.
8. Потрібно бути завжди і в усьому компетентним, адекватним, розумним і успішним (потрібно все знати, все вміти, все розуміти й у всьому домагатися успіху).
9. Те, що сильно вплинуло на ваше життя один раз, буде завжди впливати на нього.
10. На наше благополуччя впливають вчинки інших людей, тому

треба зробити все, щоб ці люди змінювалися в бажаному для нас напрямку.

11. Плисти за течією й нічого не вживати - ось шлях до щастя.

12. Ми не владні над своїми емоціями й не можемо їх не випробовувати.

Втім, після двадцяти років своєї практики А. Еллісу вдалося скоротити свій сумний список «ірраціональних переконань» з дванадцяти пунктів до трьох (вимоги, що пред'являються до самого себе, інших і навколишнього світу):

1. Я повинен робити це добре і/або отримувати схвалення важливих для мене людей, а інакше я — просто ні на що не спроможна людина.

2. Ви повинні відноситися до мене уважно і справедливо, ви не маєте права розчаровувати або засмучувати мене, а інакше ви — погана людина.

3. Мені повинні бути надані ті речі і ті життєві умови, які я хочу мати, я повинен бути захищений від всіх неприємностей, а інакше життя стає нестерпним і я ніколи не зможу стати щасливим.

Що ж, важко не пізнати в цих «ірраціональних переконаннях» вимог — дійсно це вимоги. І всі ми, не відрізняючись оригінальністю, носимо їх в голові як маленьку, компактну гільйотину, оскільки, думаючи так само, постійно «знищуємо» себе, своє життя і навколишнє оточення.

Дійсно, дуже часто люди займають диктаторську, догматичну, абсолютистську позицію: вони вимагають, вони наполягають, вони диктують. Емоційний розлад з'являється тоді, коли люди мають догматичне переконання в тім, що їхні бажання повинні бути завжди задоволені. Їхні вимоги, їхній диктат зводяться до того, що вони повинні домогтися успіху; інші люди повинні схвалювати їх. Вони наполягають на тому, щоб інші ставилися до них справедливо. Люди диктують, яким повинен бути світ і вимагають, щоб він був більше прийнятним. Проте, їм може допомогти змінитися РЕТ, яка є активно-директивною терапією. Активно-директивний стиль виражається в тім, що людина слідує по чітко структурованих етапах терапії, енергійно використовує методи й варіанти рішень, не боячись демонструвати спосіб освоєння окремих методів і прийомів. Людина постійно спрямовується до стратегічної мети - прийняттю нової, раціональної, філософії, заміні ірраціональних установок на раціональні в проблемній сфері.

В цілому, три головних повинності це: Я ПОВИНЕН... !; Ти (він або вона) ПОВИНЕН...! і Світ і умови, у яких живу, ПОВИННІ...! основна

причина емоційного розладу. **Обвинувачувати навколишніх, світ і самих себе або пред'являти до всього жорсткі вимоги - ці чинники - основа більшої частини емоційних проблем.** Ми дарма витрачаємо час, очікуючи, що світ буде відповідати нашим вимогам. Його потрібно сприймати таким, який він є, а не таким, яким ми б хотіли його бачити.

Звичайно ж, ці слова зовсім не означають, що людина повинна бути цілковитим «пофігістом» і не мати в голові ніяких ідей. Людина має повне право мати будь-які переконання, устремління, установки. Вона може й повинна прагнути до їхньої реалізації, інакше життя буде зовсім нецікавим. Але саме на шляху до реалізації ваших ідей вони можуть стати, певним чином, ідеалізацією. І тому **ваші очікування й устремління, установки не будуть шкідливі для вас у випадку, якщо ви здатні не впадати в тривалі переживання, коли на шляху до їхнього виконання виникають труднощі.**

Коли людям не вдається задовольнити свої «повинен», «абсолютно точно треба» і інші вимоги, **вони прагнуть створити «гарячі» переконання.**

Гарячі переконання - з'єднуюча ланка між нашими трьома головними повинностями, «абсолютно точно треба» і занепокоєнням, гнівом і депресією та іншими негативними емоціями.

П'ять гарячих переконань у термінах РЕТ називаються «ірраціональними висновками».

Як правило, ми створюємо собі значну тривожність, гнів і депресію, коли приєднуємо до трьох головних «повинностей» гарячі переконання. Переконання називаються «гарячими», тому що вони містять вибухонебезпечну емоційну мову, що призводить до сильних і нездорових почуттів. Тепер докладно розглянемо п'ять «гарячих» переконань.

1. Осудження й осуд себе й інших

Осудження й осуд себе й інших - це бажання покарати й принести шкоду собі або іншим. Подібний внутрішній монолог породжує посилений гнів, а іноді й агресивне поведіння стосовно навколишніх. Осудження себе діє саморуйнівним чином і часто викликає депресію. Лайка, звичайно ж, відноситься до осудження й осуду. Наприклад, ми говоримо собі: «Цей чортівий водій попереду мене дійсний виродок! Його потрібно викинути з машини й розстріляти!»

Однак, будемо пам'ятати, що гнів завдає шкоди як нашому настрою, так і серцево-судинній системі. Приймайте себе, тих, хто оточує вас і увесь світ з усіма недосконалостями й складністю.

Уникайте узагальнюючих оцінок, наприклад осудження або брутальних слів!

2. Я-не-можу-це-перенести-змінити

Внутрішній голос викликає: «Я не можу виносити дискомфорт, занепокоєння, гнів або депресію. Я не виживу або не буду щасливий, якщо мені доведеться випробувати ці почуття. Я категорично відмовляюся миритися із цими неприємними переживаннями».

Говорячи, що не можуть перенести якусь подію, люди перебільшують, оскільки в реальності вони від цього не вмирають. Хоча подія була вкрай неприйнятною і неприємною, вони вижили й продовжують жити.

Іноді люди стверджують, що не можуть виносити те, із чим упокорилися вже давно. Жінка звикла повторювати про себе: «Я вмру, якщо начальник викличе мене!» І хоча начальник періодично викликав її, вона жива!

Я-не-можу-це-перенести-змінити призводять до низької здатності переносити фрустрацію, що, у свою чергу, викликає підвищене почуття фрустрації. Такий стан заважає нам вирішувати проблеми й досягати мети, приводить до занепокоєння, гніву й депресії, викликає в нас роздратування до себе й навколишніх.

3. Лякання

Говорити, начебто що-небудь жахливо, означає, стверджувати, це погано більш, ніж на 100%, ризиковано й небезпечно для життя.

Як би ми відповіли, якби нас запитали: «Назвіть щось, на 100% жахливе, уявіть саме гірше, що може з вами відбутися». На це люди звичайно відповідають приблизно так: «Бути з коханою людиною й загинути або серйозно покалічитися разом при нещасному випадку». Якщо така подія на 100% жахливо, як ви оціните по цій шкалі втрату роботи, невдалий іспит або перевищення кредитного ліміту на поточному рахунку в банку? Приберіть лякання для дійсно жахливих і небезпечних подій.

Крім випадків, коли що-небудь на 100% погано, а таке зустрічається нечасто, уникайте вибухонебезпечної, саморуйнуючої лексики лякання, не представляйте все катастрофою й кромішнім адом. Коли ви говорите з самим собою про ситуацію, що засмучує, намагайтеся замінити емоційно гарячі слова «кошмарний, жахливий, моторошний» нейтральними словами «погані, незручні, проблемні або неприємні»».

4. Я - незначність. «Я - незначність» означає, що я «нічого не вартий та нічого собою не представляю». Ми всі не ідеальні й

сполучаємо в собі гарні й погані риси. У реальності людина не може бути на всі 100% жалюгідною. Використання гарячого ствердження «Я - незначність» призводить до неприйняття себе, низкою самооцінки, депресії й сорому. Коли ви говорите із самим собою, намагайтеся не приписувати собі негативних, узагальнюючих недоліків.

5. Завжди й ніколи. «Завжди й ніколи» - це переконання в тім, що якщо ця людина поводиться погано або ця неприємна ситуація дратує мене, виходить, це завжди буде так і ніколи не зміниться. Нереально припускати, що ситуація або людина завжди залишаться однаковими й ніколи не зміняться. Ваша емоційна реакція на людину або ситуацію, звичайно, піддана змінам. Використовуючи у внутрішніх монологів слова «завжди й ніколи», ви збуджуєте в собі занепокоєння, гнів і депресію.

Розглянемо на прикладі, як вони працюють разом з нашим мисленням і внутрішнім монологом. Дівчина переконана: «Світ повинен дати мені те, що я хочу й коли хочу, а якщо він не дає, виходить, це жахливе місце для життя, і мені не витримати цього!» Вона вірить у третю головну повинність і в «гарячі» переконання один і два. Коли дівчина повторює собі головну повинність «Світ повинен дати мені те, що я хочу», вона лише нервує себе. Однак, коли за цією повинністю виникають ще й гарячі ствердження («а якщо не дає, значить це жахливе місце для життя») і друга («мені не перенести цього!»), дівчина розстроює себе ще сильніше.

Отже, коли ви чимось розстроєні, прислухайтеся до того, що ви говорите собі. Зверніть особливу увагу на «повинен» і «абсолютно точно потрібно». А потім зверніть увагу на використання п'яти гарячих переконань (стверджень). Саме їх поєднання призводить до виникнення надмірних негативних емоцій.

У самому загальному виді для того, щоб людині домогтися зміни свого поведіння й надмірних емоційних реакцій, А. Елліс рекомендує наступне.

1. Усвідомити, що вони самі в значній мірі створюють власні психологічні проблеми й, незважаючи на те, що умови навколишнього середовища можуть грати в їхніх проблемах істотну роль, у процесі зміни їх звичайно враховують, але як несуттєвий чинник.

2. Повністю визнати те, що вони здатні самі впоратися із власними утрудненнями.

3. Зрозуміти, що емоційні розлади обумовлені в основному ірраціональними, абсолютистськими й догматичними поглядами та «гарячими» переконаннями.

4. Визначати свої ірраціональні переконання й провести розходження між ними і їхньою раціональною альтернативою.

5. Заперечувати цим ірраціональним переконанням, використовуючи реалістичні, логічні й евристичні методи тощо.

6. Продовжувати процес зміни ірраціональних переконань і використання РЕТ протягом всього життя, зробивши це своєю звичкою.

У цілому, застосування РЕТ передбачає певні стадії. На кожній стадії вирішуються певні специфічні завдання, що забезпечують успішність і ефективність РЕТ. Далі вони будуть розглянуті більш детально.

2.5. Переваги РЕТ над загальною когнітивно-поведінковою терапією (КПТ)

Нижче розглянемо особливості РЕТ і її відмінність від загальної когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

1. Має явну філософську спрямованість, що є її головною рисою й чого часто не вистачає іншим формам КПТ. Так, вона підкреслює, що люди оцінюють себе, інших і світ у термінах раціональної гнучкої й толерантної філософії й у термінах ірраціональної, зобов'язуючої, ригідної, нетерпимої й абсолютистської філософії.

2. Їй властивий екзистенціально-гуманістичний підхід, чого позбавлені більшість інших форм КПТ. Так, вона бачить людину як «цільного» цілеспрямованого індивіда, що має цінність уже тільки тому, що він людина й він живе, вона безумовно приймає його з усіма його обмеженнями й особливу увагу звертає на його переживання й цінності, включаючи його потенціал самоактуалізації. Вона також розділяє погляди етичного гуманізму, спонукуючи людей віддавати перевагу інтересу до людини (до себе й інших - соціальний інтерес) інтересам до божеств і матеріальних об'єктів.

3. Схвалює прагнення до стійких і тривалих (заснованих на філософії), а не до симптоматичних змін.

4. Намагається допомогти людям позбутися від будь-якого оцінювання себе й розглядає поняття самооцінки як саморуйнівне, що спонукує людей до умовного оцінювання себе. Замість цього вона вчить людей безумовному самоприйняттю.

5. Вважає психологічні порушення відбиттям установки сприймати життя «занадто» серйозно й у такий спосіб схвалює використання різних гумористичних терапевтичних методів.

6. Віддає перевагу не антиемпіричним технікам дискусії, а тим, які заперечують філософію повинності. Оскільки РЕТ переваги вважає, що перекручування висновків відбувається від догматичних

«повинен», «зобов'язаний», «треба» і т.п., вона цінує дослідження філософського ядра емоційних порушень і заперечування ірраціональних ідей, що перебувають у цьому ядрі, а не просте спростування антиемпіричних висновків, які більше поверхневі. РЕТ також замість функціонально орієнтованих самотверджень щодо самовдосконалення частіше використовує рішуче логіко-емпіричне й прагматичне заперечування. РЕТ навчає людей тому, як зайнятися самовдосконаленням, а не тому, як бездумно повторювати певні раціональні ідеї.

7. Використовує, але з обережністю, когнітивні методи, які служать тому, щоб відволікти людей від їхньої нездорової філософії (наприклад, методи релаксації), РЕТ вважає, що подібні техніки пропонують людині короткострокове рішення проблеми, але не спонукують її визначитися зі спірними питаннями й надовго змінити категоричну філософію, що лежить в основі її проблем. Дійсно, ці заспокійливі методи можуть ускладнити залучення людини у філософський диспут, тому що їй навряд чи захочеться сперечатися в умиротвореному й розслабленому стані. Із цих причин РЕТ переваги використовує методи тренінгу вмінь і вирішення проблем паралельно з навчанням людей працювати над розумінням і зміною своїх дисфункціональних переконань, а не замість нього.

8. На відміну від інших видів когнітивно-поведінкової терапії, у поясненні психологічних порушень центральну роль віддає поняттю тривоги із приводу дискомфорту. Вона визначається як емоційна напруженість, що виникає, коли людина відчуває, що її життя або комфорт ставиться під загрозу, що вона не повинна переживати, а повинна почувати себе легко й що це жахливо (а не просто незручно або невігідно), коли вона не отримує те, що, як вона думала, повинна одержувати.

Незважаючи на те, що інші когнітивно-поведінкові підходи визнають особливі випадки тривоги із приводу дискомфорту (наприклад, страх страху), вони не схильні визнавати її як центральне підґрунтя психологічних проблем, як це робить РЕТ переваги.

9. Частіше, ніж інші підходи до КПТ, підкреслює, що люди нерідко змушують себе турбуватися із приводу своїх вихідних порушень. Так, РЕТ переваги активно відшукує вторинні або третинні симптоми порушень і спонукує людину працювати над їхнім подоланням, перш ніж перейти до основної проблеми.

10. Має чітку теорію порушень і їхнього лікування, але еkleктична або мультимодальна у своїх техніках. Надає перевагу певним прийомам

(наприклад, активне заперечування) більше інших (наприклад, когнітивне відволікання) і *прагне до глибокої або якісної зміни філософії там, де це можливо.*

11. Проводить відмінність між «здоровими» і «нездоровими» негативними емоціями. РЕТ переваги вважає такі негативні емоції, як смуток, роздратування, заклопотаність, жаль і розчарування «здоровими» афективними реакціями на нереалізовані бажання, заснованими на некатегоричній філософії, вважає їх здоровими, поки вони не заважають цілям і завданням людини. Однак депресія, гнів, тривога, провина, сором, жалість до себе й почуття неадекватності зізнаються звичайно «нездоровими» емоціями, заснованими на абсолютистських вимогах щодо нереалізованих бажань. РЕТ переваги розглядає ці останні почуття як симптоми порушення, тому що вони дуже часто (але не завжди) нервують людей і заважають їм конструктивно здійснювати свої цілі й завдання. Інші підходи до КПТ не роблять таких чітких розходжень між «здоровими» і «нездоровими» негативними емоціями.

12. Цінує скоріше тих наставників, які безумовно приймають людину, ніж тих, хто дає їм теплоту й схвалення. Інші КПТ підходи не підкреслюють цієї різниці. РЕТ вважає, що схвалення й тепле відношення наставника таять у собі сховану небезпеку, оскільки вони можуть ненавмисно підштовхнути людини до посилення її потреби в любові й схваленні. Коли РЕТ-наставник безумовно сприймає людину, він також служить гарною рольовою моделлю, тому що допомагає людині приймати себе так само - безумовно.

13. Підкреслює важливість енергії й сили в протидії ірраціональній філософії й поведженню людини. РЕТ переваги - один з деяких підходів КПТ, що робить акцент на тім, що люди, в основному, мають біологічну схильність до утворення й закріплення порушень і часто зазнають величезних труднощів у зміні ідеологічних аспектів цих проблем. Оскільки вона дотримується такого погляду, то примушує людину використовувати значну силу й енергію в подоланні її ірраціональних ідей.

14. РЕТ спрямована на те, щоб допомогти людині навчитися покладатися тільки на себе й самій себе самовдосконалювати.

15. РЕТ доцільно використовувати людям, здатним до інтроспекції, аналізу своїх думок. Її застосування передбачає активну участь людини в зміні свого емоційного стану.

3. ОСНОВНІ СТАДІЇ ЗАСТОСУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

Вся справа в думках. Думка - початок всього. І думками можна управляти. І тому головна справа самовдосконалення - працювати над думками.

Л.Толстой

Неадекватне реагування на певні події надмірними емоціями, почуттями, яке людина хоче перебороти за допомогою РЕТ, представляє собою досить шкідливу звичку. **Стадії позбавлення від будь-якої шкідливої звички універсальні.** Вони включають в себе:

1. Деталізацію негатива.
2. Формування альтернативи.
3. Тренування альтернативи.

Оскільки всі ці стадії (етапи) притаманні також і застосуванню раціонально-емотивній терапії, то у цьому розділі розглянемо їх досить докладно, щоб більш свідомо, і сам головне ефективно, використати РЕТ в різних критичних ситуаціях.

Щоб краще їх зрозуміти, розберемо їхнє функціонування на прикладах. Прикладами шкідливих звичок можуть послужити неприваблива хода («безглузда хода»), гра на музичному інструменті з помилками («фальшива гра»), готування несмачного кулінарного виробу («невдале блюдо»). Як це не здається на перший погляд дивним і «притягнутим за вуха», але всі ці приклади й емоційні проблеми людини — «одного поля ягоди». **Вони мають єдиний алгоритм і внутрішню логіку процесу. У всіх випадках є думки, дії й результат.** Для того щоб ваша хода стала гарною, пальці вірно заграли на музичному інструменті, необхідно послати відповідним м'язам-виконавцям нервовий імпульс. Він не має чітко свідомого характеру, але й несвідомим-автоматичним його не назвеш. Він частково усвідомлюваний, але здебільшого ігнорується свідомістю, точніше, виходить за межі її оперативного фокуса. Колись у раннім дитинстві або після серйозних травм щоб навчитися ходити, людина свідомо віддавала уявний наказ зігнути або розігнути ногу, правильно її поставити тощо. Потім, за рахунок багаторазових повторень ці розумові команди стали настільки звичними, що зовсім не усвідомлювалися.

Як риба, що плаває у воді, не помічає саму воду, поки її із цієї води не витягти, так і людина не помічає сонму звичних думок.

Виправити ходу, фальшиву гру або невдале блюдо можна двома основними методами: методом «проб і помилок» або методом

«аналізу». Метод «проб і помилок» наочно виявляє себе, коли ми пробуємо додавати всілякі інгредієнти в салат або піцу для поліпшення їхнього смаку. Такий «творчий пошук» може дати позитивний результат у кулінарії, але непередбачений відносно витраченого часу й конкретного результату. Тому відносно емоційних проблем подібний підхід малопродуктивний і досить ненадійний! Метод «аналізу» вимагає більших зусиль, але зате набагато більше конструктивний і надійний. Якщо ви проаналізуєте й «розкладете по полицях» причинно-наслідкові зв'язки, то зможете ефективніше протидіяти появі результату, що вас не влаштовує. Повертаючись до кулінарних прикладів, і проаналізувавши, чому суп або салат вийшов не таким смачним, як хотіли, можна, якщо ви простежите весь ланцюжок готування страви, знайти там ключові помилки (не додали або переключили солі або інших інгредієнтів, не розрахували час, не дотримали пропорцій тощо). У відношенні регулярно виникаючих негативних емоцій діє те ж саме правило. ***Якщо ви навчитеся помічати, що конкретно було причиною (або причинами) виникнення ваших типових негативних емоційних реакцій, то це буде першим реальним кроком на шляху до їхнього подолання.***

Але мало знайти ноту, що ви граєте фальшиво, треба ще знайти їй правильну заміну. Формування адекватної альтернативи тим шкідливим думкам, ідеям і, умовно говорячи, «комп'ютерним вірусам», що майже автоматично втягують вас у тривогу, страх і паніку або інші емоції, і є, основою другої стадії подолання своїх проблем і удосконалення власної особистості.

Третьою завершальною стадією вирішення емоційних проблем є тренування альтернативної «позитивної програми» (але не голослівно, а реалістичними, діями й логікою), що згодом і при регулярному свідомому застосуванні, замінить у психіці стару «негативну програму».

Кожна з розглянутих стадій, звичайно, має свої складності й труднощі, і кожна з них важлива для одержання кінцевого результату – подолання надмірних емоцій і гармонізації власного життя. Ці стадії не «перестрибнути» і не скоротити, як «п'ятирічку за три роки» у часи розвиненого соціалізму.

Далі розглянемо їх детальніше, попередньо зробивши певні зауваження. ***З огляду на те, що 21 сторіччя вважається сторіччям тривоги, так за останні 50 років кількість стресів збільшилася в 25 разів, ми стали надмірно тривожними, невротиками, то при розгляді подальшого матеріалу буде приділятися велика увага***

страху, тривозі, паніці. Однак всі розглянуті етапи, як втім і техніки, що застосовувались в них, можуть використовуватися для подолання будь-якої іншої надмірної (неадекватної) емоції. Надмірність власного реагування (свою емоційну стійкість) можна визначити за допомогою тесту (додаток 3), а зменшити свою тривожність – матеріалів (додаток 7).

3.1. Деталізація негатива

Оцінка виду й ступеня емоційного порушення (негатива) людини є важливою процедурою, у ході якої вирішується кілька завдань. Вона дозволяє визначити:

1) наскільки серйозне порушення існує в людини. На цій основі можна оцінити ймовірність використання раціонально-емоційної терапії зокрема, а також вирішити, які техніки використати найбільш доцільні в умовах, у яких людина живе;

2) особливості людини, як вона сприймає РЕТ.

В цілому, в раціонально-емоційній терапії оцінюються не тільки ірраціональні ідеї людини, але також її нездорові емоції, саморуйнівне поводження. Саме тому процес оцінки містить у собі наступне.

1. Людина усвідомлює й описує свої нездорові негативні емоції (тривогу, депресію, гнів, ненависть до себе тощо), щоб чітко побачити їхню відмінність від здорових негативних емоцій (тобто розчарування, смутку, фрустрації, невдоволення).

2. Людина усвідомлює свої саморуйнівні вчинки й описує їх, при цьому намагається не акцентувати своєрідне, але нешкідливе поводження (наприклад, незвичайну захопленість спілкуванням, сексом, навчанням або роботою).

3. Людина визначає конкретні події, що активізують (нервують) її, і які звичайно призводять до неадекватного поводження.

4. Оцінюються й обговорюються її раціональні погляди, які супроводжують подіям, що активують, і призводять до позитивних наслідків.

5. Оцінюються й обговорюються її ірраціональні погляди, які супроводжують подіям, що активізують, і призводять до негативних наслідків.

6. Особливо ретельно визначаються її ірраціональні погляди, що містять абсолютистські «повинен», «обов'язково» і грандіозні вимоги до себе, до інших людей і до усього світу.

7. Розкриваються також її ірраціональні ідеї другого порядку, які є похідними від їх абсолютистських «повинен» і «зобов'язаний»

(«драматизація», «Я цього не витримаю», «осуд» себе й інших і нереалістичне узагальнення).

8. Особливо досліджуються й обговорюються її ірраціональні ідеї, які призводять до занепокоєння із приводу розладу (тривога із приводу тривоги й депресія через депресію).

Щоб учитися на своїх помилках, потрібно спочатку розуміти, як ви робите їх.

3.1.1. Усвідомлення й розпізнавання негативних реакцій.

Людина, яка багато років підряд випробовує симптоми прояву надмірної емоції, наприклад, страху й паніки, необхідність щось там усвідомлювати й розпізнавати може здатися дивним. Багато хто міркує, що можуть швидко відрізнити симптоми страху від фізичної недуги, однак це не завжди так, і деякі все-таки плутають одне з іншим. Наприклад, людина, що страждає від приступів паніки, нерідко вважає, що біль в грудях або задишка пов'язані з фізичним захворюванням (проблемами із серцем або судинами). А ці симптоми, як не важко в таке повірити, викликаються саме страхом. Крім того, симптоми страху можуть виникати начебто б «з нічого», а насправді через стреси, яких ми не усвідомлюємо. Оскільки в реакцію організму на стрес у першу чергу включається серцево-судинна система й працює вона в посиленому, але здоровому(!) варіанті функціонування, деяким людям «приступи» можуть здаватися ознаками фізичної хвороби.

Особливо характерно така думка для панічних невротиків. Через такі симптоми, як тяжкість в грудях, утруднений подих або дивне відчуття ірреальності, людина думає, начебто в неї хвороба серця, або навіть пухлина мозку. Аж ніяк не рідкість, коли вона викликає «швидку» у зв'язку зі своїми «приступами» і навіть виявляється на лікарняному ліжку з підозрою на інфаркт або інсульт.

Уточнення симптомів надмірної емоції (на прикладі паніки). Більшості з нас доводилося переживати періоди найсильнішої тривоги: за власне здоров'я, за рідних і близьких, із приводу роботи, матеріального становища або майбутнього. Подібні тривоги - явище цілком нормальне й навіть корисне, оскільки підтримують у нас стан готовності й до проблем, і до їхнього рішення. Однак надмірне занепокоєння може перетворитися в проблему, що заважає нам бачити позитивні аспекти життя. Турбуючись занадто довго й сильно, ми й фізично починаємо почувати себе гірше: більше потіємо, відчуваємо сухість у горлі й у роті, у животі постійно щось буркоче, м'язи напружені.

І як людині в такому випадку визначити, чи випробовує вона

симптоми паніки або ж фізичного недуга? Лікарі, ставлячи діагноз, розпізнають хворобу по сукупності певних постійних симптомів. Точно так само й ми розпізнаємо свої емоції по сукупності певних постійних переживань і відчуттів. Приміром, коли ми гніваємося або злимося, ми «червоніємо», щелепи стискаються, подих перехоплює, а в голові тісняться ворожі, злі думки. В стані депресії, ми не можемо зосередитися, погано спимо, швидко втомлюємося, а в думках - суцільна темрява й безпросвітність. Зрозуміло, «комплект» почуттів і їхня глибина для всіх різні. Проте, коли якийсь емоційний стан розвивається в серйозну хворобу, певної сукупності досить стійких і послідовних симптомів цілком вистачає, щоб поставити діагноз.

Як вправу, спробуйте скласти для себе таку узагальнену сукупність симптомів, випробуваних колись, наприклад, коли ви були пригноблені або подавлені.

Сукупність ваших симптомів:

1 _____

_____ 2 _____

_____ 3 _____

_____ 4 _____

Поширивши цю вправу на симптоми страху, можна проаналізувати й цю сукупність відчуттів і переживань, характерну для людей, що випробовують стрес або тривогу.

І знов-таки необхідно пам'ятати, що ми не схожі один на одного й у кожної людини прояв тривоги й страху можуть мати невеликі відмінності.

Подумки поверніться до останнього свого приступу паніки й, пригадавши свої відчуття, запишіть її прояви.

Ваші основні прояви паніки:

1 _____

_____ 2 _____

_____ 3 _____

_____ 4 _____

Після цього спробуйте пригадати останні три випадки, коли ви випробовували цей комплекс симптомів. Чи щоразу ви при цьому вважали, що страждаєте фізичним захворюванням? Чи виявилися ви спантеличені цими симптомами або ж відразу зрозуміли, що вони - результат страху? Коли такі ж симптоми виникнуть наступного разу, постарайтеся не забути, що вони свідчать про переживання страху, а не про серйозну фізичну хворобу.

Розпізнавання й відстеження механізму надмірної емоції (на прикладі паніки). Як уже згадувалося, все, що відбувається навколо, впливає на нас. Причому, не тільки те, що перебуває за межами нашого організму - всі відчуття, зміни в роботі наших внутрішніх органів також відбиваються на загальному самопочутті. Крім того, спогади або думки про майбутнє також викликають значні зміни в роботі нашої емоційної сфери (наприклад, якщо в майбутньому передбачається щось неприємне, то чи будемо ми від цього випробовувати радісні емоції?) Нагадаємо: умовно все, що сприймає наш психічний апарат, ми позначили як «подію».

Отже, якась подія впливає на нас, і ми випробовуємо певні емоційні переживання. *Але самі по собі події (за винятком тих, які безпосередньо впливають на організм) не впливають на наш емоційний стан.*

Перш ніж виникне емоція, подія сприймається й аналізується нами. У ході цього дослідження подія оперативно оцінюється по ряду параметрів: небезпечна або безпечна (інстинкт самозбереження не дремає ніколи!); по ступені особистісної значимості (яка визначається зіставленням зі шкалою індивідуальних цінностей кожної людини). *Таким чином, між подією й переживанням розташовується процес оцінки того, що відбулося!* Оцінка - це сукупність думок, які створюють переконання, що визначають позитивну або негативну значимість будь-якої події. У момент сприйняття події вони активуються й формують наше емоційне відношення до неї. І якщо ми випробовуємо надлишкові негативні емоції, те це означає, що оцінка ситуації невірна - активовані неадекватні ірраціональні когніції (думки), які призвели до емоційних переживань, що значно перевершують по інтенсивності адекватну реакцію на те, що відбулося! Звучить механістично, але це дійсно так.

Більшість людей переконана в тім, що їхні переживання породжуються зовнішніми подіями. Сказане брутальне слово автоматично обурює, хмурий погляд начальника — тривогу, неуважність близьких - образу. Схематично можна представити таке судження у вигляді формули:

А - С

У цій формулі «А» означає подію, що створила «С» - емоцію.

Проте у випадку справедливості подібної формули ми з вами — заручники навколишньої дійсності. Чи не так це? Так, ми неминуче залежимо від навколишнього світу. Фізично від нього ми залежимо тотально. Якщо, приміром, протягом місяця в нас не буде їжі, протягом тижня - води або протягом 5 хвилин - повітря, - то ми на практиці переконаємося у справедливості цієї залежності.

А ось наскільки від зовнішнього світу ми залежимо психологічно? Це принципово важливе питання. Оскільки якщо ми так само жорстко залежимо від зовнішнього світу психологічно («події» безпосередньо викликають наші «емоції»), ми свідомо приречені на страждання. Адже будь-який маніпулятор, взявши ручку й папір, за пару тижнів складе досить докладне «портфоліо», що містить перелік провокаційних тем, які негативно впливають на наш стан, збуджують нас.

Запам'ятавши ситуації, які нас засмутили, слова, що викликали в нас глибоку образу, і дії, які призвели нас у шаленство, - маніпулятор швидко й без особливих зусиль знову викличе ці стресові стани.

Але жоден маніпулятор не зможе на вас вплинути, якщо не буде тих струн, на яких він грає. Що ж це за струни? Це те, як ви сприймаєте й оцінюєте подію, що стає для вас провокацією.

Уявіть на хвилину, що ви почули слова на африканській мові або побачили напис на паркані китайською мовою (за умови, що ви ці мови не вивчали). Набір незрозумілих звуків і своєрідний дизайн паркану викличуть у вас, швидше за все, лише легкий подив. Але якщо ви зрозумієте, що ці слова є брутальними, спрямованими у вашу адресу, реакція буде відрізнятися дуже сильно.

Отже, наша реакція визначається оцінкою ситуації. І тому виникнення наших реакцій, як емоційних, так і тілесних, відбувається трохи складніше, ніж представляється на перший погляд. Реальність доводить, що вищеописана формула несправедлива. Формула, що найбільше вірогідно відбиває процес формування емоцій і стресу, виглядає в такий спосіб (і це є суттю РЕТ, яку розробив А. Елліс):

А - В - С

Де: «А» - подія; «В» - думка або оцінка даної події; «С» - реакція: емоції (наприклад, радість, гнів, страх або сум); тілесна реакція (наприклад, прискорене серцебиття або відчуття тремтіння в тілі) і поведінкова реакція (наприклад, відстоювання своєї позиції або уникнення конфлікту).

Важливо простежити за приступами паніки (іншої емоції), які в процесі самовдосконалення все-таки будуть вас іноді відвідувати, щоб навчитися розпізнавати механізм включення панічного приступу. Ключем до розуміння механізму паніки буде ваше самоспостереження. Це зажадає від вас здатностей детектива, причому об'єктом розслідування будете ви самі. Вам потрібно буде вивчити себе в різних типових критичних ситуаціях, у яких у вас виникає тривога, страх і паніка, спостерігаючи й фіксуючи свої емоції, поводження й попередні їм думки.

Для цього заведіть щоденник, куди будете заносити ті блоки інформації, які перераховані у вищеописаній формулі. Вона ж і стане основою для таблиці вашого аналітичного щоденника самоспостереження.

Події	Думки	Емоції	Реакція

Цей процес може уявлятися вам дуже важким і навіть неможливим, але в дійсності все не так вже й складно. Спочатку виділіть декілька хвилин у день на те, щоб описати за запропонованою схемою ті ситуації, які викликали у вас надмірні емоції за минулу добу. Причому не обов'язково тільки страх. Варто почати з фіксації всіх негативних емоцій, які ви випробовуєте.

При необхідності в таблицю можна ввести додатковий стовпчик і записувати в неї свої побажання, тобто, як би вам хотілося впоратися з кожною конкретною ситуацією. Оцінюючи ступінь надмірної емоції, не забувайте про існування природного, нормального рівня ваших реакцій. У деяких ситуаціях вони просто-таки неминучі - співбесіда при влаштуванні на роботу або публічний виступ у будь-якої нормальної людини викличуть хвилювання й тривогу. У цьому випадку вам варто з ким-небудь поговорити й обговорити ступінь свого остраху, щоб подумки уявляти собі реальну картину моментів, у яких тривожиться й страшисться більшість людей.

Найбільш частіше виникає страх у людей, що страждають панікою. Для них важливо розібратися в причинах його виникнення. Тому, описуючи ситуації, у яких ви відчуваєте страх, намагайтеся пригадати якнайбільше подробиць. Це допоможе точніше розібратися, у яких саме ситуаціях приступи страху найбільш імовірні. Визначите, що з перерахованого нижче призводить до власних переживань.

- **Неминучість.** Для багатьох людей, що страждають тривогою й

страхами, відчуття, що тієї або іншої ситуації не уникнути, може викликати гострі прояви страху й приступи паніки. До подібних ситуацій звичайно відносяться місця великого скупчення людей - торгові центри, стадіони або ресторани; місця, звідки важко швидко вибратися (утруднена «екстрена» евакуація) - ліфт, вагон метрополітену або приміської електрички, поїзд або літак.

- **Замішання.** Острах потрапити в критичну ситуацію. Ті, що страждають приступами паніки, як правило, досить чутливі до того, що навколишні відчувають їх паніку. Якщо у вас виникли симптоми паніки, то будь-чий допитливий погляд здатний підсилити її. Трапляється, цієї додаткової «краплі» буває досить, щоб «переповнити чашу» і на «повну котушку» запустити приступ паніки.

- **Допомоги чекати нівідкіля.** Панічним невротикам необхідна впевненість, що, якщо раптом з ними трапиться приступ паніки - допомога неподалік. На їх думку, страх у них значно менший, якщо поруч є людина, якій вони довіряють, або місце, де можна відразу одержати допомогу - лікарня, прийомна лікаря або хоча б аптека.

- **«Дах їде».** Часом людині, коли в неї починається приступ паніки, здається, що симптоми все сильніші й сильніші, що вона от-от знепритомніє, втратить контроль над собою тощо.

Такі фатальні думки тільки підсилюють відчуття страху й збільшують симптоми, тим самим, подовжуючи приступ паніки, або провокуючи новий. У такому стані дійсно складно втримувати самовладання, однак це ніколи не призводить до тих катастроф, які створює наша фантазія.

- **Втрата самовладання.** Наближення приступу паніки, природно, викликає в людини враження, що вона втрачає контроль над собою. Це побоювання може розростися до страху «втратити розум», збожеволіти, когось покалічити або просто повестися дивним, ексцентричним чином («звихнуся й вистрибнути у вікно»). Причому в присутності великої кількості людей такий страх підсилюється, адже в юрбі завжди знайдеться свідок, і не один, вашого «неадекватного» поводження. У дійсності люди, що страждають панічним розладом або агорафобією ніколи нікого не калічать і взагалі не небезпечні для навколишніх, але острах, що це відбудеться, поряд з побоюванням потрапити в неприємне або ганебне положення може довести нещасного до крайнього ступеня страху перед будь-якою ситуацією.

3.1.2. Усвідомлення й розпізнавання негативних (неадекватних) думок

Як розпізнати негативні думки. Наше трактування подій, власних

переживань і відчуттів впливає на наше сприйняття світу й емоційний стан. Наприклад, якщо в торговому центрі вам здасться, що от-от щось трапиться, то потім ви будете нервувати щоразу, як зберетеся за покупками. Це називається тривогою або неврозом очікування. Тобто, просто «напророчивши» собі страх, ви ризикуєте одержати реальний приступ паніки. А, одержавши його, лише зміцнитеся в думці, що тепер ці «приступи» будуть супроводжувати вас у кожній схожій ситуації, що страх неминучий і зовсім невідконтрольний. І робите песимістичний висновок: «Так я й думав!»

Таким чином ваша думка, міркування й переконаність можуть призвести до неприємних емоцій: страху, злості або депресії. Через те, що емоції ці настільки неприємні, ви починаєте уникати ситуацій, у яких вони, можуть вам загрожувати.

Тобто, засмучує та нервує вас не саме місце або подія, а ваше очікування й пояснювання того, що, де і як вона може відбутися. Більшість подій можна сприймати й трактувати по-різному. У вас уже стало звичкою таке сприйняття, що призводить до виникнення страху й паніки. Потренувавшись в альтернативному (але реальному) переосмисленні подібних ситуацій, ви зможете реагувати на них значно меншим страхом.

Ось кілька прикладів негативного мислення:

«Я точно знаю, що виникне страх, якщо піду в магазин».

«Я зараз знепритомнію, і ніхто-ніхто не прийде мене рятувати.

«Цей біль у грудях... Мабуть, у мене серцевий приступ...».

«Якщо приступ паніки трапиться прямо тут, всі будуть дивитися на мене й сміятися».

«Якщо приступ почнеться, його вже нічим не зупиниш».

І такі безпомічні думки (або подібні ним) в певних обставинах можуть хороводом кружляти у вас у голові. Вони народжуються в мозку самі по собі, «автоматично», часом ми їх зовсім не усвідомлюємо. Немов сидить у нас глибоко в підкірці якийсь «провидець-тлумач», так пророкує нам одну лише тугу-засмучення та смерть неминучу. В основі цієї схильності, бачити у всьому тільки погане, є наше виховання, надії, які покладають на нас навколишні, і жорсткий вплив (майже терор) середовища нашого перебування тощо.

Особливу безпорадність таким тлумаченням надає те, що всі вони носять характер надузагальнень. Приміром, після приступу паніки в автобусі ви починаєте боятися їздити на всіх видах транспорту. І внаслідок подібних думок відразу ж виявляєтеся в порочному колі: прагнучи уникати ситуацій, які, на вашу думку, чреваті тривогами й

страхами, ви тим самим уникаєте перевірки власних надузагальнень на практиці, а отже, ніколи не з'ясуєте, наскільки вони безпідставні. Якщо ви зовсім перестанете ходити по магазинам, то ніколи й не довідаєтеся, а чи загрожують вам приступи паніки саме в цих обставинах. Зате своїми руками надінете на себе «нашийник страхів і посадите себе на ланцюг» найсуворіших обмежень.

Нижче в таблиці представлені приклади негативних думок і обставин, при яких вони зародилися. Заповніть порожні місця тими своїми негативними думками, що виникли у вас у момент утруднень.

Ось кілька зразків негативних, або помилкових думок, які, кожна по-своєму, але рівною мірою сприяють загостренню нашого страху, позбавляють нас сили духу й перетворюють у похмурих, замкнутих сиднів.

Ситуація	Негативна думка
Черга перед касою в магазині	«Не можу впоратися зі страхом, треба тікати звідси»
Домовився піти до перукаря	«А якщо почнеться приступ паніки й я не зможу відразу ж піти?»

Нижче наведені приклади неправильного (ірраціонального, неадекватного) мислення, які взяті із практики Альберта Елліса, засновника РЕТ, фахівця саме по заперечуванню негативним думкам. Подивіться, може, деякі думки вам здадуться знайомими?

1. Сприймати все в чорно-білому світлі, тобто бачити або повний успіх, або повний провал, без проміжних варіантів. Наприклад: «Якщо, ідучи за покупками, я все ще випробовую хоч якісь симптоми страху, отже, я зовсім не здатний навчитися їх контролювати».

2. Робити помилкове узагальнення. Якщо в якихось обставинах у нас щось не виходить, ми починаємо думати, що в подібних умовах завжди будемо зазнавати невдачі. Наприклад: «В автобусі мене охопила паніка. Ну, все, тепер я буду панікувати щораз, як прийдеться їхати громадським транспортом». Або: «Виходячи з дому, я вже відчуваю паніку. Отже, тепер взагалі нікуди вийти не зможу».

Подумайте, як, використовуючи надузагальнення, легко замкнути порочне коло уникання.

3. Перебільшувати неприємні переживання, або звертати увагу

тільки на негатив (у страху очі великі). Приклад: «Я проводив збори й заплутався із записами. Але зовсім перелякався, коли не зміг знайти потрібні матеріали. Весь день - нанівець».

4. Надавати надмірного значення, як успіхам, так і невдачам.

Приклад: «Так, я класний фахівець. І що з того? Однаково я нікчемний, ні до чого не придатний чоловік, тому що переймаюсь цим безглуздим страхом». Або: «Через ці приступи паніки всі вважають мене ненормальним і повним невдахою».

5. Будувати палаци на піску й не давати собі права на помилку.

Приклад: «Якщо я так ретельно застосовую всі знайомі методики подолання страху, то цілком можу сподіватися, що назавжди позбудуся від них за найближчий тиждень». Або: «Я повинен поправитися вже до наступного місяця, тому, що більше так не можна. Якщо я це не зможу, то більше просто не витримаю».

6. Брати на себе відповідальність за почуття інших. Приклад: «Це з моєї вини вечірка не вдалася - мабуть, через те, що я так неадекватно поведився». Або: «Це мої страхи всю родину знервували».

7. Думати, начебто читаєш чужі думки, або робити швидко висновки з неперевірених фактів. Приклад: «Вони думають - я такий «псих», тому що в мене часто виникає тривога, і я не можу повністю себе контролювати». Або: «Якщо спробую проїхати по мосту – то обов'язково запанікую».

Подібний рій негативних думок може без кінця дзижчати у вашій голові, причому ви зовсім не усвідомлюєте, як вони стають звичними, регулярно спалахують у мозку й відразу гаснуть, але, на жаль, не безслідно, а залишаючи після себе тривогу й зневіру.

Щоразу, коли ви нервуєте або думаєте тільки про щось погане, або лякаєтеся, навіть якщо зовсім трішки, скажіть собі: «Зупинись». Потім спробуйте простежити ланцюжок думок, що призвели до цього відчуття. Подумайте, чи немає зв'язку між негативними думками й недавньою подією або розмовою. Чи можете ви виявити у своєму негативному мисленні певну систему?

3.1.3. Виявлення провідних ірраціональних установок. У процесі життя на відносно чистий аркуш, яким є наша психіка при народженні, у величезній кількості записуються наші реакції на стимули, і згодом перетворюють його в покреслений безліччю знаків манускрипт. Цьому значно сприяють так звані установки, або готовність реагувати певним чином у певній ситуації.

Наше сприйняття світу - не пасивний, а дуже активний процес. Ми бачимо події, людей і факти не об'єктивно й неупереджено, а крізь якісь

окуляри, фільтри, призми, які примхливо й різноманітно спотворюють реальність для кожного з нас. Цю упередженість, вибірковість і довільне фарбування сприйняття в психології позначають терміном «установка». Бачити бажане замість дійсного, сприймати реальність в ореолі очікувань - дивна людська властивість. У багатьох випадках, коли ми впевнені, що розмірковуємо й судимо цілком вірно, при подальшому міркуванні виявляється, що спрацювала наша певна установка. Відомості, що пройшли цей млин сприйняття, що спотворює, здобувають часом невпізнанне обличчя.

Поняття «установка» зайняло в психології важливе місце, тому що явища установки пронизують практично всі сфери психічного життя людини. Стан готовності, або установка, має принципове функціональне значення. Людина, підготовлена до певної дії, має можливість здійснити її швидко й точно, тобто більш ефективно, ніж не підготовлена. Однак установка може спрацювати помилково й, внаслідок цього, виявитися не відповідною реальним обставинам. У такій ситуації ми стаємо заручниками своїх установок, бо поводимося і мислимо як догматики. Подоланню цього недоліку допоможе виконання вправи (додаток 2).

Установка виконує завдання фільтрації й селекції інформації, що ми сприймаємо. Вона визначає стійкий, цілеспрямований характер нашої діяльності, звільняє людину від необхідності свідомо приймати рішення й довільно контролювати діяльність у стандартних ситуаціях. Однак у деяких випадках установка (її називають ірраціональною) може служити фактором, що провокує стрес, що знижує якість життя людини, спричиняючи інертність, ригідність діяльності й утруднюючи адекватне пристосування до нових ситуацій.

Ірраціональні установки. В основі всіх установок лежать нормальні психологічні механізми, що забезпечують найбільш раціональне пізнання навколишнього світу й найбільш безболісну адаптацію людини в ньому. Адже, як уже згадувалося, установка - це тенденція до певної інтерпретації й осмислення того, що відбувається, а від адекватності цієї інтерпретації залежить якість адаптації, тобто якість життя людини.

То чого ж більше у ваших установках - раціонального або ірраціонального - залежить, звичайно, від біологічних факторів, але більшою мірою від впливу психологічного й соціального середовища, у якому ви росли й розвивалися.

Однак практично кожній людині дана можливість позбутися свідомих і неусвідомлених когнітивних (розумових) помилок і оман

шляхом формування більше раціональних поглядів і установок, розумного й адекватного мислення. Але для того щоб це зробити, необхідно зрозуміти, що саме заважає нам жити в гармонії із собою й світом. Треба «знати ворога в обличчя».

Шкідливі (ірраціональні) установки відрізняються від корисних (раціональних) наявністю так званих когнітивних перекручувань. Когнітивні перекручування - це систематичні помилки в мисленні.

Згідно А. Еллісу, ірраціональні установки мають характер обов'язковості, вимоги, наказу й носять безумовний характер. У зв'язку із цими особливостями ірраціональні установки вступають у конфронтацію з реальністю, суперечать об'єктивно сформованим умовам і закономірно призводять до дезадаптації й емоційних проблем особистості.

Нижче наведений перелік найбільш шкідливих ірраціональних установок, що часто зустрічаються. Для полегшення процесу їхнього виявлення, фіксації й уточнення рекомендуємо використати так звані **слова-маркери**. Дані слова, як висловлені, так і виявлені в ході спостереження за собою як думок, ідей і образів, у більшості випадків указують на наявність ірраціональної установки відповідного їм типу. Чим більше їх при аналізі виявляється в думках і висловленнях, тим більше виразність (інтенсивність прояву) ірраціональної установки.

Установка повинності. Центральною ідеєю такої установки служить ідея повинності. Саме слово «повинен» є в більшості випадків мовною пасткою. Зміст слова «повинен» означає - тільки так і ніяк інакше. Тому слово «повинен», «повинні», «повинне» і їм подібні позначають ситуацію, де відсутня будь-яка альтернатива. Але таке позначення ситуації справедливо лише в дуже рідких, практично виняткових випадках. Наприклад, адекватним буде висловлення «людина, якщо вона хоче вижити, повинна дихати повітрям», оскільки фізична альтернатива відсутня. Висловлення, на зразок: «Ти повинен з'явитися в домовлене місце в 9.00» у реальності неточно, тому що, насправді, приховує за собою інший сенс. Наприклад: «Я хочу, щоб ти прийшов до 9.00», «Тобі треба, якщо хочеш одержати потрібну інформацію, з'явитися до 9.00». Здавалося б, яка різниця як сказати або подумати? Але справа в тому, що, думаючи так регулярно й даючи установці повинності «зелене світло», ми неминуче призводимо до появи стресу.

Установка повинності виявляє себе в трьох аспектах. Перша — установка повинності у відношенні себе — те, що «я повинен іншим». Наявність переконання в тім, що ви комусь щось повинні, буде служити

джерелом стресу щораз, коли хтось або щось буде вам нагадувати про цей борг і щось або хтось одночасно буде заважати вам його виконати.

Обставини часто складаються не в нашу користь, тому виконання цього «боргу» при виникненні певних несприятливих обставин стає проблематичним. У цьому випадку людина попадає в створену нею ж помилку: можливості «повернути борг» не може, але й можливості «не повернути» - теж. Отже, глухий кут, що загрожує до того ж «глобальними» неприємностями.

Друга сфера установки повинності — повинність інших. Тобто, мова йде про те, що «мені повинні інші люди»: як вони повинні поводитися зі мною, як говорити в моїй присутності, що робити. І це одне з наймогутніших джерел стресу, тому що ніколи й ні в кого в житті, за всю історію людства, не було такого оточення, щоб воно завжди й у всьому поведилося так, як потрібно вам. Навіть у керівників найвищого рангу, навіть у фараонів і жерців, навіть у самих одіозних тиранів з'являлися люди, які поводитись «не так, як вони повинні».

Третя сфера установки повинності — вимоги до навколишнього світу. Це те, що виступає як претензія до природи, погоди, економічній ситуації, уряду тощо. Наприклад, «життя повинно бути справедливим». Подолання негативної дії цієї установки вам допоможе використання тесту (додаток 4).

Слова-маркери: повинен (повинне, повинні, не повинен, не повинні, не повинне й т.п.), обов'язково, будь-що-будь.

Установка катастрофізації. Ця установка характеризується гіперболізацією негативного характеру явища або ситуації. Вона відбиває ірраціональне переконання в тім, що у світі є катастрофічні події, оцінювані так об'єктивно, поза будь-якою системою відліку. Установка виявляє себе у висловленнях негативного характеру. Наприклад: «*Жахливо залишитися одному на старості років*», «*Буде катастрофою почати панікувати в усіх на очах*», «*Краще кінець світу, ніж бовкнути що-небудь не те перед великою кількістю людей*».

У випадку наявності установки катастрофізації, подія просто неприємна оцінюється як щось невідворотне, дивовижне й жахливе, яке руйнує основні цінності людини раз і назавжди. Подія, що відбулася, оцінюється як «всесвітня катастрофа» і людина, яка опинилася в сфері впливу цієї події, відчуває, що не має сил змінити що-небудь на краще. Наприклад, допустивши ряд помилок і очікуючи неминучі претензії з боку керівництва, якийсь співробітник починає внутрішній монолог, що навіть може й не усвідомлювати: «*Просто, жах! Ну все, це кінець! Мене звільнять! Це дивовижно! Що я буду робити! Це катастрофа!..*»

Зрозуміло, що, міркуючи подібним чином, людина починає створювати безліч негативних емоцій і слідом за ними з'являється фізичний дискомфорт.

Але зовсім безглуздо свідомо «накручувати» себе, пригнічувати й придушувати міркуваннями про те, що трапилося, сприймаючи його як всесвітню катастрофу. Звичайно, звільнення - це неприємно. Але чи катастрофа це? Ні. Або це загрожує життю, представляє смертельну небезпеку? Також ні. Чи раціонально занурюватися в трагічні переживання, а не шукати шляху виходу з критичної ситуації?

Слова-маркери: катастрофа, кошмар, жах, кінець світу.

Установка пророкування негативного майбутнього. Тенденція вірити своїм конкретним очікуванням, як сформульованим вербально, так і як уявним образам.

Часто, стаючи пророками, а, вірніше, псевдопророками, ми пророкуємо невдачі, потім робимо все для їхнього втілення, і в підсумку їх же й одержуємо. Але, насправді, чи виглядає таке прогнозування розумним і раціональним? Звичайно, що ні. Чому? Тому, що наша думка про майбутнє - не є майбутнє. Це лише гіпотеза, що, як і будь-яке теоретичне припущення необхідно перевіряти на істинність. І можливо це зробити в деяких випадках тільки методом «проб і помилок». Зрозуміло, сумніви потрібні для того, щоб відшукати істину й не помилитися. Але іноді, стаючи на нашому шляху, вони блокують рух і заважають досягненню результату.

Слова-маркери: що, якщо; а раптом; але ж може бути.

Установка максималізму. Дана установка характеризується підбором для себе й/або інших людей вищих, з гіпотетично можливих, стандартів (навіть якщо ніхто не в змозі їх досягти), і наступне використання їх як еталон для визначення цінності дії, явища або особистості.

Показовим є відомий вислів: «Любити - так королеву, вкрати - так мільйон!»

При цьому мислення характеризується позицією «все або нічого!» Крайньою формою установки максималізму є установка перфекціонізму (ідеально, зовсім).

Слова-маркери: по максимуму, тільки на відмінно, на п'ятірку, на 100% («на всі сто»).

Установка дихотомічного мислення. У дослівному перекладі «розсічення на дві частини».

Дихотомічне мислення виявляється в тенденції розміщати життєвий досвід в одній із двох протилежних категорій, наприклад:

бездоганний або недосконалий, бездоганний або знехтуваний, святий або грішник.

Мислення під диктатом подібної установки можна охарактеризувати як «чорно-біле», що характеризується схильністю мислити крайностями. Відбувається оцінка понять (які в дійсності розташовуються в континуумі (у нерозривній взаємодії), як антагоністичні і як взаємовиключні варіанти.

Висловлення: *«У цьому світі ти або переможець, або жертва»* — наочно демонструє таку полярність варіантів.

Слова-маркери: або ... - або ... («або так - чи ні», «або пан, або пропав»), або - або ... («або живий, або мертвий»).

Установка персоналізації. Виявляє себе як схильність зв'язувати події винятково зі своєю персоною, коли немає ніяких підстав для такого висновку, а також інтерпретувати більшість подій як дотичних до себе.

«Всі на мене дивляться», «Напевно ці двоє зараз оцінюють мене» і т.п.

Слова-маркери: я, мене, мною, мені.

Установка надузagalьнення. Вона відноситься до зразків формулювання загального правила на основі одного або декількох окремих епізодів (експериментів). Вплив даної установки призводить до категоричного судження по одиничній ознаці (критерію, епізоду) про всю сукупність явищ. У результаті виникає невинуватене узагальнення на підставі вибіркової інформації. Наприклад: *«Всі мужики - свині», «Якщо не вийшло відразу, то не вийде ніколи».* Формується принцип - якщо щось справедливо в одному випадку, воно справедливо у всіх інших більш-менш схожих випадках.

Слова-маркери: всі, ніхто, ніщо, всюди, ніде, ніколи, завжди, вічно, постійно.

Установка читання думок. Дана установка формує тенденцію приписувати іншим людям невисловлені вголос судження, думки й конкретні думки. Похмурий погляд начальника може бути розцінений тривожним підлеглим, як думки, або навіть можливе рішення про його звільнення. За цим може тривати безсонна ніч тяжких роздумів, і рішення: *«Я не дам йому отримати задоволення від знуцання наді мною - звільнюся за власним бажанням».* І ранком, на самому початку робочого дня, начальник, якого вчора мучили болі в шлунку (і з цим і був зв'язаний його «суворий» погляд), намагається зрозуміти чому його не самий гірший працівник так раптом й з явним роздратуванням хоче звільнитися з роботи.

Слова-маркери: він (вона/вони) думає(ють).

Установка оцінна. Ця установка виявляє себе у випадку оцінювання особистості в цілому, а не окремих її рис, якостей, вчинків і т.д. Оцінювання виявляє свій ірраціональний характер, коли окремий аспект людини ототожнюється з характеристикою всієї особистості.

Слова-маркери: поганий, гарний, нікчемний, дурний і т.п.

Ідентифікація установок. Важливим для людини є сформувані вміння диференціювати раціональні й ірраціональні переконання.

RET пропонує чотири основних критерії для такого роду розрізнення: істинність судження, ступінь обов'язковості реалізації судження, рівень випробовуваних емоцій, воля вибору у використанні інших способів досягнення колишньої мети або у відшуванні нової мети.

В якості приклада розглянемо через призму цих чотирьох критеріїв судження: «Було б погано, якби наш проект не прийняли».

1. Раціональне судження реалістично відбиває дійсність як у якісному, так і в кількісному відношенні, тому воно істинно. Його істинність легко довести. Ми можемо сказати, що сам факт неприйняття проекту представляється невдачею (при нормальному відношенні до подій).

2. Раціональне судження виражає небажання певного розвитку подій, воно не містить приписання лише однієї певної лінії розгортання явища («Тільки так, а не інакше»). Отже, воно містить можливість прийняття й інших варіантів розвитку подій, а також різні градації установки небажання - надію, перевагу, бажаність, які протилежні установці вимоги. Розглянуте судження фактично містить побажання наступної динаміки події: «Я віддав би перевагу прийняттю нашого проекту».

3. Раціональне судження призводить до помірних (адекватних) емоцій. Такий рівень емоцій активує індивіда до продуктивного поведіння, не паралізуючи його дії. У нашому прикладі, коли людина висловлює подібне судження, вона випробовує легку прикрість, пов'язану з очікуванням невдачі. Дану емоцію легко стерпіти та підготувати себе до прийняття різних варіантів подій.

4. Раціональне судження зберігає для індивіда свободу вибору в досягненні цілей. Установка побажання містить можливість множинних виборів, тому недосягнення даної мети не є катастрофою. Індивід при раціональній установці легко знаходить інші цілі або способи досягнення колишньої мети. Така установка не прирікає людину на тривалі конфлікти з оточенням або з собою.

Можна прогнозувати, що людина з такою установкою не «застрягне» на невдачі, а буде вишукувати нові варіанти поводження для досягнення мети.

Ірраціональні судження характеризуються протилежними ознаками.

1. Ірраціональне судження не відбиває реальність. Воно спотворює її. Воно може бути надмірним перебільшенням якоїсь однієї якісної характеристики події або її інтенсивності. Воно містить крайній ступінь оцінки ситуації, що супроводжується відповідними словами «жахливий», «приголомшливий», «моторошний» тощо. Оскільки воно неправильно представляє дійсність, його не можна довести. Якщо вищенаведений приклад трансформувати в ірраціональне судження, він виглядав би так: «Жахливо, якби наш проект не прийняли».

2. Ірраціональні судження виражають імператив, абсолютну вимогу, наказ, що не припускає виключень. У ньому відсутній натяк на можливість вибору, переваги певного ходу розвитку подій. Вимоги можуть бути звернені навіть до світу: світ повинен бути передбачуваний, світ повинен бути гуманним до мене тощо.

3. Ірраціональні судження призводять до тривалих негативних емоцій. Результатом тривалої негативної емоції стає стан або апатії, або хронічної напруги, що зберігається. І те й інше різко знижує можливості людини продуктивно вирішувати проблеми.

4. Ірраціональні переконання обмежують свободу вибору індивіда. Наявність таких переконань фіксує людини тільки на одній меті, заважає побачити широкий контекст, у якому існує проблема.

Щоб визначити ірраціональність переконань потрібно задати собі певні питання.

Серед них одна група питань спрямована на виявлення алогічності, нереалістичності установок. Ці якості ірраціональних установок виявляються, якщо людині запропонувати спочатку обґрунтувати їхній зміст, представити доказ їхнього права на існування. У цьому випадку найчастіше задаються такі питання:

1. Що означає для вас дане переконання?
2. Де доказ правомірності даного судження?
3. Як ви зможете обґрунтувати дане переконання?
4. Які факти підтверджують дане переконання?
5. Як ви переконаєте інших в істинності даної установки?
6. Чому ви дотримуєтеся даного переконання?
7. Які факти можуть спростувати дане переконання?
8. Які ще факти ви можете привести?

Друга група питань спонукує людину оцінити правомірність своїх побоювань, спрямованих у майбутнє, усвідомити їхній справжній зміст, зрозуміти реальний масштаб таких переживань. Із цією метою пропонуються питання, що дозволяють розглянути самі гірші варіанти розвитку подій. Питання цієї групи особливо необхідні при виявленні установок катастрофізації. Приклади таких питань:

1. Припустимо, що відбудеться саме гірше: що це буде?
2. Що трапиться, якщо ...?
3. Що якщо події так і будуть розвиватися?
4. Що найжахливіше в цьому гіршому? А що ще?
5. Поясніть, чому це так жахливо?
6. Чому це так подіяло на вас?
7. Оцініть ймовірність виникнення цього самого гіршого варіанта,
8. Чи можна випробувати інші почуття, якщо ця подія відбудеться?
9. Чи можна бути навіть щасливим, якщо ця подія трапиться?

Третя група питань знайомить людину з гедоністичними установками, установками обов'язкової реалізації своїх бажань, поясняє їхнє місце в його системі цінностей. Це питання типу:

1. Навіщо вам потрібно обов'язково володіти ...?
2. Що ви одержите, якщо досягнете ...?
3. Як ви відчуваєте себе, якщо не маєте ...? ,
4. Що для вас означає володіти ...?

Крім впливу ірраціональних установок, до психологічних, а потім тілесних і соціальних проблем може призводити неадекватне використання або, що найбільше часто, так склалося, напівавтоматичне використання деяких психологічних механізмів. Розглянемо їх.

Потенційно стресогенні психологічні принципи й механізми. Цікаво, якщо вони, використані адекватно, то навпроти, активно допомагають життєдіяльності й адаптації людини. Нижче розглянемо декілька принципів і механізмів «подвійного призначення», які по своїй суті є в ряді ситуацій психологічними ілюзіями сприйняття.

Принцип мінімізації розумових енерговитрат або принцип розумових стереотипів. Або: «навіщо витратити більше, якщо можна менше». Діяльність нашого мозку влаштована таким чином, що він схильний скорочувати витрати, там, де це можливо (своєрідний закон збереження енергії). У такий спосіб мозок намагається уникнути перевтоми й виснаження. В результаті в деяких ситуаціях, не усвідомлено, бажаючи заощадити свої сили, ми «використовуємо» звички, заготовлені стереотипи мислення й шаблони поведінки.

Але вплив цього принципу неоднозначний. З одного боку, він

позитивний. Наприклад, коли ми створюємо алгоритми для рішення різних завдань і тим самим спрощуємо собі роботу (автоматизм у водінні велосипеда або автомобіля, готуванні сніданку або шлях до місця роботи). А з іншого боку - негативний. Наприклад, для спрощення складних проблем ми часто вибираємо недостатньо обґрунтований висновок, а не той, котрий вимагає глибокого осмислення. І, таким чином, мінімізуємо витрату своїх сил. І це - найменш енергоємний шлях: додаткові критичні міркування вимагають використання нових ресурсів, так само як подолання сформованої звички має на увазі додаток зусиль. Але в результаті ігнорування всебічної оцінки ситуації збільшується ризик регулярно «наступати на ті ж самі граблі», увергаючи себе в стан стресу й не розуміючи, звідки «приходять всі ці напасти».

Принцип раціоналізації свого поведження або принцип самопояснення. Майже кожна людина раціоналізує (тобто дає пояснення своєму поведженню) так, щоб воно здавалося достатнім як самій людині, так і її оточенню. Природно у людини закладена потреба давати пояснення своєму поведженню, які б її влаштовували, для підтримки внутрішнього відчуття порядку й благополуччя. Незалежно від того, наскільки ірраціонально ми поведимося насправді, ми намагаємося здаватися розсудливими як самим собі, так і іншим людям.

Самопояснення необхідно людині як повітря: воно виступає як орієнтир, як ідеологічна основа, як прояв якогось закону. «Я це роблю, тому що...» - і далі в кожного своє формулювання. Інакше, якщо своє поведження «собі улюбленому» не представляється розумним і зрозумілим, то виникає безпосередня загроза цілісності свого «Я» і орієнтації у світі. І тому інстинкт самозбереження, використовуючи доступні засоби, виконує своє призначення.

Але не завжди пояснення свого поведження є адекватним і відповідає дійсності: дуже часто з метою самозаспокоєння бажане видається за дійсне й «чорне сприймається як біле», тобто шляхом самообману досягається так звана раціоналізація. І це вже не шкідлива ілюзія, а втрата контакту з реальністю й «відхід у болото» неправильних уявлень, за яких обов'язково виникне або зовнішній, або внутрішній конфлікт, а згодом і неминучий невроз, у тім або іншому своєму прояві.

Механізм проєкції. Проєкція (викидання вперед) - процес і результат осмислення й формування певних значень. Цей процес полягає в усвідомленому або несвідомому перенесенні людиною власних властивостей, якостей або станів на зовнішні об'єкти (як на

живі, так і на неживі). Проекція здійснюється під впливом домінуючих потреб, ідей і цінностей людини, що реалізує дану проекцію.

Упередженість відбиття світу, забезпечувана даним механізмом, може мати як захисний, патологічний характер, так і творчий характер.

Цей неусвідомлюваний механізм, за допомогою якого почуття неприйнятні для особистості (те, у чому людина боїться або не хоче собі зізнатися), приписуються зовнішньому об'єкту (людині, групі людей, тваринним і навіть неживим предметам) і проникають у свідомість як перекручене сприйняття реальності.

Механізм експектації. Експектація (очікування) - система очікувань, вимог і приписань. Взаємодія з реальністю можлива лише завдяки передбаченню деяких її властивостей. Так, наприклад, граючи в теніс, ми прогнозуємо переміщення м'яча в просторі по певній траєкторії й тому робимо рух рукою з ракеткою в напрямку, що відповідає нашому очікуванню того, де через мить виявиться м'яч. Однак наше очікування може нас ввести в оману. Як інший приклад, розглянемо читання газети. Наприклад, у тексті статті, що ми читаємо, є помилка. Але, за рахунок нашого механізму експектації, за рахунок очікування, що формується, ми можемо її не помітити. Наше «око» прочитає те, що ми очікуємо побачити, виходячи зі змісту, змісту попередніх слів, контексту самої статті, - по суті, спотворивши реальність, поставивши в конкретне слово ту літеру, якої там не було. А в більш значимих випадках така ситуація може виявитися критичною, коли ми «почуємо» те, що очікували почути, а не те що було сказано.

Механізм атрибуції. Атрибуція (приписувати, наділяти) - є процесом приписування об'єктам (людині, групі й т.п.) характеристик, які не представлені в полі сприйняття. Необхідність атрибуції пов'язана з тим, що інформація, яку може дати людині спостереження, іноді недостатня для адекватної оцінки реальності. Основним способом заповнення подібного дефіциту інформації, є своєрідне «добудовування» інформації.

Людина прагне до формування несуперечливої й гармонічної картини світу. У цьому процесі в неї виробляється «життєва психологія» як результат спроб пояснити для себе причини поведінки іншої людини і мотивів, що його викликали. Так само як кабінетний учений, будь-яка людина прагне виявити певні закономірності для того, щоб з їхньою допомогою швидко орієнтуватися у світі.

Факторам ситуації ми часто схильні надавати набагато менше значення, ніж вони цього заслуговують. І це упередження настільки

широко поширене, що одержало назву фундаментальної помилки атрибуції. Ми, наприклад, або хвалимо, або критикуємо політичних лідерів за те, що вони в дійсності практично не можуть реалізувати свої обіцянки.

3.1.4. Визначення чинників, які можуть сприяти формуванню надмірних (неадекватних) емоцій

До найбільш поширених чинників, що сприяють розвитку неадекватних емоцій відноситься стомлення (перевтома) і психічна напруга.

Стомлення визначають як тимчасове зниження працездатності під впливом тривалих навантажень. З фізіологічної точки зору розвиток стомлення свідчить про виснаження внутрішніх резервів організму й переході його на менш ефективні способи функціонування. Внаслідок цього сповільнюється темп праці, порушується точність, ритмічність і координація рухів.

Із психологічної точки зору стомлення - це психічний стан, у якому можна виділити наступні компоненти:

- почуття непевності в правильності дій, неможливість підтримувати працездатність на колишньому рівні;
- розлад уваги;
- розлад сенсорних процесів, зниження чутливості наших аналізаторів;
- порушення рухових функцій (уповільнення простих і складних реакцій вибору, розлад складних навичок; іноді з ростом стомлення спостерігається парадоксальне прискорення рухових реакцій, що супроводжується зниженням їхньої точності). У цілому людина стає млявою, малоактивною або, навпаки, хаотично активною;
- порушення пам'яті (порушення роботи оперативної пам'яті, погіршення процесів відтворення, утруднення отримання інформації з довгострокової пам'яті);
- функціональні порушення мислення (пошук нових рішень підмінюється готовими шаблонами й стандартними відповідями); непродуктивна стереотипність, дезорганізація й невпорядкованість процесу мислення;
- трансформація мотивів діяльності (ділова й змістовна мотивація замінюється мотивами відходу від діяльності);
- ослаблення волі (зниження витримки, рішучості, самовладання, самоконтролю, зниження наполегливості й цілеспрямованості);
- сонливість як результат охоронного гальмування, у той же час порушення нічного сну (труднощі засипання, частіше через думки, що

заважають, і сторонні звуки, нічні й ранні пробудження, труднощі ранкового пробудження, почуття незадоволеності сном і відсутність енергійності й бадьорості ранком).

Стан психічної напруженості виникає в ускладнених умовах діяльності, до яких відноситься:

- обмеження часу або інших ресурсів на здійснення якого-небудь важливого завдання або виконання значимої роботи;
- ситуації підвищеної відповідальності - іспити, змагання, перевірки, необхідність діяти в присутності контролерів, доповідь начальству тощо;
- ситуації, що загрожують власному життю або життю, здоров'ю близьких людей;
- дефіцит інформації.

Варто також звернути увагу на такі чинники як фізична активність, харчування, сон і відпочинок.

Недостатня фізична активність, відсутність можливості виплеснути емоції, що накопичилися, шляхом фізичної розрядки й наступної фізіологічної релаксації є істотним фактором у формуванні неадекватних реакцій.

Нерегулярне й нераціональне харчування - теж важливий фізико-хімічний чинник, що провокує загальне нервово порушення, виснаження й надмірну реактивність організму.

Порушення сну, відсутність повноцінного відновлення і якісного відпочинку - чинник, що сприяє формуванню надмірного збудження й нервових зривів.

Найчастіше сильні емоції й виражені фізіологічні реакції організму, які пов'язані із ними, властиві людям чутливим і вразливим. До психологічних характеристик, що виявляють регулярно в людей, які випробовують страх, відносяться, крім високої чутливості, такі якості, як помисливість, вимогливість і тривожність. Ці психологічні особливості сприяють більш частому й інтенсивному емоційному переживанню, є причиною тривожного й навіть катастрофічного характеру очікування окремих важких моментів життя, складностей і проблем. Причому реальні зовнішні небезпеки такі люди можуть сприймати досить стримано або навіть спокійно, діючи в критичних ситуаціях адекватно, послідовно й чітко. **Для них більшу погрозу представляють внутрішні, «віртуальні» небезпеки — власні прогнози й очікування.** Із усього, що може трапитися, такі люди звичайно вибирають *найгірше* (у силу свого максималізму не бажають «розмінюватися на дріб'язки»), одержуючи по визначенню безвихідну

ситуацію. Мозок, у силу сформованої ситуації, попадає в непомітну пастку й «закипає» панічною атакою в безсиллі вирішити цю нерозв'язану (тому що це прогноз), але обов'язкову (через вимогу інстинкту самозбереження) для виконання надзадачу.

3.2. Формування альтернативи

3.2.1. Зміна негативного (неадекватного) способу мислення. Почнемо з *критичного аналізу негативних думок*. Для того щоб попередити свої емоційні сплески, необхідно насамперед виявити зухвалі негативні думки й піддати їх перевірці на відповідність дійсної реальності (упевнитися в їхній ірраціональності), тобто подивитися на них критично й, таким чином, провести когнітивний самоаналіз.

До речі, про важливість критичної оцінки своїх суджень говорили ще видатні жителі Древнього світу.

Так ще в часи Геродота вважалося, що якщо дії людини засновані на ірраціональних міркуваннях, те це неминуче призводить до катастрофи.

Софіст Протагор, вважав, що в кожній проблемі є дві сторони. І що зіставлення аргументів і контраргументів - шлях до розуміння проблеми й більш повному розкриттю переваг і недоліків ситуації.

Розвиваючи ідеї Протагора, Аристотель прийшов до висновку, що протиставлення антитез - фундаментальний процес логічного міркування. Він говорив: «Щоб довести, що один із двох конфронтуючих умовиводів є помилковим, їх ставлять поруч». Для того щоб здійснити когнітивний самоаналіз необхідно задати самому собі певні питання, які допоможуть провести адекватну - не деструктивну, а конструктивну оцінку того, що відбулося:

1. Що свідчить на користь моєї інтерпретації?
2. Звідки в мене така інформація? Які об'єктивні факти її підтверджують?
3. Що суперечить моїй інтерпретації?
4. Чи існує альтернативна думка? Як можна по-іншому на це подивитися?
5. Які переваги й незручності пов'язані зі збереженням цієї думки?
6. Які можуть бути наслідки?
7. Що я говорю зараз таке, що змушує мене сильно переживати?
8. Що я можу зробити таке, щоб неприємні переживання зникли?
9. Що залежить від мене, а що ні?

Процес аналізу й зміни негативної звички складається з 3 етапів. Перший - розпізнати свої негативні думки; *другий* - навчитися протистояти їм; *третій* - свідомо, регулярно й послідовно використати

новий (альтернативний старому) набір реалістичних думок. Нове мислення спочатку буде лише «вставляти цїпка в колеса» звичних старих негативних розумових програм, які стали автоматичними. Однак поступово, у результаті свідомих тренувань нове мислення займе місце старих програм і також стане автоматизмом, що не вимагає вашої постійної свідомої уваги. Але цей автоматизм буде зберігати ваше адекватне реагування на ситуації, спокій і впевненість у собі.

Тепер приступимо до роботи над отриманою важливою інформацією.

Заперечити негативній думці. Після того як ви зможете розпізнавати звичні негативні думки, наступний ваш крок - навчитися перетворювати їх в позитивні, доцільні. Тобто, критично аналізувати ці думки й продумувати, наскільки вони відповідають дійсності. Для цього існують три способи:

1. Засумніватися в обґрунтованості негативної думки.

Можливо, знадобиться проаналізувати, а чи була вона взагалі вірна завжди. Наприклад, щоб заперечити негативній думці: «Я точно знаю - якщо піду в універмаг, то неодмінно виникне паніка», - можливо, прийдеться обміркувати, чи дійсно у всіх універмагах у вас виникає паніка. На чому засноване припущення, начебто в цій ситуації у вас вона виникне? Пригадайте ті випадки, коли візит у магазин обходився без неї або обмежувався лише незначними її симптомами. Ще один спосіб засумніватися в обґрунтованості негативної думки - перевірити, чи обґрунтовані ваші надії. Або ви сподіваєтеся, відправляючись за покупками, ніколи не випробувувати симптомів страху?

2. Розглянути інші можливості, а не поспішати з висновками. Перш ніж затвердитися в думці, що ваше негативне сприйняття ситуації й себе в ній - єдино вірне, розгляньте інші варіанти сприйняття тієї ж ситуації.

Приміром, якщо раптом з'являється відчуття, що ви трішки «сам не свій» (легке запаморочення, слабкість, виступає піт), спробуйте витлумачити його по-іншому: ви довго сиділи, а потім різко встали, от голова й закружилася. А може, перехвилювалися? У приміщенні дуже тепло? Ці відчуття можуть бути викликані самими різними причинами - фізичним навантаженням, жаркою погодою, утомою, вірусною інфекцією.

3. Поцікавитися, як цю ситуацію сприймають інші. Дуже корисний спосіб, особливо, якщо є хтось, здатний дати більш-менш точну й об'єктивну оцінку. Близькі друзі, колеги по роботі, або рідні нерідко допомагають глянути на ситуацію із зовсім іншої і, можливо, більше

вірної точки зору.

Спробуйте заперечити деяким зі своїх негативних думок, виконавши вправу, наведену нижче в таблиці. Розгляньте два приклади із цієї таблиці. Після пригадайте останні три події, коли ви відчували надмірне емоційне переживання, наприклад, страх. Уточніть тодішню ситуацію й свої негативні думки стосовно неї. Спробуйте заперечити цим думкам, застосовуючи метод «сумніву в обґрунтованості» і «розгляду інших можливостей». Помітили, як змінився ступінь вашого страху, тільки-но ви почали заперечувати істинність своїх негативних думок?

Ситуація	Негативна думка	Інша точка зору й варіант міркування
<p>Жаркий день. По дорозі в супермаркет. Звичні симптоми паніки.</p>	<p>«Ні, мені ніколи не поправитися».</p>	<p>«Була сильна жара, а я йшов дуже швидко. Наступного разу виберу інший час дня, коли народу буде поменше, піду повільніше й обов'язково зупинюся передохнути й попити. Адже я вже домігся певних успіхів. Головне - не зупинятися на своїх фантазіях, а рухатися далі. Тоді, зрештою, я все-таки позбудуся від усього, що мені заважає».</p>
<p>Бурхлива суперечка. Закружилася голова, серце застукало, як скажене.</p>	<p>«Так, дострибався. Зараз почнеться серцевий приступ!»</p>	<p>«Адже я вже пройшов обстеження, і ніякої патології серця в мене не виявили. Та й симптоми ділися кудись, як тільки ми пішли від гостей. Мабуть, я просто перехвилювався. Воно й зрозуміло: будь це серцевий приступ, мені не стало б краще так швидко».</p>

Замінити негативні думки реалістичними. Наступний щабель подолання негативних (неприємних, безпомічних) думок - заміна їх позитивними.

Що б ви бажали сказати собі, які думки зволіли б мати замість цього похмурого хороводу, що породжує страх? Більшість із вас хотіло б мати можливість сказати собі: «Я можу із цим упоратися» або «Я поправлюся». Якими словами ви хотіли б побадьорити себе наступного разу, в іншій складній ситуації? Погляньте на приклади в таблиці нижче і доповніть наявні там ситуації й думки своїми, котрими ви могли б підбадьорити себе у важких обставинах.

Ситуація	Реалістична думка
В універмазі:	«Я можу контролювати свій страх. Для початку я віддыхаюся, потім розслаблю свої м'язи, і це обов'язково допоможе мені заспокоїтися»
У перукаря:	«А от візьму зараз, розслаблю м'язи, і буду насолоджуватися процесом стрижки»

А тепер спробуйте самостійно пройти цілком весь цей 3-етапний процес. Пригадайте, коли ви востаннє випробовували неадекватні емоції, і ті різновиди негативних думок, що з'являлися у вашому мозку. Спочатку опишіть ситуацію.

Ситуація: _____

Тепер запишіть всі негативні думки, які можете згадати про себе або про ситуації.

Негативні думки: _____

Як можна було б заперечити цим думкам? Спробуйте засумніватися в їхній обґрунтованості. Яким чином перетворити їх в «безпідставні»?

Заперечування негативних думок: _____

_____ Ви помітили, як, засумнівавшись у вірогідності негативних думок, ви стали відчувати менше емоцій із приводу цієї ситуації? Чи вдалося

вам зробити негативні думки менш імовірними й більш безпідставними? Якщо так, то на останній стадії залишилося тільки замінити їх реалістичними, доцільними, потрібними в тій же ситуації. Якими словами ви могли б себе побадьорити?

Реалістичні думки: _____

Спочатку ця вправа здасться вам важкою. Але, регулярно практикуючи її, згодом ви відчуєте, що все краще й краще розпізнаєте й заперечуєте негативним думкам й, зрештою, зможете досить легко замінити їх позитивними, чим би не займалися. Щоб легше було тренуватися, доцільно використовувати наведену нижче таблицю.

Ступінь страху (або іншої емоції) оцінюйте від 0 до 10, де 0 повна його відсутність, а 10 - крайній ступінь).

Дата	Негативна думка	Ступінь страху (у балах)	Заперечування негативній думці	Заміна її на раціональну, доцільну

Додаткові способи заміни негативних думок. Скільки разів у вас виникала думка, що для інших у вас є чудова порада про те, як упоратися зі стресом, а для себе - на жаль, нуль варіантів? Але ж ви могли б і собі порадити, як змінити життя й свої негативні думки. І для цього лише потрібно - звертатися до себе, як до доброго друга, чиї лиха вам так зрозумілі. Подумайте, що ви могли б сказати другові, що бідує із приводу приступів страху й паніки - і скажіть ці слова собі.

Ще один спосіб - уявити свого знайомого, який у будь-якій ситуації завжди здатний побачити й гарну сторону. Як така людина сприйняла б ситуацію, що ви знаходите важкою? Які підбадьорливі думки прийшли б йому в голову? Часом, просто поставивши себе на місце іншої людини, ми починаємо дивитися на ту ж ситуацію зовсім по-іншому, особливо якщо у неї - позитивний погляд на життя.

Можна перевірити свої думки стосовно ситуації, поговоривши з кимсь близьким і добре знаючим вас. Візьміть за правило обговорювати з ним свій погляд на ситуацію, що викликає у вас негативні емоції. Інша людина відразу помітить негативність вашого сприйняття, що не усвідомлюється вами. Таким чином, поглянувши очима різних людей

на те, що ви вважаєте утрудненням, ви навчитеся сприймати подібні ситуації й обставини правильно й адекватно.

Постарайтеся не «чіплятися» за свою негативну думку стосовно ситуації, а, навпаки, розглянути її з різних точок зору. Тут користь можуть принести «картки-підказки», які нагадають вам про позитивний, підбадьорливий підхід. Занесіть на такі картки по одній позитивній думці й носіть їх з собою, заглядаючи в них щораз, як тільки вас починають долати негативні думки. Користуватися ними можна де завгодно: у магазині, на вулиці, у транспорті. Згодом при такому регулярному тренуванні раціональні думки стануть вашою «другою натурою», а потреба в цих картках відпаде сама собою.

3.2.2. Способи управління емоційним станом

У деяких людей, схильних до тривожних реакцій, можуть виникати раптові, короткочасні стани сильного страху або дискомфорту.

При цих станах відзначаються наступні симптоми:

- нестача повітря;
- відчуття запаморочення;
- почуття внутрішнього тремтіння в тілі;
- відчуття тріпотіння в грудях або прискорене серцебиття;
- підвищена пітливість;
- відчуття ядухи;
- розлад шлунка;
- оніміння або відчуття поколювання шкіри;
- припливи жару або ознобу;
- неприємні відчуття або біль в області грудної клітки;
- страх збожеволіти або вмерти тощо.

Як і будь-якій новій навичці, подоланню надмірного емоційного реагування ви навчитеся не відразу. Але як би все не сталося, пам'ятайте: вміння контролювати емоційний стан допоможе вам повернутися до тієї діяльності, яку ви дотепер так старанно уникали зі страху перед приступами паніки або іншого надмірного емоційного стану. А завдяки цьому, ви відчуєте себе значно краще й почнете благополучно вибиратися з порочного кола стресів і трясовини негативних емоцій.

Використання різних способів управління емоційним станом дозволять вам послабляти виникаючі негативні симптоми, що значно покращить ваше життя.

М'язова релаксація. Як навчитися розслаблюватися? Значна частина м'язової напруги є придбаною, тому за допомогою регулярного тренування й певних вправ від неї можна позбутися. Релаксація - це

навичка, яку можна виробити й використати для подолання психоемоційних проблем.

Багатовікова практика довела ефективність медитації і йоги як засобів релаксації. Однак як основна техніка релаксації в сучасній психотерапії використовується тренінг *прогресуючої м'язової релаксації*. Особливим його роблять простота в навчанні й застосуванні, а головне - цей тренінг заснований на фізіологічних механізмах і тому робить свій вплив незалежно від сили самонавіяння й віри в нього.

Емоційні реакції проєктуються в тіло у вигляді м'язової напруги. Тобто закон збереження енергії повноправно діє й у психічній сфері.

Образно говорячи, психічна енергія, що виникла, не розчиняється в небутті: вона переходить в енергію м'язової напруги, причому ми не завжди це усвідомлюємо. І дуже часто в людей, що не виражають адекватно свої емоції й не вміють правильно позбуватися напруги, формується так званий «м'язовий панцир». Із часом невисловлені емоції перетворюються в «м'язові панцирі», які, у свою чергу, негативно відбиваються на психологічному стані людини й призводять до розвитку різних тілесних недуг, таких, наприклад, як гіпертонія.

Чим сильніше емоційна напруга, тим більше виражена напруга мускулатури. Але є й зворотний зв'язок - розслаблені м'язи формують умови для гальмування діяльності клітин кори головного мозку, а отже зменшують емоційну напругу. В зв'язку з цим виникає неминуче питання - як ефективно розслаблювати м'язи?

Для цього пропонується досягати розслаблення, використовуючи не пасивну бездіяльність, а активне навантаження - підсиливши навантаження на м'язи, викликати їхню перевтому, що й неминуче призведе до розслаблення.

Нижче пропонується вашій увазі методика, яка дозволяє домогтися релаксації через напругу, використовуючи перевтому (створювану за рахунок швидкої й інтенсивної статичної м'язової напруги) і наступне природне фізіологічне розслаблення м'язів.

Щоб повноцінно розслабитися, необхідно напружити всі групи м'язів. Для цього прийміть таке положення:

- Кисті - стисніть пальці в кулак.
- Передпліччя - зігніть кисті в лучезапястному суглобі.
- Плечі й надпліччя - розведіть руки в сторони на рівні пліч, зігніть їх у ліктях, плечі трохи підняті.
- Лопатки - зведіть лопатки разом і з цього положення опустіть їх вниз.

- Обличчя - насупіть брови, очі замружте й зведіть до центру, наморщіть ніс, стисніть щелепи і розведіть кути рота в сторони.
- Шия - намагайтеся нахилити голову вперед, але подумки уявляйте протидію, ваша голова немов, би упирається в нездоланну перешкоду.
- Пресс - утягніть живіт, зробіть його плоским.
- Сідниці - сядьте на тверду поверхню одними сідницями так, щоб стегна її не торкалися, покачайтеся на напружених сідницях.
- Промежина - одночасно з напругою черевного преса й сідниць утягніть промежину в себе.
- Стегна - із положення сидячи витягніть ноги вперед під прямим кутом.
- Гомілки - подайте стопи на себе і трохи до центру.
- Стопи - зігніть пальці стіп.

Тепер у цьому положенні максимально напружтеся. Подумки рахуйте до десяти, концентруючись не на рахунку, а на напрузі. На рахунок «десять» різко розслабтеся, відкиньтеся назад і зробіть глибокий, спокійний видих. При необхідності (визначається самостійно) можна зробити додатково 2—3 глибоких вдихи. Відпочиньте протягом хвилини. Вправу варто повторювати не менш 7—10 разів у день доти, поки ви не навчитеся довільно, швидко й повноцінно розслаблюватися без попередньої напруги.

Цю вправу необхідно використовувати всякий раз із появою тривоги, як засіб першої й невідкладної допомоги. А також під час приступів внутрішньої скутості, почутті озлобленості і при стресах.

Якщо якісь ділянки тіла (плечі, шия, стегна і т.п.) піддаються розслабленню гірше інших, складіть для них окрему програму. Напружуйте м'язи цієї області окремо з максимальною самовіддачею, зосереджуючи на них усю свою увагу. Не обмежуйте себе часом, утримуйте напругу м'язів до моменту спонтанного, рефлекторного розслаблення (поки вони самі не розслабляться).

Пам'ятайте, вам необхідно досягти максимального напруження, для того щоб потім повноцінно розслабитися. Зробіть це з силою, щоб м'язи самі захотіли розслаблення. Просто примусьте їх розслабитися.

Абсолютно розслаблена людина не може відчувати тривоги. Або – або. Або розслаблення, або тривога.

Головний принцип — це не стільки правильність виконання всіх елементів комплексу (хоча це й немало важно) і послідовне їхнє виконання, а повноцінність зробленої м'язами роботи й наступного їх розслаблення. Оскільки саме цього ми хочемо домогтися, а напруга для нас - лише засіб досягти бажаного результату. Спаліть зайвий

«адреналін» м'язовою працею!

Опанувавши цією технікою, ви зможете виконувати міні-вправу по релаксації в тих випадках, коли немає можливості проробити повний цикл. Наприклад, в автобусі або поїзді - закрийте очі, сповільніть подих, подумки скажіть собі «розслабся» і повільно напружте, а потім розслабте м'яза рук або ніг, спини або шиї. При певному тренуванні така міні-вправа може бути майже так само ефективно, як і повна вправа.

Вироблення стійкої навички розслаблення в міру підвищення «тренуваності» займе небагато часу, її можна виконувати за 20-30 секунд. У цьому зв'язку доречно навести метафору, в якій описується процедура «миттєвого» розслаблення: птах, виснажений довгим польотом, каменем падає вниз з підхмарної височини. І в цьому стрімкому падінні включаються рефлекторні механізми розслаблення м'язів. Завдяки природному, рятівному розслабленню за коротку мить падіння птах встигає відпочити, щоб продовжити політ. Так само й людина, що опанувала прийоми м'язового розслаблення, може за короткий час привести свій організм у стан відпочинку і спокою, щоб відновити сили і скинути фізичну та психологічну напругу.

Техніка перемикання уваги з мислення на сприйняття або «гальмування думок».

Як навчитися менше думати? Одним з найпоширеніших психологічних порад є така - «не думай». «Не думай про це», «викинь із голови» та інші подібні рекомендації, безсумнівно, допомогли б нам почувати себе краще, якби наш мозок міг швидко й беззаперечно підкорятися таким простим інструкціям. Але, на жаль, подібні поради не містять у собі рецепта, що вказує, як конкретно треба діяти й що конкретно робити, щоб скоротити безперервний потік нав'язливих думок. Тому потрібно зайнятися заповненням цього пробілу. Крім можливості більш повноцінної регуляції діяльності своєї свідомості, додатковим ефектом цієї вправи є можливість навчитися засипати в будь-який час і в будь-якому місці за власним бажанням.

Але перш ніж перейти до технічної процедури виконання цієї вправи, необхідно зробити деякі роз'яснення теоретичного характеру, щоб більш точно розуміти дію механізму, що визначає ефективність даної методики. Отже, розглянемо її. Якщо умовно виділити два провідні процеси, які домінують у свідомості - то цими процесами будуть мислення й сприйняття. Причому вони антагоністичні.

Чим більше ресурсів, енергії забирає, «відтягає» на себе мислення, тим менший об'єм свідомості займається сприйняттям.

Це можна зрівняти з бюджетом країни: якщо комусь дали більше грошей, неминуче (при обмеженій кількості їх) комусь дістанеться менше.

Так само й в організмі: якщо ми про щось глибоко задумалися, то сприйняття зовнішнього світу істотно скорочує своє «представництво» у свідомості. Згадайте ситуації, коли ви про щось глибоко замислювалися. Зосередившись на своїх думках, поступово перестаєш відчувати деякі сторонні звуки, деталі оточення й більшу частину відчуттів власного тіла. Іноді, зупинивши свій погляд в одній крапці, ми перестаємо бачити багато чого, що відбувається навколо нас, а часом не бачимо й самої «крапки», незважаючи на те, що наші очі як і раніше відкриті. Наш погляд звернений «усередину», і в таких ситуаціях у нашій свідомості царює мислення.

Іноді, найчастіше спонтанно, сприйняття «домагається» короткочасної переваги. Наприклад, коли ви почули мелодію, що зачарувала вас; або перед вашими очима виникла чудова картина, наприклад, захід сонця; або ви поринули в теплу ванну, відчувши повільне розслаблення свого тіла. У цей момент думки відступили, їх витиснула сенсорна інформація від ваших органів почуттів, простіше говорячи - сприйняття.

Отже можна зробити один дуже важливий висновок: заповнюючи свідомість сприйняттям, ми можемо зменшити об'єм мислення пропорційно тому, наскільки нам вдасться зосередитися на процесі сприйняття.

Обговорюваний вище психофізіологічний механізм є науковою основою медитації. Із всіх розповсюджених способів релаксації найбільша недовіра йсторожкість викликає, мабуть, саме медитація. При згадуванні про неї часто уявляються худі засмагли індуси, що сидять у дивних позах. І нам здається, що це зовсім не те, чим можна зайнятися вдома або на роботі. Медитативна практика обросла багатьма міфами, релігійно-містичними спекуляціями і марновірством. Тому немає нічого дивного в тім, що багато хто ставляться до медитації з побоюванням. І все-таки цей метод релаксації зовсім не небезпечний. Більше того, ви самі напевно колись медитували, навіть не підозрюючи про це. Коли у вашому розумі панували спокій і порядок, ви не думали про турботи й проблеми, а в душі був повний спокій, коли ви перебували в гармонії із собою й світом, - тоді ваш стан можна було назвати станом «без думок», тобто медитацією.

В основі більшості медитативних практик лежить процес споглядання. Споглядання ж, використовуючи наукову термінологію, є

безоцінним сприйняттям.

Індус, що сидить у позі лотоса й дивиться на однойменну квітку, зайнятий саме сприйняттям даної квітки, а не оцінкою її краси або незвичайності форми. *Саме тому, майже автоматична звичка європейців і інших представників західної цивілізації, обмірковувати й оцінювати сприйняття, найчастіше заважає їм опанувати медитацією.* Звичайно, традиції, звичаї й особливості культури із самого дитинства формують у жителів Сходу особливе відношення до сприйняття. Так, наприклад, «наша людина», якщо вона не має спеціальних знань і підготовки, перебуваючи в Японії в дзен-буддистському «садку каменів», буде в першу чергу думати, що це за камені й навіщо вони тут так розставлені. ***Раціональна позиція представника західної цивілізації постійно штовхає його, у силу сформованого стереотипу, до обмірковування всього.*** «Уявна жуйка» - звичка постійно про що-небудь думати - виробляється із самого дитинства й постійно заохочується в період дорослішання. І вже не важливо, чи корисно нам думати в цей момент або шкідливо, думки продовжують крутитися у свідомості безперервним потоком. Для їх «призупинки» можна використовувати й інші прийоми.

Так традиційно прийнято вважати, вода й полум'я заспокоюють людину, яка дивиться на них. Спробуйте на власному досвіді перевірити ці твердження. Вийдіть на берег ріки або моря й подивіться на хвилі. Хвилі заспокоють вас тільки в одному випадку - якщо у вас немає не однієї претензії ні до однієї із хвиль, якщо ви готові прийняти їх всі такими, які вони є, не оцінюючи, а лише байдуже спостерігаючи.

Оцінка виводить свідомість із байдужого стану, зі стану рівноваги й стабільності, і провокує емоційний відгук. Позитивними будуть спровоковані оцінкою емоції або негативними, вони в кожному разі виведуть свідомості зі стану балансу й стабільності.

Дуже важливим об'єктом сприйняття є подих. Три його параметри дозволять нам як якорем «зачепитися» за сприйняття. Ці параметри: рух грудної клітки, проходження повітря через повітряносові шляхи й звук подиху.

Протягом 5-10 хвилин зосередьте всю свою свідому увагу на цих 3 параметрах. Відслідкуйте їх, але не оцінюйте свій подих!

Спочатку сторонні звуки, що не відносяться прямо до подиху, тілесні відчуття (наприклад, власне серцебиття), а головне думки - будуть відволікати вас щомиті, і, відповідно, збивати з необхідного зосередження уваги на сприйнятті. Однак не здавайтеся! Якщо ви будете терплячі й послідовні, то через певний час ваші зусилля з

кількості перейдуть у якість. Між відволіканнями з'являться проміжки спокійного стану, якоїсь рівноваги й гармонічного балансу. Спочатку на секунду, потім через якийсь час на 2, 3, 5 секунд ви зможете залишатися в цьому стані. Через 1,5-2 місяця регулярних занять ви зможете досягати цього стану довільно й без більших зусиль (лише зосередившись на процедурі виконання вправи). Але регулярність застосування цієї вправи - необхідна «плата» за формування міцної і якісної навички по її використанню. Цю вправу необхідно робити мінімум 4-5 разів у день по 5-10 хвилин протягом перших 2 місяців.

Правильність використання певного підходу для розслаблення ви цілком зможете визначити самостійно, оцінюючи його за кінцевим результатом. Якщо вам удалося заспокоїтися й розслабитися, або ж поринути в дрімоту, виходить, цей підхід ви використовуєте в подальшому, якщо ні, то продовжуєте знову, з урахуванням зроблених помилок. Тому перші спроби можуть зайняти не 5-10 хвилин, а навіть годину й більше. Але не засмучуйтеся, з наступними виконаними вправами час на досягнення заспокоєння буде скорочуватися

Регуляція подиху або задишки. Подих частішає в силу декількох причин: при підвищеній температурі, при великому фізичному навантаженні (у тому числі й під час вправ) або після несподіваного потрясіння. У цих ситуаціях прискорений подих - цілком нормальна реакція.

Однак у деяких людей частий подих перетворюється у звичку, особливо у хвилини емоційної напруги або занепокоєння. Такий подих сам по собі може спровокувати приступ паніки. А коли подібний, звичний приступ «пішов», подих стає ще більш утрудненим, нерівним і виникає так називана «дихальна паніка». Цьому ефекту можна «дати зворотний хід», сповільнивши подих і тим самим збільшивши зміст у крові вуглекислого газу. І як тільки дихання заспокоїться, ви відчуєте, що хвилювання й переляк зменшилися, і симптоми паніки стали не такі вже й сильні.

Основна увага тут приділяється тому, як нормалізувати рівень вуглекислого газу в крові, щоб запобігти приступу паніки. Вашій увазі пропонується дві техніки, які ви можете скористатися порізно або ж у сполученні. Спробуйте обидва варіанти.

Метод уповільненого подиху. Ця техніка може бути застосовна в будь-який час у будь-якій місці й вимагає лише декількох хвилин. Мета вправи - у момент виникнення емоційного сплеску сповільнити подих до 8-10 вдихів у хвилину. Якщо тренуватися регулярно й навчитися

«тримати» нормальний подих завжди, то ви зможете краще контролювати його, навіть помітивши в себе перші ознаки емоційного реагування.

- Спочатку зосередьтеся на своєму подиху. Не намагайтеся поки нічого міняти, просто сконцентруйтеся на процесі подиху. Якщо ваші думки почнуть «блукати» і відволікатися, м'яко, але наполегливо поверніть увагу до подиху.

- Потренуйтеся дихати діафрагмою. Покладіть руку на область шлунка; на вдиху спокійно розтягуйте саме ці м'язи. Одночасно намагайтеся при подиху не рухати грудною кліткою й плечима. Якщо потрібно - постежте за собою в дзеркало, щоб переконатися, що плечі майже не рухаються. Така методика втримає вас від судорожних, різких вдихів-видихів.

- Тепер при наступному вдиху затримайте подих на 10 секунд (неквапливо порахуйте до 10). Дуже глибоко не вдихайте. Якщо на 10 секунд не виходить, постарайтеся хоча б на 8. Повільно видихніть.

- Тепер, повільно рахуючи до 3, вдихніть і на такий же рахунок видихніть. Продовжуйте дихати на рахунок 3, намагаючись не робити дуже глибокі вдихи. Заспокойте подих, щоб на кожний вдих-видих доводилося по 3 секунди.

- Подихайте в такому темпі хоча б хвилину.

- Якщо ви все ще панікуєте, знову затримайте подих на 10 секунд і повторіть вправу. І повторюйте її доти, поки симптоми емоційного сплеску не затихнуть.

Тренуючись регулярно й досить часто (5-6 разів у день), ви незабаром зможете контролювати подих постійно. Користуйтеся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетворіть вправу в «таємну» гру, коли їдете в автобусі, стоїте перед світлофором, на зупинці, у черзі, так де завгодно. Натренувавшись, ви зможете «схопити» і ліквідувати симптоми паніки ще до того, як вона перетвориться в «повновагий» приступ.

Метод «паперового пакета». Є ще один метод збільшити обсяг вуглекислого газу в крові, завдяки чому, як ми зрозуміли, і вирівнюється подих: просто обмежити обсяг кисню, що надходить у легені, а обсяг вуглекислого газу збільшити, знову вдихаючи той вуглекислий газ, що ви видихнули. (Не турбуйтеся - кисню у ваші легені потрапить досить!) Для цього методу не потрібно такого посиленого тренування, як для вповільненого подиху, але його й не застосуєш в усіх на очах.

- Відчувши, наприклад, наближення паніки, прикладіть одночасно

до рота й носа паперовий пакет. Пригорніть його до обличчя руками як можна щільніше, щоб не проходило повітря.

- Тепер повільно й рівно починайте дихати в пакет. Дихаєте доти, поки паніка не почне відступати, а дихати не полегшає.

- Аналогічний ефект можна одержати, якщо скласти долоні «чашкою» і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю «чашку».

Щоб користуватися цією методикою, вам доведеться носити із собою в кишені або сумці підходящий пакет. Правда, на людях часом буває ніяково його використовувати. У цьому сенсі «чашечка» зручніше. Однак за допомогою пакета ви все-таки швидше зумієте відновити газовий баланс у крові й заспокоїти страх, тому при гострому приступі паніки краще постаратися знайти відокремлене містечко, щоб скористатися цією технікою.

Методики відволікання. Крім перелічених вище є ще кілька методик, які допомагають відволікти розум від негативних відчуттів. Можливо, деякі вам уже відомі. Випробуйте їх всі й виберіть для себе найбільш зручну методику.

1. *Метод гумової стрічки.* Носіть навколо зап'ястя гумову стрічку. Відчувши наближення емоційного приступу відтягніть її, і нехай вона достатньо сильно клацне вас по руці. Різка хворобливе відчуття відволіче увагу від підступаючих симптомів і дасть вам час застосувати іншу техніку для контролю страху чи іншої емоції, наприклад, уповільнений подих. А іноді й самого відчуття удару стрічки буває досить, щоб зупинити приступ.

2. *Рахунок.* Деякі можуть відволіктися від приступу, що насувається, якщо вони починають підраховувати які-небудь предмети. Наприклад, скільки червоних машин проїхало повз, або скільки вікон у будинку навпроти. У крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає чимало можливостей.

3. *Уява.* Корисно буває уявити себе де-небудь у приємному, тихому місці, далеко від повсякденних турбот. При перших же ознаках страху (чи іншої емоції) спробуйте пригадати що-небудь приємне із власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в парку в гарну погоду. Згадуйте або уявляйте щось дуже особисте, цікаве тільки для вас, і якнайдетальніше (зі звуками, світлом, кольорами) і якомога реалістичніше. Чим частіше будете тренуватися, тим легше потім, у потрібний момент, зможете «зануритися» в уявлювану приємну сцену.

4. *Міркування.* Ще один спосіб - «обмізкувати» емоційні симптоми.

Мається на увазі, що ви визнаєте їх як щось об'єктивне, реальне, існуюче крім вашої свідомості. Наприклад, відчуваючи страх, ви починаєте педантично фіксувати появу всіх симптомів і, у міру їхньої появи педантично, без емоцій оцінювати їхню гостроту. Правда, така методика більше підходить тим, хто здатний подивитися на себе й свої страхи «з боку», проаналізувати те, що відбувається як би чужими очима. Тоді приступ паніки з переживання, яке вчепилося у вас кліщами і керує вашим поведінням, перетворюється в якусь сторонню подію, яку можна розглядати здалеку.

5. *Музика.* Деякі люди відзначають, що їм вдається добре перемкнутися від своїх тривожних думок і очікувань на прослуховуванні музичних творів, що подобаються їм, і тому регулярно беруть із собою плейер.

6. *Вода.* Тривогу й страх часто супроводжує відчуття сухості в роті. Носіть із собою пляшку з водою, компенсуючи дефіцит рідини й перемикаючи свою увагу на свої фізичні відчуття, які виникають коли ви робите ковток.

7. *Рух.* Порухайтесь, наприклад потанцюйте або пробіжіться протягом декількох хвилин відразу, як тільки відчуєте наближення тривоги.

Проста, буденна діяльність - розмова із приятелем, прослуховування радіо, перегляд телевізора - також може відволікти вас від панічних відчуттів.

3.2.3. Трансформація провідних ірраціональних установок

Установка повинності. Центральною ідеєю цієї установки служить ідея повинності. Саме слово «повинен» є в більшості випадків язиковою пасткою. Зміст слова «повинен» означає «тільки так і ніяк інакше». Тому слово «повинен», «повинні», «повинне» і їм подібні позначають ситуацію, де відсутня будь-яка альтернатива.

Для трансформації даної ірраціональної установки в раціональну варто усвідомлено замінити у своїх переконаннях **поняття повинності на поняття побажання**. У буквальному сенсі варто замінити слова «повинен» і його синоніми на слово «хочу». Здавалося б, чи не однаково як говорити? Але семантика цих слів визначає відношення до самої ситуації.

В одному випадку це неминуча необхідність, відповідальність за яку лежить на зовнішній силі (люди, природа, обставини й т.п.), в іншому випадку - вільний вибір, відповідальність за який лежить на тому, хто приймає рішення. Важко взяти відповідальність за свій вибір на себе, але цей шлях збільшує ступінь свободи людини й, безумовно,

зменшує стресове навантаження в довгостроковій перспективі.

За переважною більшістю слів «повинен» стоїть слово «хочу». Тільки далеко не завжди поверхнєве й усвідомлене бажання є єдиним. Так, наприклад, ранком людина, їдучи на роботу, може вважати, що їде тому, що «повинна». А хоче вона, нібито найбільше - спати. Здавалося б - все правильно - вона хоче спати, а повинна їхати на роботу й потім працювати. Але насправді в людини практично завжди є більше, ніж одне бажання. Тому, крім того, що вона дійсно хоче спати, вона ще хоче працювати, точніше, одержувати від роботи те цінне, що залучає її в неї. І тоді на «чаше весов», крім бажання спати, виявляється бажання не втратити роботу, і, узагальнюючи, засобу для існування.

Установка катастрофізації. Характеризується різким перебільшенням негативного характеру явища або ситуації. Відбиває ірраціональне переконання, що у світі є катастрофічні події, оцінювані так поза будь-якою системою відліку.

Для трансформації даної ірраціональної установки варто усвідомлено замінити у своїх переконаннях крайню оцінку ситуації, відірвану від об'єктивних фактів. Тривожній людині пропонується вирішити проблему зайвої суб'єктивності за допомогою використання моделей, що дозволяють домогтися об'єктивності в інших сферах життя. Наприклад, можна виміряти довжину предмета приблизно «на око», а можна за допомогою лінійки або рулетки. Можна оцінити вагу предмета на руці, а можна виміряти її на вагах. В обох випадках для того, щоб бути більше об'єктивними, нам варто використати якусь вимірювальну шкалу, а для її створення необхідно визначити градації й полюси шкали. У ході емоційно насиченого обговорення нами створюється вимірювальна шкала від 0 до 100 балів, відсотків або умовних одиниць.

Крайній полюс шкали з однієї сторони ми приймаємо за 0, тобто повна відсутність яких-небудь неприємностей. А ось крайній полюс із іншої сторони необхідно створити кожній людині індивідуально. Тут необхідно відбити глибинну семантику слів «катастрофа», «кошмар» або «жах», як якихось явищ, гірше яких нічого бути просто не може. Саме із цим зв'язана настільки бурхлива реакція людського організму при формуванні переконання про поточну ситуацію або прийдешні події, як про «катастрофу». Тому в якості 100% (балів, умовних одиниць) необхідно створити для себе зразок, якийсь «еталон», на зразок еталонного метра й кілограма, самого гіршого в прямому й дуже конкретному сенсі цього слова (з використанням як візуальної картинки, так і аудіальних, і кінестетичних відчуттів). Це необхідно

зробити на межі своєї фантазії. Не просто погано, а дуже погано. Якщо надалі вдасться уявити собі що-небудь «гірше», необхідно вже цей образ використати як еталон.

Установка пророкування негативного майбутнього. Тенденція вірити своїм негативним очікуванням як сформульованим словесно, так і як уявним образам.

Для трансформації даної ірраціональної установки варто свідомо помічати свої «забігання» уперед, у зону невідомого майбутнього, зупиняти свою фантазію й коректувати свої міркування. Привчіть замінювати свої фантастичні уявлення про майбутнє, конкретними, але гнучкими, а головне обґрунтованими реальними фактами, планами. Як говориться «мухи окремо, котлети окремо». Отже, розділяйте факти реальності й ваші домисли відносно майбутнього.

Установка максималізму. Дана установка характеризується вимогою для себе або інших вищих гіпотетично можливих результатів, навіть якщо ніхто не в змозі їх досягти, і наступне використання їх як еталона для визначення цінності дії, явища або особистості. Крайньою формою максималізму є установка перфекціонізма (ідеально, зовсім).

Трансформувати дану установку можливо тільки у випадку свідомого критичного відношення до самого принципу максималізму. Справа в тому, що багато хто з людей найчастіше виправдують свій максималізм. Вони дотримуються думки, що він може допомогти їм, наприклад, у досягненнях і безпеці. Подібні судження варто розглянути критично й неупереджено. *Позицію максималізму корисніше перемінити на позицію достатності.* Людина, яку мучить спрага, може вважати, що вип'є море, однак справді досить і декількох ковтків. Більше не означає автоматично краще.

Варто також розуміти, що мінімалізм зворотний бік максималізму, але по суті, той же максималізм, тільки замаскований. Для повноцінного й гармонічного життя корисніше «золота середина» між цими крайностями.

Установка дихотомічного мислення. Дихотомічне мислення виявляється в тенденції розміщати життєвий досвід в одну із двох протилежних категорій; наприклад, бездоганний або недосконалий, бездоганний або знехтуваний, святий або грішник.

Мислення під диктатом подібної установки можна охарактеризувати як «чорно-біле», що характеризується схильністю мислити крайностями.

Трансформація подібної установки потребує прийняття всього спектра можливих варіантів і розумне розуміння ймовірності їхнього

виникнення.

Установка персоналізації. Виявляє себе як схильність зв'язувати події із собою, коли немає ніяких підстав для такого висновку, інтерпретувати події в аспекті особистих значень. Характерними є думки та висловлення на кшталт: «Усі подивляться на мене», «Усі помітять моє занепокоєння» тощо.

Для трансформації даної установки в раціональну варто відзначати зайву фіксованість на собі й тренуватися дивитися на ситуації «очами» нейтрального стороннього спостерігача.

Установка надузagalьнення. Надузagalьнення відноситься до зразків виведення загального правила або висновку на основі одного або декількох окремих епізодів. Вплив даної установки призводить до категоричного судження по одиничній ознаці (критерію, епізоду) про всю сукупність. У результаті виникає невиправдане узагальнення на підставі вибіркової інформації.

Для трансформації даної ірраціональної установки в раціональну варто усвідомлено замінити у своїх судженнях категоричність, що надмірно уніфікують об'єкти, ситуації і явища.

Установка оцінна. Ця установка виявляє себе у випадку оцінювання особистості в цілому, а не окремих його рис, якостей, учинків і т.д. Оцінювання й робить свій ірраціональний характер, коли окремий аспект людини ототожнюється з її характеристикою як всієї особистості.

Для трансформації подібної шкідливої позиції варто тренувати у своєму мисленні заміну оцінки ситуацій і людей на їхні точні описи.

3.2.4. Формування адекватного світогляду

Наше уявлення про світ або модель світу визначає наш напрям думок і дій. Дійсно, неможливо піднятися на якісно новий ступінь у сприйнятті світу, не змінивши себе. Цей рівень мислення являє собою принцип, що спирається на властивості особистості, новий підхід від «внутрішнього до зовнішнього» до особистої і міжособистісної діяльності. Він пропонує почати із себе, більше того, з найбільш глибоко укоріненої частини нашої особистості: життєвої філософії, а також властивостей характеру і мотивів. Це безперервний процес відновлення на основі природних законів, керуючих формуванням особистості і прогресом.

Тільки виробивши той або інший світогляд, особистість, самовизначаючись у житті, одержує можливість усвідомлено, цілеспрямовано діяти, реалізуючи свою сутність. Світогляд - це як міст, що пов'язує особистість і весь навколишній її світ. Одночасно з її

формуванням складається і характер особистості - психологічний стрижень людини, що стабілізує її соціальні форми активності.

Світорозуміння, або світогляд людини - це система поглядів на об'єктивний світ і місце людини в ньому, на відношення людини до навколишньої дійсності і до самої себе, а також обумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їхні переконання, ідеали, принципи пізнання і діяльності, ціннісні орієнтири.

Дотримуючись принципу заміни ірраціональних суджень на раціональні, ми неминуче приходимо до розуміння, що й більш *глибокі ментальні структури (так звані «центральні переконання» «внутрішня філософія»)* людини, наявність яких є необхідна й, очевидно, обов'язкова риса людського буття, теж вимагає певного втручання. Вони поки ще погано досліджені й вивчені, Проте не має сумніву, що ці функціональні структури психіки також можуть містити істотні помилки, перекручування й внутрішні протиріччя. Імпліцитний (схований) характер і труднощі верифікації (упевненості в дійсності) змісту цих структур породжують ілюзію їхньої недостатньої значимості або саморегулятивності.

Крім того, іншим стримуючим фактором є відсутність чітких критеріїв оцінки, що в благо, а що на шкоду, які погляди й переваги будуть носити адекватний характер, а які завдавати шкоди особистості, яка є незалежним і унікальним індивідумом. Оскільки, дисфункціональні особливості «внутрішньої філософії» створюють передумови й сприяють розвитку страхів, панічних атак і агорафобії, то не можна залишити без уваги й залишити без можливості психотерапевтичної корекції цю сферу.

Безумовно, впливаючи на фундаментальні основи світогляду людини необхідно виявляти обережність і делікатність, але головне, беручись за цю роботу необхідно мати продумані уявлення, що ми можемо дати замість її зруйнованих неправильних уявлень. І тут нам буде корисний світоглядний досвід, накопичений за всю історію цивілізації. У реконструкції «внутрішньої філософії» людини можна використати філософію, точніше, ті кошовні знахідки окремих філософів і філософських напрямків, які максимально сприяють адаптації людини до реального світу.

Античність і Древній Рим подарували нам кініків, скептиків, епікурейців і стоїків. Кініки й скептики нехтували «всім», що шанувалося в суспільстві (установки, цінності, норми, конвенції й т.п.).

Вони поставили під сумнів всі ці породження цивілізації. Знаменитий кінік Диоген (Синопський), який по переказу жив у бочці,

будучи сином фальшивомонетника, став викривати фальш будь-якого виду, але в набагато більше широкому масштабі: «.. Люди зі штампом полководців і царів, речі зі штампом честі й мудрості, щастя й багатства - все це були прості метали з фальшивим написом». Таке базове посилення філософії кінізму. Але на думку Б. Рассела, це не «цинізм», а пошук чесноти, у порівнянні з якої всі земні блага нічого не варті. Кініки шукали чесноту й моральну волю у звільненні від бажань: коли людина байдужа до благ, тоді вона вільна від страху. На ґрунті умовностей, цінностей, установок народжується незліченна безліч забобонів, страхів, проблем. Все це породжує те, що ми боїмося своїх бажань, своєї справжньої особистості, живемо «чужим» і «умовним» життям. Кініки повстали, власне кажучи, проти умовностей нашого життя. І в більшій мірі вони були не проти самих цих умовностей, а проти того, що за ними губилася сама людина.

Скептики змушують нас задуматися про дуже важливе питання: що в сьогоденні, справжнє, а що умовне? Якщо кініки вказували нам на необхідність пам'ятати про себе, то скептики нагадують - не забувайте, що умовності умовні - це звільняє. І кініки, і скептики вчили волі, що можлива лише при звільненні від страхів і умовностей.

Проповідь здорового глузду, яка була започаткована кініками й скептиками, продовжують стоїки й епікурейці, які пропонують досить конкретні рекомендації. На це звернув увагу ще А.Елліс, вводячи поняття відповідального гедонізму. Уміння цінувати й одержувати задоволення від того, що маєш, сприяє формуванню справжньої рівноваги й спокою, і нівелює надлишкові побоювання за майбутнє.

Епиктет і стоїцизм по праву є філософським базисом РЕТ. ***Цей філософський напрямок обґрунтовує можливість прийняття життя таким, яке вона є й вчить відповідати за себе й своє поводження.***

Починаючи з І.Г. Фіхте, прийнято вважати, що фізичне та психічне здоров'я людини залежить від того, якою філософією вона володіє. Філософія – це основа світогляду людини, який визначає стиль її мислення і врешті-решт визначає емоційний стан людини та її поведінку.

Емоційне реагування виникає внаслідок того, як ми оцінюємо ситуацію, тобто від того, що ми про неї думаємо, а це, врешті-решт, залежить від нашої життєвої («внутрішньої») філософії. Тому, коли у людини філософія «погана», людина хвора, їй погано, а «добра» філософія повинна вивести її з цього стану.

Вам пропонується для більш адекватного сприйняття життя

така «позитивна» філософія та її основні ідеї:

- *Кожна людина – потенційний геній, невідома планета.*
- *Все в житті залежить від людини.*
- *Кожен у житті має все, що хоче, а якщо чого і не має, то недостатньо того хоче.*
- *Щоразу, коли ми обвинувачуємо обставини, ми тим самим посилено намагаємося уникнути відповідальності.*
- *Коли ви перестанете перекладати на інших тягар відповідальності за своє щастя, удачу, ви знайдете свободу. Як не парадоксально це звучить, ніхто не подбає про вас, крім вас же самих. За великим рахунком кожна людина набагато більше зацікавлена у своєму власному житті, ніж у вашому.*
- *Людина лише там чогось досягає, де вірить у власні сили.*
- *Кожна криза, помилка в житті людини, це не катастрофа, а шанс змінити життя на краще.*
- *Безвихідних ситуацій немає (безвихідна ситуація – це слабкість духу і визнання поразки).*
- *Думка – матеріальна і впливає на всі аспекти життя.*
- *Наше життя таке, яким його наші думки роблять, а ними можна управляти.*
- *Доки людина не усвідомить, що за свої думки вона так само відповідальна, як і за вчинки, вона не зможе зробити ні кроку до щастя, успіху, самореалізації. Нове тисячоліття вимагає, щоб людина відповідала за своє мислення.*
- *Змінюючи аспекти нашого мислення, можна змінити своє життя.*
- *Негативні думки і емоції ослабляють нас, роблять хворими, а позитивні – сильними, здоровими і щасливими.*
- *Не буває обставин настільки нещасних, щоб розумна людина не могла знайти в них яку-небудь вигоду, але не буває й настільки щасливих, щоб нерозважливий не міг повернути їх проти себе.*
- *Перш ніж змінювати які-небудь обставини, необхідно змінитися самому. Спроба змінити обставини — усього лише даремна витрата дорогоцінного часу й сил, оскільки ми не змінюємо при цьому основну причину — власні відносини. Це все одне, що намагатися навести порядок на потопуючому кораблі. Вона йде на дно незалежно від ваших старань надраїти палубу.*
- *Ми можемо змінити наше життя і відносини з оточуючими людьми, якщо змінимося самі.*

• *Наше щастя залежить значно більше від того, як ми зустрічаємо події нашого життя, ніж від природи самих подій.*

Наявність такої «позитивної» філософії у людини дозволить їй більш адекватно, раціонально відноситися до життєвих подій та позбутися надмірних негативних емоцій та думок.

3.3.Тренування альтернативи

Коли ви йдете в перший раз по шляху самовдосконалення - ви прокладаєте дорогу крізь зарості ваших минулих звичок. Якщо ви пройшли всього один раз - це ще не дорога, і навіть не стежинка, це просто прим'ята трава. Вона швидко здійметься й це місце заросте, якщо ви не підете ще раз, якщо не будете ходити досить часто, поки це місце не стане стежкою або навіть упорядженою дорогою. Тільки діючи, ви можете змінитися й змінити світ навколо вас. Інакше це залишиться тільки марною мрією вашої уяви.

Якщо з вами й вашим життям щось негаразд, то перше, що варто зробити - визнати це. Один із самих невдалих способів справлятися з тим, що заважає жити - це ігнорувати свої внутрішні проблеми. Другий крок - визнати, що із цими проблемами необхідно щось робити, і не коли-небудь, а саме зараз. Третій крок - це план дій, що включає в себе етап збору інформації, етап дії, закріплення дії регулярним тренуванням і зворотним зв'язком.

Вам необхідно скласти перелік всіх ваших типових шкідливих думок, що провокують і підсилюють негативні емоції. Ці думки ви зможете помітити й усвідомити у випадку регулярного використання щоденника самоспостереження, а потім заперечити їм й привчити себе тренуванням до нових думок і нової позиції, що надалі стане таким же автоматизмом, як раніше існуюча шкідлива програма-звичка.

У момент емоційної атаки постарайтеся нагадати собі, що «приступи», а точніше, стан тривоги, страху, гніву, образи вже вам знайомі й були благополучно пережиті раніше. Дійсний стан не унікальний (як не намагається обдурити вас внутрішній диверсійний голос вашої ірраціональної позиції) і тому, як і в минулому, незабаром це пройде. Звичайно для цього потрібно 5-10 хвилин.

Проте, краще відмовитися від спроб якнайшвидше позбутися від негативної емоції. Це лише підсилює стан емоційної й фізичної напруженості. Насамперед, точно визначте предмет вашого страху й постарайтеся пояснити собі, наскільки він нерозумний і навіть безглуздий.

Повторюйте собі, що, незважаючи на свій жахливий страх, ще ніхто не вмер і не збожеволів від цих приступів. Говоріть собі: «Це

обов'язково пройде».

Постарайтеся ідентифікувати свої поточні відчуття в тілі й емоційний стан. Пояснюючи собі: «Це всього лише сильні емоції й природні тілесні реакції на них, що безпечно й нешкідливо для мого здорового організму».

Дайте собі можливість відчути занепокоєння у зв'язку з утрудненнями подиху й відразу ж починайте дихати повільно й ритмічно. Ви переконаєтеся, що одержуєте достатню кількість кисню.

Через кожні одну-дві хвилин вимірюйте ступінь своєї тривоги за допомогою 10-бальної шкали. Ви побачите, що, незважаючи на коливання рівня тривоги, вона поступово зменшується. Поясніть собі, що ви контролюєте ситуацію й знаєте, як собі допомогти.

Зробіть 10 повільних, глибоких вдихів за участю діафрагми. Снову виміряйте рівень тривоги. Поясніть собі, з чим зв'язані ваші відчуття й стан.

Зосередьтеся на предметах і фізичних явищах навколо себе. Подумки опишіть свою кімнату, одяг, звуки тощо. Тобто перемкніться зі своїх внутрішніх переживань на навколишні явища.

Отже, перше ніж наблизиться страх і виникне паніка, варто зайняти активну позицію.

Необхідно зауважувати й подумки заперечувати негативним думкам й ідеям, які випереджають ескалацію тривоги, страху, гніву. Часто такі ситуації виникають ранком, коли ще весь день попереду й внутрішній голос шепотить, що невідомо як його вдасться прожити й чи вдасться дожити до його завершення.

Атаки негативних думок не можна залишати без уваги, допускаючи їх приховану диверсійну діяльність. Необхідно чітко заперечувати цим шкідливим думкам й пояснювати собі реальний стан справ.

Головним принципом у заперечуванні шкідливим думкам є конкретна і змістовна, підтверджена переконуючими вас фактами й аргументацією відповідь. Їх не перемогти фразами на кшталт «все добре» або «прорвемося». Вони вимагають кропіткої роботи, регулярного й послідовного протистояння.

Безумовно, завдяки регулярним тренуванням згодом буде все легше й легше долати надмірні негативні емоції, однак часом, незважаючи на зусилля, вам буде здаватися, що ситуація не тільки не поліпшується, а, навпаки, стає гіршою. Від таких невдач важко не впасти духом, особливо якщо ви тільки що начебто б домоглися успіху. То як же подібних невдач уникнути і як до них ставитися, коли вони все-таки трапилися.

Зрозуміти схему видужання. Рух по шляху змін неадекватної поведінки має коливально-поступальний характер. Але й поступальність не така швидка, як хочеться, та й коливання не такі маленькі як ви сподівалися, окрилені першими успіхами Тому-то часом у вас буде складатися враження, що ви тупцюєте на місці, а то й губите досягнуте. І негативні емоції будуть живитися вашими сумнівами й знову намагатися «підняти голову», запекло борючись за втрачені позиції. В цілому, чітко проглядається загальна тенденція до поліпшення, до ослаблення симптомів, хоча час від часу протягом декількох днів або навіть тижнів - вони можуть виникати знову з великою силою; але потім настає період, коли прогрес відбувається навіть швидше, ніж очікувалося.

Це закономірно, оскільки не буває рівномірного руху до успіху, десь ваша увага притупиться, а критика ослабшає, старі шкідливі думки й звички переходять у контратаку.

Отже, головне, пам'ятати, що, незважаючи ні на будь-які коливання амплітуди й/або частоти симптомів, практикуватися потрібно регулярно й послідовно, тоді ваші негативні емоції будуть поступово спадати, а симптоми - слабшати, поки не зникнуть повністю. Спрацює закон діалектики - перехід кількості в якість, у цьому випадку кількість ваших зусиль, дотримуватися нових поглядів і позицій, перейде в нову якість вашого життя.

Проте про можливий рецидив ви повинні знати та бути готовими до його подолання. **То що таке рецидив?** Рецидив - це повторний прояв неадекватної емоції, а тому є серйозною затримкою в процесі очікуваних вами змін. Інакше кажучи, ті симптоми, які вам начебто б уже вдалося побороти або якими ви вже навчилися управляти, раптом повертаються в силу різних причин. І ось отут дуже важливо для початку зуміти відрізнити рецидив від «нормального» періоду спаду в процесі здобуття нової звички. Розглянемо виникнення рецидиву стосовно страху, тривоги, паніки. Для цього спочатку задайте собі наступні питання.

1. Чи бувають у вас «повноцінні» приступи паніки?
2. Чи виникали вони коли-небудь, знову з первісною гостротою симптомів паніки?
3. Чи перешкоджають симптоми вашим повсякденним планам і діяльності?
4. Чи зростала частота цих симптомів до того ж рівня, як і при перших ваших приступах паніки?

Ці питання допоможуть вам уточнити, чи це рецидив або ж просто

тимчасовий спад. Якщо хоча б одна відповідь буде стверджувально, це може означати, що у вас рання стадія рецидиву й необхідно продумати, яким способом можна запобігти подальшому загостренню симптомів і поглиблення рецидиву. Ось ці способи ми й проаналізуємо далі.

Для підтримки нової навички подолання неадекватних емоцій не забувайте про відповідні вправи. Заперечуйте й переосмислюйте будь-яку негативну думку, будь-яке своє негативне тлумачення того, що відбулося, а також емоції й фізичні відчуття. Поверніться до програми постійного відстеження негативних думок і заміни їх позитивними. Низька самооцінка й втрата впевненості в собі безпосередньо впливають на негативне мислення, рівно, як і навпаки. Саме тому не забувайте належним чином оцінювати свої успіхи й нагороджувати або хоча б хвалити себе за них.

Систематично займаючись тренуванням, ви зможете уникнути рецидивів. Щоб освіжити в пам'яті, як саме варто протистояти симптомам страху й приступам паніки, заново виконайте всі вправи, уже знайомі вам по вище викладеним матеріалам. При цьому не забувайте, що деякий застій зовсім не означає повернення до колишнього рівня страху (або іншої емоції). Якщо тренуватися енергійно, із чіткою метою усунути затримку, можна дуже швидко повернутися до досягнення успіху в подоланні надмірного емоційного реагування..

Якщо у вас виникнуть труднощі з мотивацією й вірою в себе, то можна приєднатися до групи підтримки. *Для багатьох панічних невротиків зустріти собі подібних страждальців, здатних багато чого зрозуміти без слів — не просто вдача, а величезне полегшення й неоціненна допомога.*

Ну й нарешті: пам'ятайте, що випробувані вами надмірні емоції, якими б неприємними й хворобливими вони не були, надали вам досить цінний і корисний урок. Пережиті вами, вони продемонстрували, наскільки серйозно стреси й невирішені психологічні проблеми впливають на ваше здоров'я, і як важливо намагатися переборювати їх відразу, не чекаючи, поки вони нагромадяться й ця «гора погребє вас під собою».

Перші труднощі. Свого супротивника варто знати в обличчя: необхідно мати уявлення про ті перешкоди, які здатні звести нанівець наші зусилля, щоб з успіхом їх перебороти.

Страх змін. Багатьом подібні зміни в житті можуть здатися страшаючими. Їм може здатися більше безпечним залишити все як є -

адже при одній тільки думці про якісь зміни їхній страх виростає до небес і просто паралізує! Отож, необхідно усвідомити: навіть якщо обмеження (не йти далеко від дому, не їздити в метро тощо) поки роблять ваше життя більше «спокійним», те це ненадовго. Згодом кількість подібних обмежень будуть зростати й «ареол» вашого перебування може звестися до власного ліжка через таке узагальнення! Узагальнення дозволяє страху (або іншій емоції) захоплювати все нові «території», аж до ірраціональної думки про те, що комусь буде потрібно викликати «швидку», якщо ви залишитесь один вдома й у вас відбудеться «приступ». Чому це відбувається?

Відсутність підтримки. Часом вашому наміру зайнятися програмою самодопомоги перешкоджають скептично налаштовані друзі або рідні, іноді - просто знайомі або колеги, які з ходу відкидають думку, що робота над собою по книзі здатна вам допомогти. Близькі можуть виявляти надмірну обачність або турботу про вас, а можуть і страшитися змін, які внесе ваше видужання в їхнє життя. Загалом, по яким би причинам ви не залишилися без підтримки, важливо розуміти, що вибір завжди залишається за вами, це - ваше право й вільний вибір. І, хоча допомога й розуміння близьких ніколи не бувають зайвими, але і їхня відсутність не повинна впливати на ваш намір: зовсім необов'язково заручатися підтримкою всіх без винятку, щоб зайнятися програмою самовдосконалення.

Складність ухвалення остаточного рішення. Для початку, напевно, варто підрахувати, яку користь і які незручності принесе вам подолання тривоги й страху. Візьміть аркуш паперу й накресліть таблицю, куди будете заносити всі майбутні життєві зміни й оцінювати їх від -10 до +10 по ступені їхньої важливості для вас. Відповідно, -10 буде означати крайню заперечність (а виходить, і небажаність) даної зміни, 0 - повну неістотність, +10 - максимально бажаний і потрібний ефект. Приклад наведений у таблиці.

Користь від змін	Вплив на спосіб життя (від -10 до +10)	Наслідки незмінюваності	Вплив на спосіб життя (від -10 до +10)
Тепер зможу всюди ходити без супроводу	+7	Доводиться завжди чекати, поки хто-небудь (мама або друг) зможуть піти із мною	-3

Можу провести час із людьми, які мені цікаві, стільки й тому, як хочу	+8	Самітність, нудьга, депресія	-8
Тепер можу знайти роботу	+9	Змушений цілими днями сидіти вдома, дивлячись телевізор	-5
Можу відправитися із друзями в кіно	+5	Чекаю, поки з'явиться відеокасета або диск із цим фільмом	-4

Подібне оцінювання, крім усього іншого, послужить вам ще й нагадуванням про те, чому ж так важливо навчитися переборювати страхи, приступи паніки й інші надмірні емоції. Перечитуючи таблицю, ви зможете знову повірити в необхідність цієї програми, якщо раптом трапиться подумати, що зусилля, які доводиться вживати, занадто великі.

Проте, багато хто прагне позбутися від емоційних переживань «чарівним зціленням» або «чудодійною таблеткою», що проковтнув - і здоровий, і ніяких тобі симптомів страху й інших неприємностей. Якби подібні способи зцілення або таблетку вже винайшли, то в нашу еру комерції й століття споживання ви б точно не змогли пройти повз нав'язливу рекламу в масмедіа. Ні, на жаль, а насправді скоріше на щастя, боротьба зі страхом, гнівом, образою, як і з будь-якою неадекватною реакцією, вимагає часу, серйозної праці й цілеспрямованості. Щастя ж полягає в тих глибоких й корисних для людини змінах, які необхідні для перемоги над неадекватною реакцією. Вони будуть корисні не тільки тактично, для перемоги над поточним неврозом, але й стратегічно - для формування по-справжньому гармонічного й стабільно щасливого життя, для переходу його на нову якість.

Якщо ви готові підніматися по цим крутим сходам, наполегливо переборюючи кожную сходинку й будь-який, навіть маленький, успіх сприймаючи як ще один крок до вершини, до здоров'я, то запасіться терпінням і приступайте до оволодіння практичною програмою.

Тимчасові затримки. Хід будь-якої програми самовдосконалення може зненацька загальмуватися. Спочатку буває важко відслідковувати всі джерела емоційних зривів і всі пускові механізми приступів неадекватного поводження. Маленькі стреси часом виникають один за одним так швидко, що складно «схопити», які саме зміни кожний з них вносить у щоденне життя. Навіть одна велика подія - смерть рідної

людини, серйозна хвороба близького друга - здатна викликати гострий приступ паніки й агорафобії. Крім того, у житті кожної людини трапляються й такі моменти, коли деякий регрес просто-таки неминучий. Приміром, перевантаження на роботі, поганий сон, вірусні інфекції цілком можуть стати причиною для появи спалахів дратівливості, що переходить у гнів. Якщо подібні стреси ви пережили перше ніж опанували потрібними навичками їхнього подолання, то впоратися з ними складніше.

Ваше відношення до цих дрібних перешкод робить самий безпосередній і серйозний вплив на прийдешні успіхи. Якщо навіть дріб'язкова невдача повністю деморалізує вас і штовхає до думки припинити самовдосконалення (тому що все здається безглуздим), то знайте: ви ризикуєте ще сильніше загрузнути у своїх емоційних розладах. Пам'ятайте: у будь-якому негативі закладене зерно позитива. Тому вам варто скористатися затримкою, щоб закріпити вже знайдені навички в нових ситуаціях і в такий спосіб навчитися дивитися на новий тип стресу не як на катастрофу, а як на виклик вашій волі й цілеспрямованості.

Періодичне бажання припинити самовдосконалення. У якісь моменти подібне бажання виникає практично у кожного, хто ним зайнявся. Відступити, сховати голову під крило, повернутися до колишнього звичного способу життя, яким би обмеженим воно не було, здається нам комфортніше й безпечніше, ніж зігнувшись під тягарем зусиль підніматися на гадану і настільки недосяжну вершину видужання.

Якщо подібне бажання виникло й у вас, то спробуйте наступне:

- оцініть ще раз користь змін, щоб нагадати собі, що продовжувати все-таки варто;
- поговоріть з однодумцем, близькою для вас людиною про переваги вміння долати надмірні негативні емоції, щоб знов-таки нагадати собі про необхідність продовжувати програму самовдосконалення;
- усвідомте, що перерва в програмі ще не кінець світу, і прийміть зріле рішення добровільно повернутися до попереднього етапу, коли відчуєте таку готовність;
- зізнайтеся, що ви у своєму прагненні до успіху заквапилися, пустилися «галопом по Європам», не виконавши ретельно попередні етапи, тим часом як неспішне, нехай і вповільнене просування тільки допомагає добре засвоїти й закріпити вже отримані навички;
- уявіть своє подальше життя без паніки - життя, повне

можливостей - і бажання продовжити заняття знов відродитися у вас.

Самокопання й самобичування замість конструктивного самоаналізу. Час від часу у вашій голові нав'язливо встають питання, що не одержують відповіді, зате з легкістю «зводять до нуля» ваші зусилля і впевненість у собі. Тому варто з самого початку спробувати розглянути їх ближче.

Чому мені не вдається просто перестати так сильно реагувати? Це питання регулярно задає собі кожний, хто зайнявся своїм емоційним удосконалюванням.

Так, наприклад, перший приступ паніки може виникнути начебто б на порожнім місці. Однак важливо розуміти: ніщо в цьому світі не трапляється без причини, і якщо ми її не бачимо й не відчуваємо, це не означає, що її немає.

Просто непомітні й незначні, як вам здавалося, стреси відкладалися у вас по піщинці, по камінчику, по цеглинці багато місяців, а то й років. А потім, одного разу, якась остання крапля переповнила чашу терпіння вашого організму. **Паніка по своїй суті - це лемент організму: «Так жити не можна!»** Коли всі ресурси «з'їдені» і пристосування до неадекватного функціонування й життєвих стратегій вичерпало себе, організм змушений поставити питання «ребром». Не захотіли за стільки часу змінити життя по-гарному, що ж - однаково прийдеться його змінювати, але вже по-поганому.

Кількість, за законом діалектики «товариша Гегеля», рано й пізно переходить у якість. Кількість неадекватних реакцій у поведженні людини поступово накопичується й створює зрештою серйозну проблему - страх, паніку, депресію. Адже ваше тіло з його фізіологічними процесами пристосовувалося до всіх навантажень, а також вашої емоційної напруги поступово. І також поступово вироблялася «звичка» до паніки. Тобто, тіло звикло жити, не тільки постійно балансує на грані, за якої спрацьовує реакція «боротьби або втечі», але й раз у раз зриваючись за цю грань. І тепер, коли «звичка» уже закріпилася, потрібно буде якийсь час, щоб перемкнути ваше тіло на роботу в нормальному режимі, на звичайному рівні напруги, щоб ця реакція включалася тоді, коли їй дано природою. Ось тому-то ви й не можете просто «взяти та й вирішити» не боятися більше: повинна відбутися психологічна й фізіологічна «перебудова» вашого організму.

Надія, що надмірні негативні емоційні реакції можна припинити вольовим зусиллям, не тільки безпідставна, але й шкідлива, оскільки відіграє роль батога, яким страждаючий, прагнучи скоріше поправитися, сам себе підстьобує, створюючи непотрібну напругу.

Одна лише воля, без навичок застосування відповідних методик, успіху на жаль, не гарантує. Більше того, подібні надії, виявляючись, незбутніми, призводять лише до розчарувань і самозвинувачень, додаючи негатива до вже наявних стресів, які, у свою чергу, провокують неадекватне поводження, послабляючи й без того невелику силу духу.

Майже кожний, кого мучать емоційні потрясіння, навіть через роки пам'ятає свої відчуття під час найпершого емоційного приступу. Це найсильніше переживання, що робить людину вкрай чутливою до будь-якого відчуття, хоча й зовсім мало нагадує про те, що було при першому приступі.

Намагатися забути - праця тяжка, а головне, даремна. Не варто забувати про те, як ви «наступили на граблі», треба прояснити для себе механізм, чому, стаючи на виступаючу частину цього предмета, ви раптом одержуєте різкий удар по голові іншою його частиною.

Часті емоційні приступи підривають упевненість у собі, так що через якийсь час ви починаєте щосекунди із тривогою озиратися: «А як я виглядаю в очах навколишніх? Чи не потрапив я в дурне або смішне положення?» Раптом виявляється, що ви зовсім безпомічні й ні до чого не здатні, і багато в чому вам доводиться покладатися винятково на інших. Щоб знайти колишню впевненість у собі, потрібний час і терпіння: адже свої страхи ви намагаєтеся перебороти з обережністю й оглядкою. Як і в будь-якій справі, одні спроби будуть успішними, інші - ні. І, зрештою в міру того, як число успішних спроб буде зростати, почне повертатися й упевненість у собі. Однак, потрібно запастися терпінням: процес подолання сформованої шкідливої звички справа поступова й кропітка.

Чому я змінився? Ви помічаєте, що з тих пір як стали траплятися емоційні приступи, ваші відносини із близькими змінилися. І найчастіше, на жаль, не в кращу сторону. Чоловік, діти або друзі поводяться з вами по-іншому: побоюючись, як би ви не потрапили в яку-небудь халепу, вони вже не можуть, як колись, спокійно покинути вас. Деякі знайомі, а часом і друзі просто «розчиняються в тумані». Рідні починають давати хто невігадливі, хто глибокодумні «поради», а то й погрозами намагаються змусити вас побороти свій страх і дивну, все зростаючу «нелюдимість». І, до речі, багато хто, вилікувавшись від надмірної емоційності, зауважують, що ті ставляться до них як і раніше, немов до хворих. Найчастіше так буває, коли рідним довелося змінити своє життя, пристосовуючи його до розпорядку хворого. Щоб друзі й рідні перемінилися у відношенні до вас, їм також буде потрібний час і

терпіння.

Досвід не має негативного значення. І досвід подолання своїх емоційних розладів може послужити вам досить безцінну службу.

Навіть, швидше за все, вам він просто необхідний. У тренуванні подолання мнмих погроз ви навчитеся багато чому, що допоможе вам не допустити у ваше життя дійсні погрози або перебороти погрози сховані, ті які ви так старанно витісняли зі своєї свідомості.

Ваш досвід стане помічником і в кращому розумінні інших людей, що борються зі своїми проблемами й тривогами. Набагато зрозуміліше для вас стане поведження близьких і навіть незнайомців. Нерідко, ті хто переборов свою надмірну емоційність, проявляють чималу чутливість і сприйнятливність до чужих нездужань і стресів, і здатні значно краще зрозуміти чужі складності. Вони-то саме найчастіше й можуть зробити побратимові по нещастю плідну допомогу й дати дійсно мудру, засновану на власному досвіді пораду, як впоратися зі своїми емоціями.

Багато навичок, які були використані для подолання конкретного емоційного приступу, наприклад, паніки або гніву, можуть бути застосовні й до інших проблем стресового походження. Навички ці, крім усього іншого, можуть принести вам неоціненну користь, і згодом, стати ефективним засобом профілактики стресів. Коли доведеться стикнутися з якою-небудь новою стресовою ситуацією, ваші придбані знання й досвід дозволять не допустити непоправних помилок і мінімізують негативні наслідки ситуації.

Одна голова добре, а дві краще. У роботі над собою вам може знадобитися надійний помічник-однодумець. У його присутності вам буде легше тренуватися й відпрацьовувати знайдені навички, легше не відступати від рішення довести програму самовдосконалення до кінця. У важку хвилину він допоможе перебороти тимчасову зневіру й спокусу «все покинути».

Він (або вона) стане активним свідком ваших успіхів, особливо коли вам самому вони будуть не так-то вже й помітні. Але може настати й такий момент, коли для повного видужання вам знадобиться тренування в повній самоті. До такого повороту подій вам з помічником потрібно не тільки обом бути заздалегідь готовими, але й регулярно обговорювати ситуацію, щоб цей момент «самітності» не пропустити.

Тепер ви стали мудріше. Постарайтеся застосовувати отримані знання й навички регулярно, і тоді ваше життя стане щасливим й насиченим.

4. ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ РЕТ

Світ виглядає юною красунею або страшною відьмою залежно від того, через які окуляри на нього дивишся.

Гейне

Можливо ви вже здогадались, яка найкраща тактика протистояння різним “негативним” подіям. Як було встановлено вище, *нам тільки здається, що вони можуть управляти нами, але в дійсності ступінь нашого засмучення та наша реакція в певних ситуаціях залежить від того, що ми думаємо відносно того, що сталося. Саме ми самі дозволяємо собі діяти так неадекватно, нерационально.* Тому нам необхідно навчитися уникати негативного мислення, яке призводить до таких руйнівних наслідків. В цьому нам допоможе РЕТ. *Застосування РЕТ складається в тому, що ви аналізуєте критичну ситуацію, свої емоції, почуття, переконання, сперечаєтесь з собою, руйнуєте свої ірраціональні переконання, та й приймаєте раціональне рішення, звільняючи себе від надмірних, неадекватних емоцій, переживань та думок.*

Нижче розглянемо алгоритм застосування РЕТ, використовуючи який ви зможете змінити свої думки (відношення, настанови) в будь-якій ситуації, коли хтось або щось нервує вас.

Перший етап. Почніть з елемента **С** і спитайте себе: “Які невинуваті емоції, почуття я відчуваю і чи поведжу я себе правильно в даній ситуації (**А**)?” Приділіть особливу увагу надмірному турбуванню, гніву, суму, почуттю вини, засмученню, образі, роздратуванню, заздрості, переляку, униканню тощо.

Другий етап. Зразу ж переходьте до елементу **В** і спитайте себе: “Із-за яких нерозумних думок про себе та інших в даній ситуації я засмучуюсь?” Тут потрібно особливу увагу приділити нагнітанню страху, завищеним вимогам, обвинуваченню, ігноруванню важливих подій. Крім того також доцільно згадати ті безглузді переконання (установки), які власне і створюють у нас неадекватні емоції, почуття, вчинки, а саме:

- надмірна турбота відносно думок оточення про вас;
- не повинно бути невдач;
- нетерпимість до невдач (це несправедливо);
- обвинувачення себе та оточення;
- легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж розбиратися з нею;

• для кожної проблеми існує найкраще рішення, і тому я повинен знайти саме його тощо.

Третій етап. Це власне, дискусія й дебати (заперечення своїм ірраціональним переконанням й внутрішній монолог), позначається Д (А-В-С-Д).

Спитайте себе: “Як можна заперечувати та змінити свої нерозумні думки?” Спробуйте почати з:

“ Чи повинен я...?”

“ Чи слід мені...?”

“ Чи слід їм ...?”

“ Чи буде дійсно жахливо, якщо мені відмовлять, якщо потерплю невдачу, або якщо я не отримаю того, що мені потрібно, або якщо зі мною вчинять несправедливість...?”

“Чи зобов’язані всі відноситись до мене справедливо або це всього лише моє бажання?”

“Чи допоможуть ці думки в відносинах з оточенням?”

“Чи допоможе це досягти своєї мети?”

“Чи впливає це на моє здоров’я?”

“А чи є свідoctва, які підтверджують мої думки?”

Інший спосіб допомогти собі спростувати неадекватну реакцію складається в тому, щоб правильно зрозуміти та прийняти проблему, не ігноруючи і не перебільшуючи її. Наприклад :

“Я отримав незадовільну оцінку .”

“Ця людина поводиться зі мною нахабно.”

Такий підхід допоможе вам зрозуміти, що саме ви перебільшуєте, як ви це робите і як ви можете спростувати свою неадекватну реакцію.

Четвертий етап. Прийняття ефективного рішення, позначається Е (А-В-С-Д-Е). Спитайте себе: ”Якими розумними (раціональними) міркуваннями я можу замінити нерозумні (неадекватні) думки?”

Почніть з :

“Я хочу...” ;

“Мені б хотілося...” ;

“Я б віддав перевагу...” ;

“Було б краще, якщо...” ;

“Адже це мені не допоможе...” ;

“Факти говорять про інше...” .

Для того, щоб виявити свої почуття, використовуйте такі вислови:

“Жаль, але...”;

“Не повезло...”;

“Я такий засмучений...”;

“Мені заважає...”.

Навчитись використовувати цей алгоритм вам допоможе виконання вправ (додаток 1, 2).

Перший і другий етапи *призначені допомогти вам розібратися, як саме ви засмуχετε себе та дозволяєте оточенню і обставинам впливати вам на нерви.*

На третьому та четвертому етапах *ви руйнуєте свої переконання та замінюєте їх на раціональні думки, які будуть запобігати надмірним, неадекватним реакціям і звільнюють вас від почуття невдахи.* Але це не відбудеться раптово, ви не відразу відчуєте чудове емоційне видужування. Кожен раз, як тільки ви усвідомлюєте, що занадто засмучені і своєю поведінкою та емоціями шкодите собі, користуйтеся всіма етапами корекції своїх думок, свого відношення, замінюючи їх на більш раціональні.

Багато хто питає, що краще – стримувати емоції, почуття в собі або давати їм вихід. Ні в якому разі не можна ні того ні іншого. Ви або “вибухнете” та почнете істеричу, або постійно будете тримати їх в собі та заробите виразку шлунку. Звичайно, іноді дуже хочеться “виплеснути” все на того, хто поряд з вами особливо, якщо він цього заслужив. Але ж ви такими діями отримуєте сумнівні переваги та лише ускладните проблему. Замість цього краще замінити надмірні (неадекватні) думки (почуття) на більш раціональну реакцію (яка допоможе вам в цій ситуації). Тому краще змінити свої емоції, почуття, ніж стримувати їх. Деякі люди вважають, що застосування РЕТ зробить з вас робота, який ні на що не реагує. Ні.

Реагувати на різні події, людей ви будете як і колись. Але ваша реакція буде більш адекватною (спокійною), що дозволить вам надмірно не нервувати, приймати більш раціональні рішення, не псувати собі настрій та відносини з оточенням, почувати себе більш впевнено. Застосування РЕТ навчить вас “розмивати” різні негативні психологічні впливи та їх наслідки і адекватно діяти в критичних ситуаціях.

Далі розглянемо приклад того, як можна застосувати РЕТ на практиці.

Перед іспитом. Сьогодні іспит. Після нього починаються канікули. Постійно виникає питання: “А що, якщо...”

Застосуємо для цієї ситуації метод раціонального мислення.

1-й етап. *Які почуття я відчуваю та як поведжу себе?* Дуже схвильований, не можу зосередитися на підручнику, часто нервую.

2-й етап. *Які думки засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, заставляють відчувати винуватим та поводити себе неадекватно обставинам? А що якщо я не здам іспиту? Це ж жахливо. Мене вже чекають батьки. Так хочеться відпочити. А що скажуть про мене товариші? Вони будуть вважати мене невдахою.*

3-й етап. *Як можна спростувати мої нерозумні переконання? В мене по цьому предмету на протязі року не було навіть трійок. То невже я не здам іспит? Ні!*

Що дають мені нерозумні думки? Тільки погіршують мій настрій. Не дають можливість зосередитися на підручнику. Якщо такий стан і далі буде тривати, то він цілком “виключить” мій мозок. Потрібно заспокоїтися.

4-й етап. *Якими розумними (раціональними) міркуваннями я можу замінити нерозумні (ірраціональні) думки? Я склав за своє життя вже не один іспит і все було гаразд. То і цей теж здам. Я багато часу приділив підготовці по цьому предмету. Давав консультацію по ньому своїм товаришам. Отже мене очікує чергова перемога. Тільки потрібно зосередитися і...не страхати себе.*

Згадайте свої думки в подібній ситуації. Саме головне – зрозуміти, як застосовувати для зміни своїх думок, свого відношення до подій та оточення РЕТ (ви вчитесь аналізувати свої емоції, думки, ви просто сперечаєтесь з собою, точно так як це ви робите з людиною, яка попала в складну ситуацію, а ви їй допомагаєте подолати її. Ось це саме ви робите, але вже для себе).

А злитися та засмучуватися не потрібно. Це нічого доброго не дає, а лише шкодить. Щоб застосування РЕТ при виникненні різних критичних ситуацій стало звичкою, потрібно тренування. Для цього скористуйтеся спеціальними вправами (див. додаток). Виконуючи їх, ви навчитесь ідентифікувати неадекватні емоції, почуття, поведінку, виявляючи ірраціональні думки, знаходити раціональні міркування, що дозволить вам значно менше нервувати, “вибухати”, надмірно реагувати.

Приклад послідовного використання РЕТ наведений в зразковій таблиці.

Використовуючи цю таблицю, а також попередні матеріали, складіть для себе аналогічну таблицю, але з використанням (розглядом) конкретних ситуацій, які найбільше нервують вас та часто зустрічаються в вашому житті (саме робота над складанням таблиці і є для вас вправою).

Закінчуючи на цьому розгляд та практичне застосування РЕТ ще раз підкреслимо саме головне: *не люди та обставини діють нам на нерви. Нічого подібного. Тільки ми самі виводимо себе із ладу, надмірно нервуємо, нагнітаючи страх, звинувачуючи себе та оточення, старанно зменшуючи значення подій.*

Ми нервуємо, коли занадто турбуємося, що про нас подумає оточення; коли з нами, як ми вважаємо, поводяться несправедливо тощо. Але навіть, якщо інші намагаються нас нервувати, їм це вдається виключно при участі – з нашого дозволу.

Зразкова таблиця для вправи

Неприємна ситуація	Визначення невірних почуттів та поведінки	Визначення нерозумних думок	Спростування нерозумних переконань	Раціональні міркування
Відмовив той, хто для мене важливий	Низька самооцінка, злість, сум	Я просто зничтожений. Як я можу жити без неї (нього). Я пропадаю людина.	Невже вже життя закінчилось? Ні! А що, завжди повинні задовольнятися мої пропозиції? Ні!	Я зможу винести це. Мені дуже неприємно, однак я позбавлюсь всіх радощів життя і все-таки знайду ту, хто полюбить мене.
Критикували за навчання	Паніка, депресія, велике бажання нічого не робити	Мене не повинні критикувати. Я все роблю правильно.	А чому б ні? Навіть якщо мене критикують несправедливо, невже я цього не винесу.	Я спробую скористатися критикою для поліпшення навчання. Я б хотів, щоб мене високо цінували, але це не зовсім обов'язково.
Немає можливості	Сум, поганий	Я повинен купити	Чому це я повинен? Було	Я б дуже хотів купити саме цю

вості купити гітару, котру хочу	настрій	тільки цю гітару! Це несправедливо. Я повинен купити її.	б чудово, якби у мене була ця гітара, але хіба хтось повинен мені її дати? Ні!	гітару, але мене цілком влаштує і інша. Моє життя не стане від цього гірше.
---------------------------------	---------	--	--	---

Все, що виникає в нашому житті, викликає певні почуття, емоції. І це закономірно. Мета запропонованого підходу “до регуляції свого відношення” складається не в тому, щоб цілком їх виключити. **Мета – допомогти звільнитися від надмірних емоцій, переживань і в будь-якій критичній ситуації відчувати виправдані (адекватні) почуття, емоції.**

Немає нічого поганого в тому, що ви іноді відчуваєте страх, невдоволеність, гнів, вину тощо. Головне - **не дозволити своїм почуттям заважати вам жити щасливо та діяти розумно.**

Не хвилюйтесь: немає ідеальних людей! Ваша мета – самовдосконалення. Хотілось, щоб в боротьбі з невинувато надмірними переживаннями ви поставили такі завдання:

- знизити їх інтенсивність;
- не дозволяти їм тривати довгий час.

Останнє завдання – не дозволяти собі надовго входити в переживання – можливо, саме головне.

Як часто траплялось, що ви сварилися з тими, кого любите, а потім надовго були пригнічені? Мабуть часто. А може і продовжували робити один одному дошкульні зауваження. Іноді ви навіть не спроможні згадати із-за чого почалася ця нікчемна сварка, але прекрасно пам’ятаєте, як ви засмутилися та переживали незлагодю. Весь цей час ви потурали собі, або наганяючи страх, або обвинувачуючи когось або щось, або уникали значення подій, що відбувалися. Весь цей час ви руйнували себе та оточення. То чи варто так далі жити? Ні!!! Отож починайте працювати над собою.

Для того, щоб з’явилася нова навичка – використання РЕТ, потрібно:

- бути готовим визнати, що переживаєте занадто сильно, що таке переживання дуже шкодить вам, вашим близьким, досягненню власної мети;
- взяти на себе зобов’язання змінити своє відношення і постійно тренуватися в застосуванні РЕТ, щоб позбавитися від безглуздих переконань;
- виявити величезну настирність та терпіння, результати варті того.

Для того, щоб успішно використовувати РЕТ, керуйтеся наступним.

- Використайте А-В-С-Д-Е підхід до подолання надмірних емоцій, щоб зрозуміти й виправити їх.
- Спочатку розберіться з емоційною проблемою (тобто з вашою емоційною реакцією на подію), а потім вирішуйте реальну проблему.
- Виберіть мету для її подолання. Запишіть, що ви хочете почувати в критичних ситуаціях і яким чином реагувати на них. Виберіть для себе позитивну рольову модель.
- Замініть надмірні негативні емоції помірними. Наприклад, замініть страх стурбованістю.
- Замініть три головні повинності й «абсолютно точно треба» перевагами й побажаннями.
- Відмовтеся від якого-небудь із п'яти «гарячих» переконань, що використовуються вами (лякання, я-не-можу-винести-цього, осуд і осудження, я - незначність, завжди й ніколи).
- Використайте емоційно нейтральну мову, коли говорите з самим собою й навколишніми. Уникайте емоційно насиченої мови.
- Ведіть «Щоденник настрою», щоб краще розуміти свої емоції. Відзначайте, що занепокоєння й депресія майже завжди супроводжуються гнівом.
- Використайте надихаючі вислови, наприклад: «Так, мені це не подобається, але можу із цим упоратися».
- Використайте відключення, перемикання й розвагу, включаючи себе на певний час у яку-небудь приємну діяльність.
- Практикуйте глибокий подих і поступове розслаблення м'язів, коли розстроєні.
- Виявляйте й розпізнайте ваші ірраціональні переконання й внутрішній монолог. Вони значною мірою відповідальні за ваші негативні емоції.

Для закріплення навичок застосування РЕТ скористуйтеся вправами – тренінгами, тестами, що приведені в Додатках.

Звичайно Вам в цьому допоможуть також матеріали наступних розділів.

5. ВИКОРИТАННЯ РЕТ ПРИ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

Величезна помилка при вихованні – це надмірна поспішність.

Я.Корчак

Нам часто доводиться спостерігати “ідіотську” поведінку дітей, проте кожен раз вона не перестає дивувати та нервувати нас. Ми можемо в цій ситуації засмутитися, розізлитися, розхвилюватися, стриматися або почати дорікати, кричати тощо. Приводів для засмучення є достатньо!

Вони (діти) повинні мати бажання вчитися в школі, одержувати тільки добрі оцінки. В своїй кімнаті вони повинні підтримувати порядок, гарно поводити себе з братами та сестрами. Вони повинні поводитися, як дорослі, зі всіма і в усьому помірковано, відповідально, тактично, з любов'ю та доброзичливістю. Вони повинні не тільки правильно ставитися до всього, але й добре вчитися, займатися спортом, малювати, чудово володіти комп'ютером тощо. Вони повинні всім і завжди подобатися, бути популярними щоб про них говорили: “Подають великі надії.” Вони повинні бути найприємнішими людьми в світі. І ми, дорослі, засмучуємося, коли вони думають, відчувають, поводять себе не так як повинні. Кожен вчинок окремо, може й не викликає істеріку, але якщо ви в тисячний раз бачите цю невідповідність, то може виникнути критична ситуація. В цьому випадку ваші міркування можуть мати три напрямки.

Перший – нагнітання страху та обвинувачення. “Я більше не можу цього терпіти! Йому подобається жити в свинарнику! Я готова вбити його! Коли він збирається відповідати за свої вчинки?” (Ніколи, якщо ви його вб'єте!) Такий тип міркування, скоріше всього призведе до “вибуху” та жахливого скандалу.

Другий. Ви можете не надавати нічому ніякого значення: “Я могла б і сама навести порядок. Я здаюся – занадто важко привчити його до порядку. Який сенс намагатися ще раз змінити його?” Розмірковуючи таким чином, ви тільки будете ще сильніше дратуватися, а крім того, якщо почнете все робити за нього, він почне поводити себе ще гірше (та й виросте безпорадним).

Третій. Ви можете розмірковувати, використовуючи РЕТ: “Я б хотіла, щоб він наводив порядок в кімнаті, не чекаючи постійних нагадувань, але ж нічого не змінюється. Це дуже неприємно, але не жахливо. Моє нервування з цього приводу тільки погіршує ситуацію.” Такий тип розмірковування допоможе вам досягти позитивних

результатів у вихованні. Звичайно, не ставиться завдання, щоб переконати вас, що це єдиний та правильний спосіб поведінки.

Головне полягає в тому, щоб показати вам, як за допомогою РЕТ, застосування якої складається з чотирьох етапів, навчитися управляти своїми емоціями, почуттями та поведінкою. Можливо, ви будете зовсім інакше нагнітати страх, звинувачувати, не надавати значення подіям і розмірковувати розумно в таких ситуаціях. Але, нагнітаючи страх, звинувачуючи когось і применшуючи значення подій, ви так чи інакше або ускладните проблему, або «закриєте на неї очі» та власними діями погіршите ваші відносини з дітьми. Більше того, ви самі станете частиною проблеми - найемоційнішою її частиною. Нижче на конкретних прикладах розглянемо застосування РЕТ в різних критичних ситуаціях.

Знову сварка. Вже не перший раз на цьому тижні (та й не тільки на цьому) ваш дев'ятилітній син та семилітня донька через дрібниці сваряться, кричать. У вас був тяжкий день, ви тільки-но повернулись додому.

Давайте скористаємося для цієї ситуації РЕТ.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе? Саме звичайне в цій ситуації - розсердитися та засмутитися, але давайте уявимо, що справа зайшла так далеко, що ви впадаєте в депресію. "Я хотіла б куди-небудь "провалитися" та ніколи їх більше не бачити. Я відчуваю безпорадність і безнадійність, у мене вже немає сил терпіти їх поведінку. Я просто нікчема і не можу їх виховувати. Це нестерпно."

2-й етап. Які думки, на мій погляд, засмучують, турбують, пригнічують, примушують відчувати свою вину?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: "Я здаюся. Не уявляю, що я ще можу зробити. Я відчуваю таку безпорадність. Я не вмю виховувати дітей. Я повинна навчити їх ставитися краще одне до одного. Чому я не можу цього зробити? Мені не слід було мати дітей. У мене більше немає сил впоратися з ними!"

Нерозумні (ірраціональні) думки про дітей: "Вони ніколи не припинять сваритися. Вони просто ненавидять один одного. Вони зовсім не слухаються мене. Жахливі діти! Це безнадійно!"

Нерозумні (ірраціональні) думки про конфлікт: "Це ніколи не припиниться. Мені приходиться терпіти їх сварки кожен день. Я більше не можу цього витримувати! Говорять, що з кожним днем буде все гірше. Куди вже гірше!"

3-й етап. Як можна змінити свої нерозумні (ірраціональні) переконання? "Це дуже неприємно та виникає досить часто, але хто

сказав, що я більше не зможу це витримати? Хіба їх часті сварки, які примушують мене кричати на них, свідчать про те, що я невдаха та й ні до чого не придатна? Хіба вони мене доводять до депресії, чи може я сама? Чи допоможе мені бездіяльність? Ні! Чи жахливі мої діти, або просто поведуться жахливо? Коли я засмучуюсь та кричу, чи допомагає це мені вирішити проблему? Ні!

4-й етап. Яке раціональне розмірковування я можу протиставити своїм ірраціональним (нерозумним) думкам? "Я б хотіла, щоб вони перестали постійно сваритися та краще ладнали один з одним, але не можу цього досягти. Це не так вже й жахливо та зовсім не безнадійно. Я б хотіла, щоб мені вдалося вирішити цю проблему. Але поки що не вдається і це мене засмучує, хоча я розумію, що це зовсім не смертельно. Я не така вже нікчемна мати і можу продовжити спроби вирішити цю проблему. Це зробити непросто, але я все ж таки зможу з цим впоратися. Дуже погано, що вони поведуться так нестерпно, але чи повинна я так нервувати через це? Ні! Я хочу, щоб вони ладили один з одним і спробую допомогти їм у цьому".

Такий тип розмірковування допоможе вам вийти зі стану відчаю, безнадійності та безпорадності й дасть можливість твердо сказати дітям, що ви думаєте про їх поведінку, поставити вимогу припинити робити те, що вам не подобається (зберігаючи при цьому спокій і витримку). "Я хочу, щоб ви припинили сварку. Не важливо, хто почав її та що сталося, припиніть сваритися! Якщо ви не згодні один з одним, то це можна зробити без крику і образ. У крайньому разі, один з вас може припинити гру і прийти до мене, але я не буду вислуховувати скарги. Розкажіть, що трапилося і що ви хочете від мене. Я також хочу, щоб ви не забували про порядність, особливо, коли ви розлючені або засмучені. Якщо ви будете продовжувати сварку, я покараю обох, тому що припинити це може кожний з вас. Не чекайте, що я буду знову втручатися і кричати: "Припиніть!" Я більше не збираюся цього робити. Я хочу, щоб ви самі зробили так, щоб це більше не повторювалось. Я не збираюся більше засуджувати ваші суперечки: якщо ви не припините їх, я позбавлю вас того, що ви любите.

Я надіюсь, ви розумієте, чого я хочу від вас. Якщо ви припините сварки, то ми зможемо краще ставитися один до одного. Це дуже важливо для мене, надіюсь і для вас також."

Після цього, зберігаючи спокій, визначте кожному покарання, якщо вони продовжують сваритися. Успіх такого підходу залежить від двох чинників:

- говоріть прямо, спокійно та впевнено;

- завжди виконуйте те, що обіцяли.

Все це потребує з вашого боку використання РЕТ та відмови від нагнітання страху, звинувачень, зменшення значення подій. Спробуйте ще раз! Вони (діти) можуть перевіряти вас, тому дійте згідно зі своїми словами. Будьте послідовні!

Невиконання обов'язків. В обов'язки вашого сина входить прибирання кімнати, догляд за собакою, рибками, купівля деяких продуктів. Але... в його кімнаті такий безлад, що туди «не можна відкрити двері». Він майже ніколи не годує рибок та не гуляє з собакою. Акваріум з рибками занедбаний.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

Дуже зла, тому що приходиться постійно прибирати за ним. Кричу на нього: "Ти що, в свинарнику живеш! У тебе що, зовсім немає почуття відповідальності? Ти не піклуєшся про рибок, хоча й обіцяв. Я втомилася від всього цього! Надоїло бути служницею!"

2-й етап. Які думки, на мій погляд, засмучують, турбують, пригнічують, заставляють відчувати свою вину та поводити себе так непристойно?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: "Я постійно все роблю за нього. Я повинна була знати, що він занапастить рибок. Я не спроможна впоратися з ним".

Нерозумні (ірраціональні думки) про сина: "Він такий ледар, він взагалі нічого не робить! Він зник, що за нього постійно все роблять. У нього немає зовсім поваги ні до кого!"

Нерозумні (ірраціональні) думки про конфлікт: "Це більше не може так продовжуватись! Він нервує мене! Це нестерпно!"

3-й етап. Як можна змінити свої нерозумні (ірраціональні) переконання?

"Хоча його поведінка та відношення засмучують мене, чи треба мені так нервувати? Що це дає мені, йому, нашим відношенням? А коли мені було стільки років як йому, то і в мене було не все гаразд у відношеннях з батьками. Але ж..."

4-й етап. Які раціональні міркування я можу протиставити своїм ірраціональним (нерозумним думкам)?

"Я хочу, щоб він був більш відповідальним, але для цього потрібен час і я зможу витримати його поведінку. Я зневірилась в ньому, мене серйозно турбує його поведінка та відношення, але я зможу витримати це. Я збираюсь поговорити з ним прямо та відверто, але ... спокійно, "без нервів".

Я б хотіла, щоб він зрозумів, як важливо вміти відповідати за себе і не розраховувати на інших. Якщо він це зрозуміє, буде чудово. Але, якщо ні - я продемонструю йому результат безвідповідальності".

Користуючись РЕТ, ви зможете почати розмову з того, що розглянете разом з сином приклади його безвідповідальної поведінки, поясните, чого ви хочете від нього та попередите його про покарання, яке чекає його, якщо він не виправиться.

Якщо ваш син виправдовується, захищає себе та поводиться агресивно, посваріть його за це: "Якщо після всього, що я тобі сказала, ти лише виправдуєшся та поводишся так огидно, я переконуюсь, що ти не хочеш виправлятися і вважаєш, що зі мною можна розмовляти таким чином. Я б хотіла, щоб ти розмовляв зі мною чесно та з повагою. Якщо ти не припиниш так поводитися, я вимушена буду покарати тебе (уточніть покарання)". Якщо ж він і після цього продовжує себе погано поводити, виконайте свою обіцянку та покарайте його, як обіцяли. Якщо ж він виправиться, похваліть його за те, що він вирішив змінитися та поводитися як доросла людина. Допоможіть йому в подоланні його вад.

Егоїзм. Одна з ваших доньок не пускає нікого в свою кімнату, не дає нікому свій одяг, свої речі. Вона відмовляється поділитися чим-небудь з братами або сестрами, проте сама постійно щось бере у них. Коли ви просите її допомогти вам по господарству, вона починає стогнати: "Це не моя справа. Чому я повинна прибирати за іншими?" Хоча вона сама дуже любить, коли прибирають за нею. Весь час вона дбає лише про себе. Ніхто їй не потрібен.

1-й етап. Що я відчуваю та як поводжу себе?

Засмучена, страшенно втомилася від її егоїстичного ставлення, розлючена. Читаю їй мораль та розповідаю про те, якою гарною дитиною була я сама.

2-й етап. Які думки, на мій погляд, засмучують мене, дуже турбують, викликають неадекватну поведінку?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: "Це нестерпно, коли вона поводиться так егоїстично. Як я могла виростити таку нікчемну дитину! А може бути, що і я така сама?"

Нерозумні (ірраціональні) думки про доньку: "Вона - препогана дитина. Все, що вона вміє, - скаржитися та користуватися послугами інших. Вона завжди думає тільки про себе. Те "моє", це "моє". Я виховала жадібне та егоїстичне чудовисько."

Нерозумні (іраціональні) про ситуацію: "Вона нещадно нервує мене! У мене вже немає сил боротися з нею. Це безнадійно!"

3-й етап. Як можна змінити свої нерозумні (іраціональні) переконання?

“Вона поводить себе егоїстично, але ж це так характерно для багатьох людей, і особливо в її віці. Це дуже заважає всім підтримувати з нею добрі відносини. Але чому я не можу більше витримувати її поведінку? Невже це так смертельно? Через деякий час вона зрозуміє, що її поведінка шкодить насамперед їй самій, і вона поступово зміниться. Чи допоможе, якщо я буду засмучуватися та кричати на неї?”

4-й етап. Яке раціональне міркування я можу протиставити своїм іраціональним (нерозумним) думкам?

“Я б хотіла, щоб вона не тільки брала, а й віддавала, але вона не зобов’язана робити це. Я б хотіла, щоб вона частіше допомагала іншим членам сім’ї, але я справлюсь і зможу спокійно жити, навіть якщо вона й не виконає моє прохання. Я надіюсь, що вона змінить своє відношення та почне допомагати іншим, більш доброзичливо ставитися до них. А якщо ні – то це ще не кінець світу. Мене серйозно турбує її відношення та поведінка, але я зможу поговорити з нею спокійно та не нервуючи. Іноді за погану поведінку я буду карати її.”

Використання РЕТ допоможе вам протистояти її безмежному егоїзму, не принижуючи її подібними словами: “Послухай, моя дорогенька, що ти собі думаєш? Ти ж не одна в сім’ї! Ти повинна припинити свою поведінку!” Замість цього скажіть їй: “Ти береш у інших, але не даєш їм нічого сама та відмовляєшся допомагати по господарству. Ти не виконуєш свої обов’язки в сім’ї. Подумай, що буде, коли так проводитимуть себе всі. Мені здається, що ти вважаєш, що всі повинні робити тільки те, що подобається тобі. Мене це дуже засмучує і я дуже невдоволена”.

Можливо, вона почне захищатися, сперечатися, то це потрібно припинити: “Якщо ти починаєш виправдовуватися, то мені здається, що ти не хочеш відповідати за свою поведінку”. Якщо й після того, як ви попросили її прислухатися до вашої думки, вона не збирається реагувати, поясніть, чого ви чекаєте від неї: “Я хочу, щоб ти допомагала нам по господарству та ділилася своїми речами з іншими. Попередьте, що її чекає, якщо вона не виправиться: “Я б хотіла, щоб ти звернула увагу на мої прохання та почала допомагати нам. Але, якщо ти будеш продовжувати поводити себе так егоїстично, ми покараємо тебе своїм ставленням до тебе і не тільки цим”.

Подібні приклади свідчать про те, що погану поведінку вашої дитини потрібно не тільки зрозуміти, але й виправити – і чим раніше, тим краще. Але, якщо ви не можете впоратися навіть зі своїм засмученням і роздратуванням, то мабуть і не зможете вплинути позитивно на своїх дітей.

Вище були наведені приклади ситуацій, котрі виникають між дітьми та батьками, щоб навчити вас правильно розмірковувати, і застосовувати РЕТ. Щоб використовувати РЕТ ефективно, потрібен час, але деяке покращення ви помітите відразу. Виявляйте настирність! Продовжуйте розмірковувати, знаходити оптимальне рішення і при цьому боротися з нагнітанням страху, звинувачуваннями та зменшуванням важливості подій.

Нижче, за допомогою вправ, розглянемо декілька ситуацій, з якими ви можете стикнутися. Зверніть увагу на те, як сильно поведінка залежить від вашого відношення (ваших думок) до різних подій.

Вправа. Зміна поведінки, емоцій в критичних ситуаціях у вихованні дітей.

За допомогою цієї вправи ви ще краще оволодієте РЕТ (застосування РЕТ повинно стати вашою звичкою). Спочатку пригадайте такі ситуації у вихованні дітей, які сильно засмучують та дратують вас. Визначте, що ви при цьому думаєте і як можна змінити ваші нерозумні думки та ваше ставлення до подій, які хвилюють вас. Перед тим, як виконувати цю вправу уважно ознайомтесь зі зразковою таблицею до неї.

Критичні ситуації	Надмірні емоції та поведінка	Нерозумні думки при цьому	Як заперечити собі та змінити нерозумні переконання
Мої діти зовсім не слухають мене та завдають багато клопоту.	Лютість, сором, вина. Встановлюю більш жорсткі вимоги.	Як вони так могли? Капосні діти! Мені давно вже треба покарати їх. Мабуть я нікчемний батько!	Вони ж діти. Вони поведуться погано, але це не означає, що вони погані. Мені потрібно їм краще пояснити, що можна, а що ні. Я це зроблю негайно. Вони мене зрозуміють. Ця проблема не

			перетворить мене в нікчемного батька.
Вчитель моїх дітей зробив мені зауваження, що я не перевіряю їхні домашні завдання.	Турбуюсь. Розлючений на вчителя та дітей.	Я не зобов'язаний весь час контролювати дітей. Вчителі повинні це розуміти. Я зайнята людина. А діти весь час обманюють мене, кажуть, що все зробили. Їх потрібно покарати!	Погано, що я не завжди контролюю дітей, але ж я не ідеальний. Якщо ж я кожен день приділю цьому питанню хоча б декілька хвилин, то все буде гаразд. Мої діти теж не ідеальні. Їм потрібно допомогти навчитися бути більш відповідальними.
Син вже не вперше приходять додому в брудному, а іноді й подертому одязі.	Засмучений, розлючений, хочеться “вбити” його. Іноді суворо караю.	Як він так може? Він робить це навмисно, щоб розлютити мене. Він думає, що я мільйонер?	Згадай, яким ти сам був в його віці. Кому і що дають мої надмірні почуття та дії? Майже всім тільки шкодять. Потрібно спокійно поговорити з ним. Пояснити як заробляються гроші. Скільки клопоту він завдає нам і засмучує нас.

Аналогічну таблицю складіть для “своїх” критичних ситуацій. Можна цю вправу виконувати спільно батьку й матері. Надалі кожен критичну ситуацію потрібно розглядати (записувати, аналізувати...), виходячи з вказаного вище алгоритму.

Головна мета застосування РЕТ – навчитися управляти думками та емоціями, почуттями самому, щоб не дозволити оточенню, критичним ситуаціям надмірно нервувати вас.

Подолавши звичне нагнітання страху, звинувачення або ігнорування значимості події, ви не дозволите оточенню нервувати вас, і у вас буде більше шансів ефективно впоратися з критичною ситуацією у вихованні ваших дітей, та жити з ними в злагоді і порозумінні.

Багато хто на це скаже: “Легко вам розмірковувати, коли це не стосується вашої дитини”. Звичайно, впоратися з цим не так просто. І саме тому, що це ваша дитина, дуже важливо намагатися зберегти спокій та самоконтроль. Ви зобов’язані перед самим собою і перед вашими дітьми володіти собою та показувати приклад дітям. Це важко, але варто зусиль. А може, це занадто? Звичайно, легше відгородитися від всього та сказати: “Чудова ідея, але це дуже важко зробити”, або “В реальному житті це не допоможе”, або “Я просто не можу так діяти”.

Доки ви не будете вірити в те, що ви можете, доти дійсно у вас нічого не вийде. Легше уникати труднощів, ніж намагатися знайти вихід. Легше засмутитися, дозволити собі почати нервувати, кричати. Але... це тільки нашкодить вам, оточенню, відносинам. Тому потрібно допомогти собі, застосувавши РЕТ. Це потребує регулярних зусиль з вашого боку. Але РЕТ реально працює, і нагородою за старання стануть ваше здоров’я, добрий настрій, добрі відносини з дітьми, щасливе життя в сім’ї.

Для закріплення навичок оволодіння РЕТ скористуйтеся вправами – тренінгами, тестами, що приведені в Додатках.

6. ВИКОРИСТАННЯ РЕТ СІМЕЙНИХ ВЗАСМОВІДНОСИНАХ

Вдалиий шлюб - це споруда, котру потрібно постійно реконструювати.

А. Моруа

Мабуть, важче всього зберегти доброзичливі, щасливі та тривкі відносини в шлюбі. Іноді труднощі пов'язані безпосередньо з самими "витоками" шлюбу. З самого початку подружжя покладає одне на одного занадто багато надій. І це зрозуміло: закохані бачать предмет своєї любові через рожеві окуляри та на багато що закривають очі. І це цілком нормально.

Але починається буденність ..., а разом з нею і характері для них розбіжності, конфлікти, суперечності. Це теж природно, бо молодята такі різні. І ось тут шлюб цілком залежить від того, що і як ви робите, щоб згладити розбіжності, знайти вихід з конфлікту, подолати кризу. *Саме головне - наскільки вам вдається впоратися з різними поглядами на життя, переконаннями, бажаннями, цінностями.* Якщо ваш партнер не хоче або не може обговорювати проблеми, якщо ви розумієте, що неприємності поступово вбивають вашу любов, якщо хтось з вас надто образливий, це означає, що у вас є проблеми, і вам просто необхідно щось робити.

Якщо хтось з подружжя схильний перебільшувати неприємності, обвинувачувати іншого або ж зовсім не звертає на них увагу, не хоче нічого робити, завжди виправдовує свою поведінку - це дуже погано. Різноманітні труднощі, конфлікти, розбіжності постійні супутники сімейного життя, Але якщо при вирішенні проблеми кожен лише захищає себе, намагається змінити іншого, поливає іншого брудом (або не в змозі захищати свою точку зору, ухиляється від вирішення проблеми, або відноситься до всього байдуже), тоді подружжя безперечно нервує одне одного, і по меншій мірі один з них нагнітає страх, пред'являє до іншого завищені вимоги або уникає проблем.

Дуже часто таке подружжя поступово втрачає любов, взаємну повагу та прихильність. Здається, що всі ці почуття з часом зникають. Проте дійсно ми самі спричиняємо їх зникненню, не зважаючи на сімейні проблеми. Ми не хочемо турбуватися зайвий раз із-за дійсно складних проблем, думаючи, що вони самі по собі вирішуються або раптом зникнуть. І кожен раз, коли ми відмовляємося шукати вихід, ми крок за кроком втрачаємо любов, симпатії, повагу одне до одного.

Проте, замість того щоб нагнітати страх, обвинувачувати всіх або ігнорувати значимість сімейних проблем, доцільно скористатися РЕТ.

Нагадаємо, що суть РЕТ складається в тому, що ви аналізуєте критичну ситуацію, свої думки, почуття, переконання, сперечаєтесь з собою, руйнуєте свої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання, заспокоюєтесь в процесі виконання цієї розумової операції та й приймаєте раціональне рішення, звільнюючи себе від надмірних переживань, неадекватних думок.

Застосування РЕТ розглянемо на конкретних сімейних ситуаціях.

Уїдливе зауваження на людях. Ви разом з чоловіком прийшли в школу на батьківські збори. Класний керівник запропонував будь-кому з батьків ввійти в склад комісії по проведенню розважального вечору. Тільки ви виявили бажання прийняти участь в ній, як ваш чоловік гучно та уїдливо заявив: "Моя люба, ти ж в цьому нічого не розумієш. Нехай цим займається знаюча людина". Припустимо це "вивело вас із себе". Що робити?

В цій ситуації доцільно поетапно застосувати РЕТ.

1-й етап. Які невиправдані почуття відчуваю та як поведжу себе?

Розлючена, дуже засмучена, ображена, говорю йому в відповідь гучно що-небудь неприємне, створюю негативне враження про себе і цим певним чином підтверджую думку, що не впораюсь з дорученням класного керівника.

2-й етап. Які думки на мій погляд засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, заставляють відчувати себе винуватою?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: "А якщо його думка вірна? А якщо я перебільшую свої достоїнства? А якщо я не впораюсь з цією справою? Це буде жахливо! Всі ж чули, що він сказав. Я згораю з сорому!"

Нерозумні (ірраціональні) думки про нього: "Як він посмів так принизити мене? Якщо він так погано думає про мене, то нехай тримає свої думки при собі. Чому він постійно принижує мене? Він такий безсердечний! Уявляю, що б він зробив на моєму місці, якщо б я так сказала йому! А раптом мене не захочуть вибрати в комісію?"

Нерозумні думки (ірраціональні) про конфлікт: "Що ж тепер мені робити? Вибачити йому не можу, якщо почну тут скандал, мене можуть не вибрати в комісію. І все із-за нього!"

3-й етап Як можна спростувати та змінити мої нерозумні (ірраціональні) переконання?

"Зрозуміло, він не вірить, що я впораюся з цією справою, але чи так мені потрібно його схвалення? Ні. Чи дійсно, що він сильно принизив мене перед усіма? Мабуть тільки я сама сприймаю це як приниження. Чи повинна відповідно ображати його? Чи допоможе це мені? Ні."

4-й етап. Які раціональні думки я зможу протиставити своїм ірраціональним (нерозумним) думкам?

"Я б не хотіла, щоб він більше оцінював мої здібності, але він зовсім не зобов'язаний це робити. Я засмучена, що він не цінує мене, але нічого жахливого не відбулося. Я б хотіла, щоб він говорив подібні речі тільки наодинці, якщо він вже так хоче висловитися. Мені особливо неприємна уїдливість його зауважень. Я хочу, щоб він відносився до мене з повагою, яким би не була його думка. Якщо він не буде цього робити, я не збираюся псувати з ним відносини. Я скажу йому, що мене турбує, спробую пояснити, що я відчуваю, "не виходячи при цьому з себе".

Якщо ви раптово в цій ситуації розлютуєтесь, то швидше всього, розкричитесь на нього при всіх і поставите його в те ж положення, що й він вас. Навіть, якщо все, що ви скажете, правда, немає нічого гарного в прилюдному скандалі. З іншого боку, якщо ви повірите в його зауваження, то просто відмовитесь від посади в комісії.

Проте, якщо ви скористаетесь РЕТ, то скажете йому все, що хочете, але наодинці та без глузування: "Ти маєш право на свою думку, але я вважаю, що зможу впоратися з роботою в комісії. Коли ти прилюдно відмовляв мене від роботи в комісії, заявляючи, що я нічого в цій справі не розумію, ти підривав довіру присутніх до мене. Це мені не подобається. Ми можемо мати різні думки про мої здібності, але мені хотілося, щоб ти висловлював їх мені наодинці та не так уїжливо."

Можливо чоловік почне захищатися або визнає свою неправоту. В будь-якому випадку ви можете все обміркувати спокійно, "не вибухаючи". Звичайно ви можете образитися з-за його вчинку, але зовсім не обов'язково сильно нервувати. Як бачимо, це не дуже просто, але цілком реально.

Як ти поводишся зі мною. Ваша жінка сказала, що хоче поговорити з вами про те, як ви поводитесь, коли з чим-небудь не згодні. На її думку, ви розлючено відстоюєте свою правоту, уїжливо смієтесь над поглядами оточення та розпалюєте скандал. Ви в відповідь починаєте захищати себе, смієтесь над її словами та провокуєте конфлікт. То чи не настав момент скористатися РЕТ?

1-й етап. Які невинувдані почуття відчуваю я та як поведжу себе?

Ображений, намагаюсь захищатися. Вимагаю, щоб вона навела приклади, і виправдовую себе, критикую, звинувачую її в надмірній чутливості. Ні в чому не погоджуюсь, уходжу, і довго серджусь.

2-й етап. Які думки на мій погляд, засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, заставляють відчувати себе винуватим?

Нерозумні (іраціональні) думки про себе: "Я зовсім не такий, я не заслуговую критику. Я просто говорю правду, а їй іноді неприємно її слухати. Вона не повинна критикувати мене. Я ж не залізний - вислуховувати все це".

Нерозумні (іраціональні) думки про жінку: "Вона просто не любить програвати в суперечках. Ненавиджу, коли вона перебільшує і робить з мене цілковитого дурня! Яка ж вона зануда!"

Нерозумні (іраціональні) думки про конфлікт: "Вона просто пошуткувала. Не хватало ще зіпсувати наші відносини. Я цього не заслужив".

3-й етап. Як можна спростувати та змінити свої нерозумні (іраціональні) переконання?" "Що жахливого в тому, що вона критикує мене? Невже я завжди повинен бути правим? Хіба вона хоче "вивести мене з себе"? Чи повинен я захищатися та нападати на неї? Чому я такий впевнений, що не заслуговую її поганого відношення до себе? Що дає доброго нашим взаємовідносинам така моя поведінка?"

4-й етап. Які раціональні думки я можу протиставити своїм іраціональним (нерозумним) думкам?

"Я б хотів, щоб вона мене не критикувала, але якщо покритикує - нічого страшного, і мені зовсім не обов'язково нападати на неї. Я можу спокійно обговорити ситуацію і погодитися або не погодитися з нею, не вживаючи грубощі та ображення. Насправді у мене є бажання продовжити насміхатися та критикувати, але краще відмовитися від цього, так як я тільки зіпсую наші відносини. Мені ж не обов'язково захищати себе таким чином. Я б дійсно хотів перемогти в суперечці але не такою ціною."

Такий тип міркувань допоможе вам позбавитися від "природної" реакції (самозахисту), яка тільки більше ускладнює відносини. РЕТ пропонує ще один вихід з цієї ситуації.

Нікому не подобається, коли його критикують, але деякі вважають, що сама велика небезпечність - опинитися неправим, і намагаються уникнути такої ситуації будь-якою ціною. Розмірковуючи раціонально, ви позбавитесь цього безглузлого переконання та замініте його більш

розумним (раціональним). Кожна людина спроможна сприйняти доброзичливу, "спокійну" критику та спокійно обговорити те, з чим ви незгодні.

Якщо ви почнете перебільшувати цю подію та обвинувачувати жінку, то, швидше за все, почнете люто захищатися та висміювати її, тобто робитимете саме те, в чому вона вас пострікала. Якщо ж ви не почнете надавати значення її критиці, то, можливо, знову "вибухнете", виправдовуючи свою поведінку. Але якщо ви скористаетесь РЕТ, то, мабуть, переконаєте себе сказати їй так: "Ти права, мені не слід нападати на тебе та сміятися над тобою. Іноді це я роблю не усвідомлено, але це мене не виправдує. Я буду намагатися позбавлятися від іронії та свого сарказму, навіть якщо мені дуже не подобається те, що ти сказала або зробила."

І надалі, застосовуючи РЕТ, ви дійсно зміните своє відношення до зауважень жінки.

Ревнощі. Ваша жінка поїхала в відрядження. Хоча вона і телефонувала вам декілька разів, ви захотіли поговорити з нею ще, але всі спроби знайти її не закінчилися успіхом. А ви чудово знаєте, що відбувається в відрядженнях. І ось ... вона входить в дім, смертельно зморена після тривалої подорожі (її рейс затримали), але ви вже "на взводі" декілька днів.

Ось тут доцільно застосувати РЕТ.

1-й етап. Які невиправдані почуття я відчуваю та як поводжу себе?

Сильно ревную, турбуюсь, ображений сердитий. Вітаю її такими словами: "Ну що, добре відпочила? Зі скількома чоловіками познайомилася? Я тричі намагався додзвонитися до тебе в готель, але там тебе не було. Весь час гуляла по городу? Не переживай, діти та я - ми прекрасно обійшлись без тебе. Зізнайся, тобі було приємно, коли всі ці "джентльмени" залицялись до тебе?"

2-й етап. Які думки, на мій погляд, засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, заставляють відчувати себе винуватим?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: "А може я приваблюю її менше, ніж ті "джентльмени"? А якщо вона вважає мене занудою? Це було б жахливо! Який я невдаха!"

Нерозумні (ірраціональні) думки про неї: "Я знаю, що уявляють із себе всі ці "джентльмени". Їм би тільки зробити будь-яку гидоту - їх натура просто цього вимагає. А якщо їй подобався хтось з них? А якщо

вона невірна мені? Як я можу бути впевненим в її почуттях та поведінці?"

Нерозумні (ірраціональні) думки про конфлікт: "Чудове місце для сексуальної пригоди. Красивий готель, багато вільного часу, всі відзначають свої успіхи, багато спиртного, повний готель чоловіків - можна повеселитися та спокійно повернутися додому. Огидливо!"

3-й етап. Як можна спростувати та змінити мої нерозумні (ірраціональні) переконання?

"Ситуація дійсно чудова, і дехто з групи мабуть використав її. Але чому я повинен вважати, що і вона зрадила мені? І невже мої турботи та переживання збережуть її від зради? Хіба хвилювання допомогло мені в ці дні без неї? Ні.

Невже я дурень, якщо довіряю своїй жінці, навіть коли вона не виправдовує його? Невже мене можна вважати телепнем, якщо вона вважає, що ніхто нічого про її поведінку не буде знати?"

4-й етап. Які раціональні думки я можу протиставити своїм ірраціональним (нерозумним) думкам?

"Я б хотів, щоб вона більш відповідально відносилась до шлюбу і не прагнула розважатися, перебуваючи в відрядженні. Я б хотів, щоб ніхто не фліртував з нею, але я не можу контролювати її, тому мене все це серйозно турбує. Мені це не подобається, але тут немає нічого жахливого, і зможу витримати це. Я б хотів довіряти і натякнути їй, що мені це не дуже подобається, однак я зможу впоратися зі своїм невдоволенням. На превеликий жаль, чоловіки постійно звертають на неї увагу, і нічого дивного - вона дуже приваблива. І як би нестерпно це не було б, нічого тут не зробиш. Мені це не подобається, але я зможу стерпіти. Підозра та емоції не допоможуть мені."

Такі розміркування допоможуть вам зробити дні, які проведені без жінки, більш - менш терпимими, й ви не доведете себе до нестями і не почнете робити жінці образливі зауваження. Вам легше буде зізнатися їй, що вас турбує і що ви б хотіли отримати переконання в її вірності вам.

Краще всього скажіть їй це, коли вона відпочине після подорожі: "Я дуже радий, що ти повернулася додому. Я нудьгував за тобою. Я боявся та переживав, що ти мені зраджуєш. Я знаю, що дехто робить так в відрядженні, і я знаю, що нічого не можу зробити, щоб в цьому перешкодити. Я просто хочу бути впевненим, що ти не давала приводу та не заохочувала залицяння. Я б хотів точно знати що ти мені не зраджувала."

Дехто може вважати, що це звучить безглуздо та що не слід ніколи висловлювати свою підозру та невпевненість. Проте це зовсім не так. У всіх іноді виникають сумніви, і дуже корисно попросити - але не вимагати, щоб вас переконали. Все, що ви зможете зробити, - це спитати та повірити її словам, хоча у вас можуть бути причини сумніватися в правдивості її відповіді. Такий підхід дозволить вам уникнути приниження.

Можлива і інша, більш складна ситуація, коли у вас виникають і такі думки: "Було б жахливо, просто нестерпно, якщо б моя жінка зрадила мені. Я б цього не витримав."

Звичайно це була б дуже серйозна неприємність, але це не смертельно, як ми іноді уявляємо. Можливо, ви розірвете ваші відносини з нею або зробите щось інше, але ви в ніякому разі не повинні вважати це кінцем свого життя.

Природно, якщо ви по-справжньому любите свою жінку, її зрада причинить вам біль, розіллє вас. Ви будете відчувати ці почуття деякий час. Але застосування РЕТ і в такій драматичній ситуації допоможе вам швидше заспокоїтись та прийняти раціональне рішення. Проте більшість людей в подібних ситуаціях, надіючись тільки на те, що час вилікує, буквально знищують себе, підтримуючи та розпалюючи в собі злість, образу, лютість і сум.

Використовуючи РЕТ, ви навчитесь справлятися з самими серйозними емоційними травмами та зменшите їх вплив на вас.

Який же ти телепень. Звичайно в сім'ї ви (дружина) платите за квартиру, телефон тощо. Ви виписали квитанцію і попросили чоловіка оплатити її по дорозі на роботу, щоб не нарахували штраф. Ви залишили квитанцію на столі, щоб її було легше помітити. Але повернувшись з роботи, побачили її на тому ж місці. Через деякий час з роботи повертається ваш чоловік, очікуючи на ласкаву зустріч. Але...

Стоп! Зупиніться! Застосуйте для цієї ситуації РЕТ.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поведжу себе?

"Дуже засмучена і сердита. Коли він заходить ,зустрічаю його "ласкаво": "Ти забув заплатити за квартиру! Тепер нам прийдеється платити штраф! Я ж поклала тобі квитанцію прямо під ніс! Що ж мені робити, писати тобі на лобі, щоб ти не забув, що потрібно зробити?"

2-й етап. Які думки, на ваш погляд, засмучують вас, сильно турбують, пригнічують, заставляють відчувати винуватою?

Нерозумні (іраціональні) думки про себе: "Я все зробила, щоб заплатити своєчасно. І все ж таки прийдеється платити штраф! Мені

завжди не таланить! Потрібно було здогадатися, що він забуде заплатити! Я повинна була відпроситися з роботи і зробити це сама! Яка ж я ідіотка!"

Нерозумні (ірраціональні) думки про чоловіка: "Як він міг так зробити? Про що він думає? Це було йому так просто зробити, а він все-таки не зміг! Який же він телепень!"

Нерозумні (ірраціональні) думки про ситуацію: "Просто чудово! Тепер нам прийдеться платити зайві гроші з-за його ідіотської забутливості! Я не все зробила, щоб цього не трапилось! Це не повинно було трапитися!"

3-й етап. Як можна спростувати та змінити свої нерозумні (ірраціональні) переконання?

"Чи дійсно я повинна була передбачити, що він забуде, чи така я вже ідіотка? Він забув про квитанцію, але чи означає це, що він телепень - і заслуговує такого гніву? Ні! Чи допоможуть ці переживання вирішити цю проблему? Ні!"

4-й етап. Які раціональні думки я можу протиставити своїм ірраціональним (нерозумним) переконанням ?

"Було б краще, якщо б за квартиру ми заплатили своєчасно, я ж зробила для цього все, що могла. Але ж нічого з цього не вийшло. Це погано. Я засмучена, але це не так смертельно, якщо я не буду так вважати. Мій чоловік забув заплатити, але ж він не телепень. Я можу висловити йому своє невдоволення, але без образ та лайки. Щоб пояснити йому свій стан, мені зовсім не потрібно засмучуватися так сильно."

Потім поясніть чоловіку, як ви засмучені, не зачіпаючи його достоїнство і не збільшуючи шанси відчувати грубість в відповідь. Навіть, якщо чоловік розуміє, що він невинуватий, він все рівно буде захищатися, якщо заявити претензії, принижуючи його, - не тому що він відмовляється від своєї помилки, а як заперечення проти форми висловлення вами невдоволення. Критикувати поведінку чоловіка, не принижуючи його, - це мистецтво, і не просте. Спробуйте сказати йому: "Я відволіклась від справ, щоб нагадати тобі, що потрібно заплатити за квартиру, а ти все-таки забув. Тепер прийдеться платити штраф, а це неприємно."

Таким чином ви і чоловіка покритикуєте, і не дійдете до приниження. Він може почати захищатися в відповідь, але ви зробили все щоб не вчинити скандал.

Якщо ви почуєте в відповідь виправдання, скажіть йому: " Я знаю, що ми всі можемо щось забути, тому давай придумаємо що-небудь,

щоб так більше не повторювалося. " Не слід "виходити з себе". Ви можете бути невдоволені і все ж зберігайте спокій і рівновагу. Якщо ви почнете нагнітати страх або обвинувачувати чоловіка, буде важко "не вибухнути."

Для того, щоб використання РЕТ стало приємною звичкою, її потрібно постійно та настирно застосовувати в вашому сімейному житті.

В якості тренінгу скористайтесь виконанням вправи, суть якої складається в застосуванні знайомого вже вам алгоритму, стосовно критичних ситуацій, що траплялися в вашому сімейному житті.

Спочатку ознайомтеся з таблицею, де РЕТ використовується в критичних сімейних ситуаціях.

Ситуація	Невиправдані емоції та поведінка	Нерозумні переконання	Як можна їх змінити
Моя жінка більш люб'язна з іншими, ніж зі мною.	Турбота, сум, ревності, небажання обмірковувати це з нею.	Що я роблю не так? Мабуть я просто невдаха. Невже я справді нічого не вартий в її очах?	Що свідчить, що вона більш люб'язна з іншими. Чи це дійсно так? Ні. Навіть якщо я роблю щось не так, це не означає, що я невдаха. Я краще постараюся зрозуміти, що їй в мені не подобається, і спробую це виправити.
Моя жінка обманює мене, зустрічаючись з іншим.	Дуже сильно ревную, роздратований, засмучений, відчуваю себе обманутим.	Вона мене більше не любить. Чого їй в мені не вистачає?	Якщо вона шукає когось, чи означає це, що я ні на що невартий? Я ненавиджу, коли мене обманюють, але ж вона має на це право. Потрібно спокійно з нею поспілкуватися і вирішити цю проблему.
Я не витримаю цієї критики.	Жінка критикує мене, хоча я роблю все правильно. Злий.	Унікаю жінку. Жахливо! Я просто не можу витримати її	Її критика дуже дратує мене, але хіба це так жахливо? Ні! Вона несправедлива, але немає закону, який би

		безперервну критику. Це справді несправедливо! Може я дійсно ні на що не вартий?	заборонював таку поведінку. Навіть, якщо вона права в своїй критиці, це ще не означає, що я невдаха. Просто я щось роблю не так. Потрібно визначити що саме, та й виправитися.
--	--	--	--

Після уважного вивчення цієї таблиці складіть таку ж для ситуацій, які трапляються в вашому житті і які "виводять вас із себе". Спробуйте застосувати для них чотирьох етапний алгоритм застосування РЕТ. Саме його застосування не дозволить оточенню та обставинам впливати сильно на ваші нерви.

Головне в оволодінні РЕТ - тренування! Чим частіше ви будете тренуватися (на своїх же ситуаціях), тим простіше вам буде застосовувати отримані навички в житті і не дозволяти себе нервувати. Через деякий час вам не прийдеться постійно "корегувати" свій тип мислення, ви будете самі автоматично (підсвідоме) застосовувати РЕТ та наведену нижче тактику сімейних взаємовідносин.

1. Підтримуйте почуття особистого достоїнства одне до одного.
2. Не пред'являйте надмірних вимог, не намагайтесь змінити одне одного.
3. Постійно виявляйте взаємну повагу, тактовність.
4. Намагайтесь викликати ентузіазм у партнера, бажання робити ті чи інші справи для сім'ї та... як можна менше командуйте.
5. Стримуйте себе в прояві злоби, гніву, роздратованості і буркотливості (дуже властивої жінкам).
6. Прислухайтесь до поглядів партнера, іноді можна и поступитися.
7. Менше критики, більше порозуміння.
8. Частіше посміхайтесь одне одному, це ж не боляче.

І...щастя, радість, порозуміння прийдуть у ваш дім.

Для закріплення навичок застосування РЕТ скористуйтесь вправами – тренінгами, тестами, що приведені в Додатках.

7. ВИКОРИСТАННЯ РЕТ НА РОБОТІ

*Найсильніший від усіх
той,
хто володіє собою.*

Сенека

Хоча діяльність кожного з нас різна, завжди знаходиться хтось або щось, що постійно діє на нерви, "виводить із себе", не дозволяє нормально і спокійно вам жити. Може вас "виводити із себе" те, як з вами поводитьься ваш начальник або ваш колега по роботі. Може ваш начальник відноситься до такого типу людей, які турбуються лише про те, щоб їм не турбуватися та не ускладнювати проблемами своє життя або ж він – самий компетентний у відділі, справжній тиран, або надмірно нерішуча людина. Можливо, вашого колегу зовсім не цікавить його робота, і він заважає працювати й вам. А може він працює добре, але з ним зовсім неможливо співпрацювати.

Коли ви думаєте так про оточуючих вас людей, які нервують вас, то звичайно називаєте їх "важкими" людьми та далі уточнюєте, що саме дратує вас, наприклад - песимізм, безвідповідальність, некомпетентність тощо.

З іншого боку, нас нервують різні обставини - такі як надмірна вимогливість начальника, велика кількість різних обов'язків, невпевненість в майбутньому тощо. Проте наш, як правило, надмірне нервування не покращує ані ситуацію, ані відносини на роботі. Що ж робити???

Ось тут нам може суттєво допомогти РЕТ! Нагадаємо його суть. Вона складається в тому, що ви аналізуєте критичну ситуацію, свої почуття, переконання, сперечаєтесь з собою, руйнуєте свої недосконалі (нерозумні, ірраціональні) переконання, та й приймаєте раціональне рішення, звільнюючи себе від надмірних, неадекватних переживань та думок.

Далі розглянемо декілька прикладів того, як можна застосувати РЕТ на роботі при виникненні критичних, "вибухових" ситуацій. В кожному випадку розглядається лише один з можливих варіантів поведінки. Читаючи (розглядаючи) ці приклади, пригадайте чи не попадали ви в подібні ситуації, та поміркуйте над тим як можна РЕТ використати в своєму житті, щоб запобігти надмірному нервуванню та неадекватній поведінці.

Безвідповідальний ледар. У вашому відділі п'ять чоловік, всі вони цілком влаштовують вас, за виключенням одного - Миколи, який

постійно робить однакові помилки, безвідповідально відноситься до роботи. Йому завжди потрібно більше часу на виконання роботи ніж іншим, але це його не бентежить. Він одночасно заважає працювати вам і знижує ефективність роботи всього відділу. Така ситуація, певним чином є для вас "вибуховою". Застосуємо для неї поетапний алгоритм РЕТ.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поведжу себе?

Роздратований його поведінкою, не знаю що робити, відчуваю до нього відразу, обмірковуую його поведінку, роблю йому іронічне зауваження, намагаюсь не спілкуватися з ним. Дуже засмучений тим, що він гальмує роботу відділу і що керівництво звинувачує в цьому мене.

2-й етап. Які думки, на мій погляд, засмучують мене, пригнічують, роблять злим?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: "Я просто ненавиджу, коли Микола щодня повторює однакові помилки. Ну що я можу зробити? Я зробив все, що в моїх силах, щоб допомогти йому.

А якщо й мене почнуть вважати поганим працівником через те, що він суттєво погіршує діяльність нашого відділу. (Це було б жахливо! У нього немає ніякого права так поводитися з нами!)"

Нерозумні (ірраціональні) думки про Миколу: "Він цілком безнадійний! Його цілком не хвилює стан роботи. Якщо б у нього була б хоч крапля розуму він би звільнився. Начальник теж повинен зрозуміти, що Микола - поганий працівник і звільнити його. Він навіть не уявляє наскільки Микола безнадійний."

Нерозумні (ірраціональні) думки про конфлікт: "З одного боку, некомпетентний колега, з іншого - начальник, який нічого не хоче знати й робити. Це несправедливо! Чому я повинен переживати через те, що Микола та начальник не виконують свої обов'язки і не можуть знайти вихід з цієї ситуації."

3-й етап. Як можна спростувати та змінити свої нерозумні (ірраціональні) переконання? "Микола щодня повторює ті ж самі помилки, а начальник не хоче нічого робити. Але хіба роздратування допоможе мені в розв'язанні цієї ситуації? Невже я зможу виправити ситуацію, принижуючи Миколу перед колегами? І чи зміниться становище, якщо я тільки й буду робити, що постійно скаржитися на начальника? Чи повинні вони поводитись так, як я хочу? І чи варто мені засмучуватися, якщо вони не змінюються?"

4-й етап. Які раціональні думки я можу протиставити своєму ірраціональному (нерозумному) мисленню?

"Я б хотів, щоб Микола був більш компетентним працівником, і щоб його турбувала якість праці. Мене дуже хвилює те, що поведінка Миколи впливає на якість моєї роботи.

Мені б хотілося знайти слова, щоб пояснити йому, що він повинен змінитися. Якщо це не допоможе, я спробую пояснити начальнику - без зайвих емоцій, не звинувачуючи його в тому, що він не виконує своїх обов'язків".

Якщо ви почнете нагнітати страх, або звинувачувати всіх підряд, то будете постійно засмучуватися і врешті-решт дозволите Миколі управляти вами. Або підете до начальника та виплеснете на нього своє емоційне роздратування. Або почнете отруювати Миколі життя, доки він не звільниться. Або спробуєте зробити так, щоб його перевели в інший відділ.

Якщо ви не будете звертати увагу на ситуацію, то Микола навіть не спробує змінитися, і вам прийдеться терпіти його поведінку й надалі. Тобто такий алгоритм дій ситуацію не покращить.

І ось тут... вам допоможе РЕТ. Розмірковуючи раціонально, ви можете використати два способи змінити ситуацію - відкрито протистояти Миколі або обміркувати проблему з начальником. Намагаючись вирішити це питання з Миколою особисто, ви можете сказати йому: «Коли ти робиш одні і ті ж помилки (назвіть їх) і не хочеш змінюватися, то заважаєш мені працювати. Мене це дуже турбує».

Якщо Микола спробує виправдовувати себе або залишатися байдужим, скажіть йому: "Я розумію, що всім нам властиво помилятися. Але в тебе скільки помилок, що вони серйозно впливають на роботу відділу, отримання нами премії".

Якщо Микола заявляє у відповідь: "Досить! Ти мені не начальник, щоб оцінювати мою роботу і керувати мною", то скажіть йому: "Ти маєш рацію. Я не твій начальник. Але те що відбувається стосується і тебе, і мене, і всіх у нашому відділі. Я хочу, щоб ти не заважав нам працювати."

Якщо він нічого не розуміє, то можете сказати йому: "Я хотів вирішити цю проблему між нами, але, якщо ти відмовляєшся навіть розмовляти про це, мені прийдеться розмовляти про це з начальником. Я не хотів цього робити, але, якщо ти не бажаєш прислухатися, я не збираюся заплющувати очі на цю ситуацію. Може все ж таки, спробуємо вирішити все самі?"

Продовжуйте з ним розмову, схороняючи при цьому до нього повагу і надію на позитивні зміни.

Покарання за добру працю. Ви – відмінний працівник. Ваш начальник дає вам все більше і більше роботи, доки ви не виявляєтесь цілком перевантаженим. Але ви бачите, що в вашому відділі є такі, хто взагалі байдикують. Начальник визнає, що доручає вам занадто багато роботи, пояснюючи це тим, що ви дуже гарний працівник.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводитиму себе?

Дуже злий та ображений. Всі колеги мене дратують, говорю грубощі начальнику, висміюю підлеглих і постійно критикую їх. Відчуваю панічний страх не догодити начальнику.

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) переконання, на мою думку, примушують мене бути злим, похмурим?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: “Чому мені дають так багато роботи тільки з-за того, що я гарний працівник? Я дуже втомлююся. Я ж не машина, щоб зі мною поводитись таким чином. Я більше цього не можу терпіти. Ця робота зробить мене неврастеніком!”

Нерозумні думки (ірраціональні) про оточення: «Моєму начальнику слід давати більше роботи моїм колегам, а якщо не справляються - звільнити їх. Він повинен дати мені трохи відпочити.

А може, якщо я поскаржусь йому, мене звільнять? Це буде жахливо! Його хвилює лише своєчасно виконана робота».

Нерозумні (ірраціональні) думки про конфлікт: “Це несправедливо (так не повинно бути)! Я все рівно не можу нічого змінити, щоб я не робив!”

3-й етап. Як можна спростувати та змінити мої нерозумні (ірраціональні) переконання?

“Хоча це й несправедливо, що мені доручають більше роботи, ніж іншим, чи потрібно з-за цього переживати? Хіба мій начальник зобов’язаний справедливо розподіляти роботу? А може, просто я хочу, щоб він був справедливий до мене? А якщо він поводить несправедливо, чи повинен я нервувати?”

4-й етап. Які раціональні думки я можу протиставити своєму ірраціональному (нерозумному) мисленню?

“Було б набагато краще, якщо б начальник справедливо розподіляв роботу. Я б не хотів, щоб мене перевантажували роботою з-за того, що я відмінно справляюся з нею. Він звичайно, не зобов’язаний перерозподіляти навантаження, але я б цього хотів.

Я готовий все обміркувати з ним, без обвинувачень та спокійно. Якщо він погодиться зі мною - чудово! Якщо ж він почне

виправдовувати свою поведінку або не буде прислухуватися до моєї думки, тоді я вирішу, чи доцільно мені залишатися і працювати на таких умовах або звільнитися.”

Така ситуація виникає досить часто, і **хтось в цьому випадку може просто не звертати уваги або переконувати себе, що нічого не відбувається.** Тоді чотири етапи застосування РЕТ будуть виглядати наступним чином.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та поводжу себе?

Не звертаю уваги, відкладаю вирішення питання.

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, на мій погляд, примушують мене бути байдужим, пасивним?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: “Мені не слід скаржитися, це непристойно. Може я докладаю мало зусиль: потрібно краще організувати свою роботу, тоді її буде не так багато. Якщо я буду старатися, то, можливо, отримаю заохочення. Я повинен бути задоволений тим, що мій начальник так високо цінує мене. Якщо я чимось його ображу, то моїй кар’єрі - кінець.”

Нерозумні (ірраціональні) думки про конфлікт: “Може це тимчасово. Всі ми повинні чимось жертвувати. Можливо скоро ситуація зміниться на кращу. Хтось повинен змінити ситуацію.”

Нерозумні (ірраціональні) думки про оточення: “Мій начальник занадто зайнятий, щоб звертати увагу на мої проблеми. Всі мої колеги знають, що я перевантажений роботою. Мабуть хто-небудь запропонує мені свою допомогу.”

3-й етап. Як можна спростувати й змінити мої нерозумні (ірраціональні) переконання?

“Чому б мені не захищати себе, навіть якщо до цього будуть погано ставитися? Може для мене буде гірше, якщо промовчу?”

Чи дійсно мій начальник занадто зайнятий або я не хочу опинитися в незручному становищі? Невже неможливо вирішити цю проблему? Ні, це важко, але можливо.”

4-й етап. Які раціональні думки я можу протиставити своєму ірраціональному (нерозумному) мисленню?

“Я б хотів, щоб начальник змінив ситуацію, і я не відмовився б від добровільної допомоги колег.

Мене серйозно турбує надмірне навантаження роботою, тому що від цього погіршується якість. Я спробую поговорити про це з начальником, не влаштовуючи скандалу і не скаржачись.

Безумовно, легше уникнути вирішення проблеми, але це не може тривати довго. Я зможу сприйняти все, що скаже мені начальник в відповідь на мої пропозиції.”

Перебільшення проблеми та звинувачування начальника призведе до того, що ви почнете постійно на нього скаржитися всім підряд або навіть звільнитесь, не стерпівши несправедливості. А якщо ж ви будете переконувати себе, що нічого не відбувається та залишите все так як є, то дочекаєтесь того, що навантаження стане нестерпним і ви змушені будете звільнитися. Розмірковуючи раціонально, ви зможете обмірковувати проблему з начальником, не обвинувачуючи його, не скаржачись та не ускладнюючи ситуацію. Коли ви відмовитесь від своїх нерозумних переконань та надмірної турботи, то зможете сказати начальнику: “Ви доручаєте мені роботи більше, ніж іншим, і більше, ніж я можу виконати якісно і своєчасно, і це мене сильно турбує. Крім того, мені не подобається, що інші працівники майже нічого не роблять. Я розумію і ціную вашу довіру, але мені б хотілося, щоб ви більш рівномірно розподіляли роботу.”

Крім того, ви можете щиро, відверто та неодмінно шанобливо попросити колег допомогти вам. Можливо, що ви так ніде й не отримаєте підтримки й начальник буде продовжувати навантажувати вас роботою. Але ж це не привід для постійного засмучення.

Влаштування на роботу. Ви влаштовуєтесь на роботу і нервуете, очікуючи співбесіди. Ця робота дуже престижна, у вас з’являється можливість підвищення в посаді, крім того вас дійсно цікавить нова справа. Ви знаєте, що на цю посаду є ще два претенденти. Такий шанс випадає раз в житті.

1-й етап. Які почуття я відчуваю і як поведжу себе?

Сильно схвильований. Дуже боюсь співбесіди.

2-й етап. Які думки, на мій погляд, засмучують мене, сильно турбують, пригнічують?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: “А що якщо не відповім на деякі запитання та розчарую комісію?

А що якщо не вдасться довести свої сильні якості? І може мене не приймуть на роботу?

Буде жахливо, якщо я не отримаю цієї роботи! Я просто впевнений, що мене не приймуть на роботу! Моя мати правду казала, що я ні на що не вартий!”

Нерозумні (ірраціональні) думки про оточення: “А що якщо комісія прийме несправедливе рішення?”

А може вже все вирішено?

А якщо мені зададуть провокаційні запитання?

А може вони всі настроєні проти мене? Це було б жахливо!”

Нерозумні (іраціональні) думки про ситуацію: “Ненавиджу приходити на співбесіду! Всі вони заздалегідь настроєні проти мене! До того ж хіба можна за такий короткий час оцінити людину? Ні!

Це просто безглуздо! Мені байдуже, отримаю я цю роботу чи ні!”

3-й етап. Як можна спростувати та змінити свої нерозумні (іраціональні) переконання?

“Це просто чудовий шанс, що жахливого скоїться, якщо я не влаштуюся на роботу? Хіба мені допоможе, якщо я буду нагнітати страх? Ні!

В мене є практичний досвід, я закінчив інститут - все це мої “+” і їх потрібно показати комісії.”

4-й етап. Які раціональні думки я можу протиставити своєму іраціональному (нерозумному) мисленню?

“Я б хотів, щоб співбесіда пройшла вдало. Я дуже хочу отримати цю роботу. Якщо вдасться - чудово, якщо ні, я звичайно засмучусь, але зможу пережити це. Я не повинен нервувати та звинувачувати себе оточення. Я не відчуваю особливої радощі стосовно співбесіди, але зможу витримати її без особливого нервування”

Якщо ж ви почнете навіювати страх або зобов'язувати себе, то мабуть, будете сильно нервувати, що негативно може вплинути на рішення комісії.

Якщо ж до співбесіди ви переконали себе, що вам байдуже - візьмуть вас на роботу або ні, то, можливо, комісія сприйме вас як нецілеспрямовану людину, якій ні до чого немає діла, хоча дійсно ви лише намагаєтесь приховати свою турботу.

Розмірковуючи раціонально, ви звичайно теж будете трохи нервувати, але зможете приборкати свою турботу. Це дозволить вам контролювати себе, розумно та чітко відповідати на запитання. Комісія дивиться не тільки на те, що ви говорите, але й на те, як поведетесь. Потрібно, застосувавши РЕТ, зменшити своє нервування, замість того, щоб приховувати його. Якщо ви будете раціонально розмірковувати, то подолаєте паніку та покажете себе з кращої сторони.

Песимісти. Двоє ваших колег постійно скаржаться на життя. Коли вони врешті-решт набридають один одному, то намагаються втягнути в свій песимізм вас і всіх інших. Вони витрачають багато часу,

відволікають інших від справ, засмучують їх і створюють неробочу атмосферу.

Один з них вже в п'ятий раз за день підходить до вас (в той час, коли ви виконуєте термінове завдання) і починає стогнати: "Ти знаєш, платню знову затримують на місяць. А може взагалі ми нічого не будемо отримувати на протязі року?"

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

"Злий, відчуваю до нього огиду. Готовий "вибухнути" та відверто сказати йому все, що про нього думаю."

2-й етап. Які думки, на мій погляд, засмучують мене сильно турбують, заставляють злитися?

Нерозумні (ірраціональні) думки про себе: "Я більше не можу цього терпіти. Я вже не можу слухати цього скиглія ні жодної хвилини. Я намагаюсь зосередитись на роботі, а цей ідіот сам нічого не робить, тільки відволікає всіх своїми скаргами та нервує мене."

Нерозумні (ірраціональні) думки про оточення: "Все, що він може, це скаржитися, нити та стогнати. Він негативно впливає на мене, псує настрій. Йому просто потрібно заборонити говорити зі мною. Як можна бути таким песимістом?"

Нерозумні (ірраціональні) думки про ситуацію: "Тут цілком неможливо працювати! Ненавиджу це місце! Не хочеться тут навіть з'являтися! За всі безперервні скарги та нудоту потрібно ввести покарання. Необхідно нарешті покінчити з цим."

3-й етап. Як можна спростувати та змінити мої нерозумні (ірраціональні) переконання?

"Ці двоє занадто багато скаржаться, "плачуть", але чи вони "виводять мене з себе" чи сам я роздратовуюсь, коли бачу їх? І хоча мені це дуже не подобається, невже я не витримаю їх песимізм? Чи зможуть мої переживання зупинити їх, чи є більш ефективні способи?"

4-й етап. Яке раціональне мислення я можу протиставити своїм ірраціональним (нерозумним) переконанням?

"Я б хотів, щоб вони менше скаржилися і не створювали біля себе неробочу атмосферу. Я хочу, щоб вони зрозуміли, як негативно їх поведінка впливає на нашу роботу. Крім того, я хочу, щоб вони самі зрозуміли, як огидно слухати їх постійне скарження. Якщо вони не припинять, тоді я спробую протистояти їм, наприклад, поговорю з начальником. Якщо нічого на них не вплине – буду шукати інший вихід."

Це чудовий приклад тому, що ніщо так "не виводить з себе", як безперервні скарги на долю (особливо в наш досить складний час). Але

якщо ви будете напружувати ситуацію або обвинувачувати когось в ній, то в решті-решт “вибухнете” і лише ускладните положення.

Вони, песимісти, обов’язково знервують вас – ви будете нести в собі теж негативну енергію та й до того додасте відмінний привід для нових скарг. Притримуючись РЕТ, ви зможете протистояти їм, не нападаючи на них. Просто скажіть їм: ”Коли ви постійно скаржитеся на те, що відбувається в вашому житті, мені все менше хочеться розмовляти з вами - ви мені заважаєте працювати. Я б хотів порозмовляти з вами, обміркувати питання по роботі, а не вислуховувати постійні скарги. Скільки можна говорити про неприємності. Краще шукати шляхи для їх подолання,”

Імовірно в відповідь ви почуєте безліч виправдань, вибачень, нові скарги або навіть щось образливе. А може вони захочуть співробітничати з вами. Яка б не була відповідь, ви в будь-якому випадку тримаєте контроль над подіями та оточенням, не дозволяючи їм “вивести вас із себе”. Крім того, значно краще відчути, що ви схороняєте спокій, ніж отримуєте короткочасне задоволення, “вибухнувши” та сказавши все, що думаєте. В цій ситуації ви цілком здатні покритикувати своїх колег, не принижуючись до образ.

Для надбання звички застосовувати РЕТ скористуйтеся вправою, в якій вона послідовно використовується. Спочатку уважно прочитайте приклади, які наведені в таблиці.

Особлив і ситуації, що нервують нас	Почуття та поведінка	Нерозумні думки	Спростування та зміна нерозумних переконань
Начальник критикував мене за погано виконану роботу.	Сором, турбота, сум, уникнення зустрічі з начальником.	Я просто не вмію цього робити, і у мене ніколи не вийде краще, Я повинен змінитися або мене звільнять. Це буде жахливо!	Звичайно, я не досконалість, але намагаюсь стати краще. Мої негативні емоції мені не допомагають. Потрібно проаналізувати свою роботу і скоригувати її. Критика не зовсім приємна справа але вона ж допоможе мені стати

			більш майстерним.
Начальник к несправедливо критикував мене, хоча я не зробив нічого поганого.	Сильно розізлився, дуже погано відізвався про начальника (пізніше жалкував, відчував вину.	Начальник - ідіот! Чого він до мене чіпляється. Він не повинен так погано відноситися до мене. Я готовий вбити його!	Начальник зробив мені несправедливе зауваження. Це неприємно, але зовсім не означає, що він погана людина. Просто, як і всі, він може помилятися. Моя ненависть зробить погану справу. Потрібно спокійно поговорити з начальником.
Ваші підлеглі не виконали ваше термінове доручення.	Сильно злитесь на себе за те, що дозволяєте їм так безвідповідально відноситись до роботи. Ви просто скаженієте від цих ледарів.	Як вони могли так віднестися до мого доручення. Я так добре до них ставився. Непорядні! Я зовсім не вмію керувати ними! Сам в усьому винен!	Вони дійсно ледарі. Я ображений на них. Але це не означає, що вони нікчемні. Я покараю їх. Якщо я відношусь до них досить ліберально, то потрібно змінити стиль керівництва, але це не означає, що я безхарактерна людина. Я знаю, що можу досягти виконання своїх доручень.

Після уважного читання матеріалів таблиці згадайте неприємні ситуації, що трапляються на роботі та “виводять вас з себе”, погіршують настрій, псують відносини з колегами тощо. А після цього складіть подібну таблицю для них. Таке тренування дозволить вам в “вибухових” ситуаціях діяти найбільш раціонально, знаходити оптимальне рішення, значно менше нервувати та не псувати з-за “дрібниць життя” настрій та здоров’я.

Для закріплення навичок використання РЕТ скористуйтеся вправами – тренінгами, тестами, що приведені в Додатках.

8. ВИКОРИСТАННЯ РЕТ В НАВЧАННІ

*Не соромся вчитися і у зрілому віці,
краще пізніше ніж ніколи.*

Езон

Досить суттєвою перешкодою на шляху встановлення гуманних відносин з учнями, студентами, слухачами, самореалізації себе, як особистості, для викладача (вчителя) є існуючі негативні педагогічні стереотипи (переконання).

Вони призводять до того, що викладачі, як правило, не адекватно (емоційно надмірно) реагують на різноманітні ситуації у педагогічному процесі, надмірно нервують, що призводить до:

- частого прийняття невірних рішень;
- руйнування відносин з учнями, студентами;
- псування настрою учням, студентам і собі;
- виникнення стресів;
- погіршення здоров'я тощо.

Як подолати їх?

Скористаємося для цього вже відомою вам РЕТ.

Нагадаємо, її суть досить проста, і складається з того, що ви аналізуєте критичну ситуацію, свої почуття, переконання, сперечаєтесь із собою, руйнуєте свої недосконалі (іраціональні) думки, переконання, та й приймаєте раціональне рішення, звільнюючи себе від надмірних переживань, та невірних переконань. Просто? Звичайно.

Нижче на конкретних прикладах розглянемо застосування РЕТ для різних практичних ситуацій, викликаних негативними переконаннями педагогів. Це дозволить вам осмислити помилки, які часто зустрічаються в їх діяльності, а також здійснити, певним чином, корекцію своєї поведінки в подібних критичних ситуаціях, частіше уникати негативної дії стресів, гуманізувати навчально-виховний процес, покращити стосунки з учнями, студентами.

“Не робити помилок”.

Ситуація. При виведенні формули вчитель припустився помилки. Учень вказав на неї. Вчитель засоромився. Він турбується про те, що подумують про нього учні.

Далі використовуємо поетапно РЕТ.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

Сильно схвильований, засмучений, не можу зосередитися на проведенні занять, нервую.

2-й етап. Які думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно обставинам?

«Про мене будуть погано думати, якщо я буду припускати помилки. Помилка – це ознака моєї слабості. Якщо я помилився в присутності учнів, то мою помилку вони сприймуть як ознаку мого незнання. Якщо я припустив помилку, то спробую її приховати».

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Немає нічого жахливого, що я помилився в присутності учнів. Такі помилки припустимі. Помилятися може кожен.

Моє бажання бути завжди невинним призводить до внутрішньої напруги, робить мене нервовим і агресивним.

Я взагалі поставлю під загрозу всю свою ерудицію й авторитет, якщо не виправлю своєї помилки, почну відстоювати «свою правоту».

4-й етап. Якими раціональними міркуваннями я зможу змінити ірраціональні (нерозумні) думки, переконання?

«Зверну увагу на помилки у своїх діях і поведінці. Спробую їх не приховувати. Саме відсутність прагнення будь-якою ціною “спасити своє обличчя” дозволить мені найкраще вирішити ситуацію, що виникла, а учні при цьому будуть із більшою повагою відноситись до мене».

“Намагаєтесь робити вигляд, що ви все знаєте”.

Ситуація. Під час занять один з учнів поставив перед викладачем запитання, на яке той не може дати вірну відповідь.

1-й етап. Які почуття я відчуваю, та як поводжу себе?

Певне напруження, почуття вини. Ігнорую запитання, прагну уникнути прямої відповіді тощо.

2-й етап. Які думки, переконання мене засмучують, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим?

«Мені не можна показати свою некомпетентність у цьому питанні. Це визначення мого невігластва. Я завжди повинен бути готовим на будь-яке запитання слухачів».

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Говорячи “Я не знаю”, я виявляю щирість і відвертість, які завжди цінують люди. Думка про те, що можна й потрібно знати все, сама по собі абсурдна. Енциклопедична освіченість у наш вік майже неможлива».

Визначення неповного знання в тому чи іншому питанні – чудовий стимул для подальшого свого розвитку. “Я знаю тільки те, що нічого не знаю, а інші і цього не знають“, - говорив великий Сократ. Як бачимо, до такого висновку прийшов той, хто був так багатий знаннями. Крім того стереотипна поведінка “вчителя – усезнайки” не нейтральна. Дистанція, яку свідомо створюють деякі вчителі, акцентуючи свою наукову поінформованість і незнання учнів, не стимулює розмову діяльність останніх, а навпаки, пригнічує її.

4-й етап. Як же скоректувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) переконання, думки?

Ось деякі заходи раціонального вирішення цього етапу.

1. “Я про це нічого не знаю, але обіцяю розібратися”. “Я не можу тобі зараз точно відповісти, але обов’язково поміркую над твоїм запитанням”. “Запитання цікаве. Ми обов’язково повернемося до нього трохи пізніше”. Прийняття такого компромісного рішення обов’язково припускає повернення до цього запитання на одному з наступних заняттях.

2. Якщо перед учнями ви частіше всього виступаєте “всезнайкою”, намагайтесь хоча б іноді визнавати деякі свої невдачі – і ви побачите, що така поведінка буде Вам на користь. В цьому випадку ваші учні будуть більш схильні довіряти Вам.

“Нічого страшного. Ну, просто не витримала”.

Ситуація. У класі була запланована екскурсія. Коли учні почали виходити з класу, у дверях виникла “пробка”. І тут пролунав крик: “Ви що, із глузду з’їхали? Куди претеся? Ніяких екскурсій! Верніться! Щоденники на стіл!”

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

«У мене таке напруження, що стримувати себе весь час просто неможливо. Після цієї ситуації засмучена, схвильована, вся тремчу від злості та вини».

2-й етап. Які думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватою?

«Своєю “поведінкою” вони можуть будь-кого “вивести із себе”. З ними не можна інакше розмовляти. Іншу “мову” вони просто не розуміють. Тут від усіх справ і турбот можна стати божевільною. Нічого страшного. Ну, просто не витримала».

3-й етап. Як можна спростувати свої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Крик – це не доказ і тим більше не керівництво для того, як слід поводитися. Учні ніколи не визнають ніяких пояснень, що пов'язані з напругою та перевантаженням у роботі вчителя.

Спокійне слово, поведінка іноді означають більше, ніж самі майстерні педагогічні заходи».

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) думки, переконання.

В цій ситуації можна було б почати так: “Діти! Я не порушу ваш “порядок”, якщо пройду?”; “Ви дозволите мені пройти? Мабуть, ви забули, що сильним буває той, хто може потурбуватися про слабкого”; “Гадаю, що на екскурсії ви будете поводити себе більш культурно”. Крім того, доцільно завжди аналізувати схожі критичні ситуації:

1. Відмічайте всі випадки, коли Вам по тій чи іншій причині прийшлося підвищувати голос, або ж із роздратованістю розмовляти з учнями або своїми колегами. Визначте мотиви й причину вашої поведінки. У процесі власних міркувань доведіть їх недоцільність. “Озлобленість завжди призводить лише до озлобленого відношення з боку оточення.”

2. Поміркуйте відносно стереотипів вашої поведінки на будь-яке різке зауваження або грубість. Безперечно, ви будете виглядати значно краще, якщо не вступите в “лобову, непристойну словесну сварку” з ініціаторами конфлікту.

3. Несправедлива оцінка, з точки зору учня, - причина його частого роздратування і незадоволення. Намагайтесь змінити негативну реакцію школярів, і таким чином покращити їх душевний стан. При оцінюванні знань важлива не сама оцінка, а попередня переконлива аргументація.

“Знову двійка?!”

Ситуація. І вже який раз вчитель ставить одному й тому ж учню двійку: “Ну, що ж? Як завжди двійка! Попередніх тобі, мабуть, було мало? Живи і радій! “ Він звичайно – ледар. Правда, сьогодні можна було б поставити йому і “трійку”. Але нехай знає, що потрібно працювати, а не ледарювати.” А ось, що говорить сам учень стосовно “двійок”: “Раніше я із-за двійок плакав, переживав. Не хотів і, навіть, боявся йти до дому. А тепер мені байдуже. Я навіть у щоденник вже не дивлюся.”

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

Роздратований – знову негідник не вивчив такий простий урок. Треба покарати цього ледаря. Із задоволенням ставлю “двійку”.

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно?

Мені нема, за що ставити йому іншу оцінку. Викликаючи його, я вже наперед знаю, що за цим буде. Все-таки самий дійовий засіб стимулювання роботи учня і підтримання дисципліни – покарання його незадовільною оцінкою. Якщо б я був впевнений, що він не може вчитися, то, безумовно, поставив би йому “трійку”. Але я переконаний в іншому: він може, але не хоче вчитися. То чи потрібно його заохочувати, якщо він може краще вчитися? Я – педагог. На мене дивиться весь клас. Насамперед я повинен бути об’єктивним. Але ж моя об’єктивність часто псує мені настрій і взаємовідносини з учнями.

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні думки, переконання?

Пригадаймо В.О.Сухомлинського : ”Я не можу без болю думати про те, що в багатьох школах сидять за партами знехтувані, похмурі, роздратовані або байдужі до всього двієчники. Не можна допустити, щоб вони пішли зі школи озлоблені та байдужі до знань. Якщо нормальна людина ні в одному предметі не досягла успіхів, якщо у неї немає улюбленого предмета, це означає, що школа не справжня.”

Часто негативні, нехай навіть заслужені, оцінки знижують у школярів віру в себе, у свої сили і можливості. Учень стає байдужим до двійок. Він погоджується з положенням невдахи. І часто стає нею на все подальше життя.

Оцінка не повинна бути джерелом тривоги і побоювань. Учні підуть на заняття з більшою охотою та бажанням, якщо їм не буде загрожувати небезпека бути викликаним і отримати “двійку”. Оцінка, в основному, повинна бути винагородженням за працелюбство, а не покаранням за лінощі та недбайливість.

Шлях пошуку істини – це безперечно, шлях спроб та помилок. Учитель повинен пам’ятати про право учня (так само як і про своє) на помилку. Її не можна оцінювати негативною оцінкою. Помилку потрібно виправляти. Крім того, прагнення до об’єктивності будь-якою ціною зводить працю педагога до процесу вимірювання потрібного і досягнутого, в якому досить часто не враховується головне – сам вплив на учнів. Що станеться з учнем, для якого “двійка” стане постійною оцінкою і якого всюди й завжди лають?

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також ірраціональні (нерозумні) думки, переконання?

1. Чи задавали ви собі питання :”Як же все-таки оцінювати тих, для кого навчання є досить складною справою?”

2. Учні, які відчують певні труднощі в навчанні, майже завжди мають і “сильні риси”. Так учень, що робить багато помилок у творі, вміє логічно викладати, аналізувати або узагальнювати матеріал. Тому потрібна “диференційна оцінка”, яка дозволить йому виявити свої уміння і не позбавить його можливості досягти успіху. А щоб реалізувати “диференційну оцінку ” вчителю потрібно обов’язково знати слабкі та сильні риси своїх учнів.

3. При поточному обліку доцільно як можна менше використовувати незадовільні оцінки. Краще вкажіть на недоліки в роботі, відмічаючи, що учень чогось не знає, щось не вміє. Невдачі учня не є підставою для оцінки його особистості в цілому. Пам’ятайте, що дієвість оцінки насамперед залежить від того, наскільки вона відноситься до окремого виявлення його особистості, а не особистості в цілому. Це “золоте” правило оцінювання. «Ти неправильно виконав завдання», але не ”Ти зовсім нічого не розумієш”.

4. В кожному конкретному випадку глибоко вникайте в причини незнання. Що це? Методичні промахи, невміння налагодити дружні відносини з учнями, донести доступно для них інформацію, або - це особливості самого учня? Не можна “трійкою” прикривати незнання і своє небажання працювати з окремими учнями.

“Спілкування - приниження”

Ситуація. Вчитель боїться, що учні “сядуть йому на голову” , і поводить себе як жорстокий наглядач. За закритими дверми класу тільки й чути : “Ледар!”, “Грубіян!”, “Тупоголовий!», «До чого ж ти дурний !”

1-й етап. Які почуття відчуваю я та як поведжу себе?

«Постійно напружений, сердитий, розгніваний. Кричу на учнів, принижуючи їх, щоб боялися мене».

2-й етап. Які думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують поводити себе не адекватно ситуації?

«Педагог – людина, а це означає, що вона має право на виявлення своїх почуттів. Пустити вас у клас, ви б швидко забули про всю педагогіку і психологію. Якщо я щирий у своєму гніві, значить у мене є підстава. Виходить так, що учень має право нічого не робити, заважати проводити урок; педагог же повинен керуватися лише заповідями типу: ”Не ображай”, “Не виганяй”, “Не кричи” та ще “Люби цих бездарів”.

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Образа, приниження як відповідна санкція на непорядні дії учнів – це признання власного безсилля в конструктивному вирішенні конфлікту.

Ще Аристотель сказав: “Якщо людина гнівається, її рішення неминуче стають невірними.”

Даючи вихід своїм почуттям, ви лише на деякий час поліпшите свій стан, який швидко зміниться глибоким розчаруванням та засмученням».

Ваше ігнорування принципів доброзичливості звільнює учня від необхідності бути ввічливим по відношенню до вас. Недоброзичливість вчителя – поганий помічник у складних ситуаціях. Ми ризикуємо втратити набагато більше, ніж придбати.

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також ірраціональні (нерозумні) думки, переконання?

1. Є різниця між засудженням як прийомом педагогічного впливу, який виявляється в негативному відношенні до порушення норм поведінки, з одного боку, і роздратованістю, озлобленістю – з іншого.

2. Виявити своє невдоволення можна більш делікатно й ефективно, не викликаючи озлоблення учня, наприклад, незвичайною реакцією педагога на пустотливий вчинок. Привабливий, на перший погляд, вчинок стає безглуздим, якщо вчитель попросить ще раз повторити його, не вбачаючи в ньому нічого ганебного.

3. Виявлення обурення, як прийому педагогічного впливу не слід змішувати зі звичайним виявленням обурення, коли в стані гніву “вириваються” грубі слова, крики, образа. Обурення ганебним вчинком може знайти своє виявлення у ваших зворушливих словах, інтонації, міміці. Практика свідчить, що ефективність впливу насамперед забезпечує ваша витримка і вміння володіти собою. Тому тренінгом цих рис необхідно зайнятися, якщо у вчителя є проблеми в спілкуванні з учнями. На протязі двох тижнів фіксуйте кожен випадок, коли ви відчували роздратування. Ретельно проаналізуйте причини його виникнення. Чи вже так винуваті ваші учні? Частіше ваше роздратування – результат внутрішнього негативного відношення до них (ви їх просто не любите) або просто ваше невміння бути терпеливим?

“Все бачити і все помічати”.

Ситуація. Учитель проводить урок і весь час знаходиться в стані, коли повинен “все бачити і відмічати”.

1-й етап. Які почуття відчуваю я та як поведжу себе?

«Постійне напруження, роздратування, гнів, що не все виходить “так як повинно”. Безперервні зауваження учням:

“Я довго буду чекати тебе? Відкрий книжку і дивися в неї!”

“Замовкни не підказуй!”

“Не вертись!”

“Не відволікайтесь! Перестаньте розмовляти!”

“Ти довго будеш дивитись у вікно?!” і т. п.»

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно обставинам?

«Школа без дисципліни – млин без води. Якщо учні сидять тихо і мовчать, значить слухають, вчаться. На уроці просто необхідно, щоб учні сиділи “тихіше води і нижче трави”. Інакше ваша робота вчителя піде нанівець. Кричиш – мовчать, почнеш із ними спілкуватися тактично – порядку немає».

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Дисципліна на уроці не залежить від кількості зауважень. Учитель, котрий постійно робить зауваження, ніколи не досягає порядку.

Кому на уроці потрібна постійна тиша? Насамперед нам, вчителям. Так нам легше працювати. “Цілковитий спокій” не характерний учням. То чи можна вимагати від учня зосередженості його уваги на протязі 6-7 годин? А ось створити певні умови, які дозволять “включати” увагу, вчитель повинен вміти.

Професійна спостережливість педагога складається не тільки в умінні бачити все, що помітно, і помічати навіть те, що не видно. Вона якраз складається у зворотному: в умінні бачити, але не на все реагувати. Уявимо собі педагога, який реагує на все, що відбувається в класі не вибірково. Праця такого педагога – суцільний конфлікт з учнями».

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

1. Більшість вчителів намагається стримувати порушників дисципліни вимогами типу: ”Замовчи!”, “Сиди спокійно!”. Ці вимоги не завжди виправдовують себе. Усі групові форми роботи вимагають

діалогу. Крім того, звернена мова учня діє як каталізатор мислення, який і повинен використовувати вчитель. Таким чином на певних етапах уроку “робочий шум” просто неминучий.

2. Намагайтесь мовчки, без єдиного слова, примусити учня не відволікатись. Цього ефекту можна досягти шляхом “паузи”, нестандартного питання, вдалою реплікою тощо. Потрібно більш спокійно реагувати на недисциплінованість учнів. Краще віднестись з гумором, ніж “гучномовно” придушувати вчинки.

3. Аргументи типу: “Двійку поставлю”, “У щоденник запишу” тощо можуть забезпечити лише тимчасове “сліпе” підкорення вимогам. Нерозуміння суті вимог і їх неприйняття часто викликають опір учнів. Навіть найсправедливіші зауваження, якщо вимовляються різко, зневажливо сприймаються погано.

4. Формула вашого відношення до учня повинна бути: “Як можна більше вимогливості і як можна більше поваги.”

“Не сміти мати власних суджень!”

Ситуація. Авторитарний вчитель переконаний, що він усе знає, і учні повинні відтворювати тільки його інформацію. Якщо учням не вдається цього зробити, то він починає робити їм зауваження, поводить себе агресивно.

1-й етап. Які почуття відчуваю я та як поведжу себе?

«Постійно, як комп'ютер, порівнюю відповіді учнів і зміст підручника. Якщо вони не співпадають у мене виникає почуття гніву, роздратування, невдоволення учнями, , роблю їм зауваження:

“Не потрібно мені твоїх думок. Розповідай те, що написано в підручнику. Ти давай менше розмірковуй. Роби так як тобі сказано.»

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно обставинам?

«Де вже їм вивчити додатковий матеріал. Хоча б із підручником упоралися. Доки в готовому вигляді не “вкладеш” матеріал у їх “розумні” голови, ніякого ефекту не буде. Дай їм волю – біди не оберешся».

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Повноцінна розумова діяльність учня – це насамперед усвідомлення, а не механічне зазубрення навчального матеріалу. Власні спостереження, жива думка, самостійні висновки підміняються

механічним запам'ятовуванням. Це відбирає у учня будь-який інтерес до навчання.

Особливо нетерпимі для учнів указівки типу «Роби так, як тобі сказано». Не можна привчити школярів робити те, в доцільності й правильності чого вони не переконані.

Мабуть, нема нічого дивного, що на пропозицію: «Ось вам, будь ласка, можливість виявити себе, свою творчість і ініціативу», - учні відповідають мовчанням ... Чому? Тому, що ми, вчителі, привчили їх лише відтворювати матеріал. Так нам легше з ними впоратися».

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

1. В усіх наших бідах ми часто обвинувачуємо «невдалий підбір» учнів у класі тощо. Але ж мабуть потрібно починати із себе. Саме позиція вчителя на уроці створює певні відношення учнів до предмета. В центрі уроку повинна бути думка, керована педагогом, а не відтворення готових формувань. Уява, фантазія, власні думки учнів – ці «скарби» потрібно «добувати» на уроці.

2. Відступлення учня від «стандарту» – не привід для зниження оцінки, а привід для звернення уваги на оригінальність і творчість учня, для дискусії по цьому питанню.

3. Учатися тільки лише із-за почуття обов'язку важко. Тому навчання повинно бути цікавим. А чи достатньо ми піклуємося про безпосередні інтереси наших учнів? Ми занадто часто говоримо про обов'язки, відповідальність учнів. І забуваємо, що повинні входити в клас з однією метою: нести своїм учням радість пізнання, радість життя, впевненість у власних силах, створити умови для само розвитку, навчання, виховання.

Отже використання РЕТ дозволяє педагогу подолати негативні педагогічні стереотипи, а значить – менше нервувати і стресувати, зберігти здоров'я.

Звичайно, РЕТ може використовуватися і в інших ситуаціях, які призводять до надмірного нервування педагога.

Для закріплення навичок скористуйтеся вправами – тренінгами, тестами, що приведені в Додатках.

9. МУДРІ ДУМКИ СТОСОВНО ЕМОЦІЙ

Не слід забувати, що максими та афоризми - дійсно життєва мудрість і сіль літератури, що ті книги найбільш корисні, в яких є достаток їх; ці вислови - головне, що люди повинні шукати при читанні книг.

Дж.Морлей

Як зазначав німецький філософ Гердер: «Знайомство з думками великих людей складає чудову розумову вправу: воно збуджує розум і розвиває думку». Дійсно, ці безцінні надбання людства є своєрідним паливом, ефективним засобом для нашого душевного, інтелектуального та фізичного розвитку.

В даному розділі зібрані вислови знаменитих людей, які повинні, на думку автора, ініціювати читача на подолання надмірних негативних емоцій. Хочеться надіятись, що матеріал цього розділу так, як і попередніх «уріжеться в розум читача, пустить коріння, дасть квіти, принесе плоди і зробить його життя більш світлим і радісним».

Бачити сонячну сторону життя, приймати речі і ситуації з гумором там, де інші бачать зло і страждання - діло звички. Хто виховає її в собі, створює тим самим попередню умову для щасливого життя.

Р.Грайн

Посміхайся життю, і вона посміхнеться тобі у відповідь.

М.Монтень

Радій життю, насолоджуйтеся кожною його миттю - адже задоволення кінчаються раніше життя.

Ф.Честерфільд

Більшість із нас не знають точно, чого бажать, але твердо впевнені в тім, що цього в них немає.

А.Ньюмен

Якщо ви почнете судити людей, у вас бракуватиме часу на те, щоб любити їх.

Мати Тереза

Люди можуть простити вам добро, що ви для них зробили, але рідко забувають зло, що вони заподіяли вам.

С. Моем

Як багато справ вважалися неможливими, поки не були здійснені.

Пліній Старший

Хіба не розумніше: жити та хвалити життя, ніж лаяти його і все ж таки жити.

Л.М. Андреев

Жити – означає безупинно народжуватися.

М. Жуандо

Хто має «навіщо» жити, може витримати будь-яке «як».

Ніцше

Сміх – це людинолюбство.

Л.М. Толстой

Краще сміятися, не будучи щасливим, ніж померти, не посміявшись.

Ф. Ларошфуко

Хорошими людьми стають більше від вправ, ніж від природи.

Демокріт

Великі можливості з'являються у всіх, але багато хто не знає, що зустрівся з ними.

У. Ченнінг

Ту людину, котру ти любиш в мені, звичайно краще мене: я не такий. Але ти люби, и я намагатимусь бути краще себе.

М. Пришвин

Якщо одне-два привітних слова можуть зробити людину щасливою, то яким потрібно бути негідником, щоб знаючи про це, не робити цього.

У. Пенн

Будь не таким, як інші, і дозволь іншим бути іншими.

Х. Ягодзинський

Всі люди на світі не такі як всі.

С. Чиз

Ти говориш, що навколо тебе погані люди. Якщо ти так думаєш, то це вірна ознака того, що ти сам поганий.

Л. Толстой

Вчися знаходити в житті радість - ось кращий спосіб залучити щастя.

Хун Цзичен

Ми живемо у світі, де люди не знають чого хочуть, але готові опинитися хоч у пеклі, щоб добути бажане.

Д.Маркус

Володіти собою настільки, щоб поважати інших, як самого себе, і поводитися з ними так, як ми бажаємо, щоб з нами поводитись, - ось що можна назвати вченням про людинолюбство.

Конфуцій

Підкоряйте собі ваші пристрасті, і їх сила стане вашою силою, їх велич – вашою красою.

А. Франс

Потрібно вміти витримувати те, чого не можна уникнути.

М. Монтень

Більшість нещасть людства викликані помилковими оцінками значення тих чи інших речей у житті.

Б. Франклін

Хто царствує всередині самого себе і керує своїми пристрастями, бажаннями і побоюваннями, той більше ніж цар.

Дж. Мільтон

Не існує більш дієвого засобу для викорінення будь-якої вади, ніж свідоме переживання в уяві її наслідків.

Древня мудрість

Прекрасне видовище зображає собою людина, що зберігає спокій, коли над нею нависає несподівана небезпека.

Д. Дідро

Самовладання у хвилину гніву не менш високе і не менш благородне, як і самовладання у хвилину страху.

А. Сміт

Хто не відповідає гнівом на гнів, той спасає обох: і себе, і іншого.

Індійська народна мудрість

Гнів ніколи не буває без причини, але ці причини рідко бувають переконливі.

Д. Галіфакс

Образа – це доказ неправих.

Ж.Ж. Руссо

Воля наша, як і наші м'язи міцнішає від постійної напруженої діяльності ..., не даючи їм вправ, ми неодмінно матимемо слабкі м'язи і слабку волю.

К. Ушинський

Розум і почуття одне одному радять і взаємно себе доповнюють. Хто звертається лише до одного з них і відмовляється від іншого, той необдуманно позбавляє себе перемоги, даної для керування.

Л. Вовенарг

Нам потрібно приділяти більше уваги усуненню поганих думок із голови, ніж вирізанню пухлин і наривів на тілі.

Епікліт

Людина страждає не від того, що відбувається, скільки від того, як вона оцінює те, що відбувається.

М. Монтень

Людина, яка в собі сумнівається, схожа на того, хто, ставши в ряди своїх ворогів, повертає зброю проти себе. Вона сама стає приводом своїх негараздів, бо ніхто інший не переконаний більше, ніж вона, в неминучості її поразки.

О. Дюма

Якщо ми ненавидимо своїх ворогів, ми даємо їм владу над собою - вони впливають на наш сон, апетит, здоров'я і наше щастя. Наші вороги затанцювали б від радощів, якби знали скільки хвилювань, мук і неприємностей вони створюють нам! Наша ненависть не приносить їм шкоди, вона лише перетворює наші дні і ночі в кошмари.

Р. Ентоні

Наш душевний спокій і радість буття залежать не від того, де ми знаходимось, що маємо, яке положення займаємо в суспільстві, а лише від нашого настрою.

У. Джеймс

Світ виглядає юною красунею або страшною відьмою залежно від того, через які окуляри на нього дивишся.

М. Гейне

Страждання і задоволення йдуть одне за одним, як ніч за днем, і тільки той розуміє життя, хто вміє пристосуватися до їх періодичної зміни і розумно добувати добро із зла.

Л.Стерн

Одна печаль витісняє іншу. Сидячі на булавці, забуваєш про зубний біль.

А. Баннет

Сумна доля не з неба падає, а народжується від людської дурості.

Л. Альберті

Перш ніж почати мстити, ви повинні викопати дві могили.

Китайська мудрість

Якщо я ненавиджу - я відбираю у себе щось, якщо я кохаю - я збагачую себе тим, що я кохаю. Людиноненависництво - повільне самовбивство, себелюбство - найбільша злиденність живого творіння.

Ф.Шіллер

Ненависть – помста боягуза за випробуваний страх.

Б. Шоу

Як міль - одежі, хробак - дереву, так шкодить серцю людини печаль.

Соломон

Заздрити кому-небудь – означає визнати себе нижче його.

Гібер

Ненависть - це стриманий і постійний гнів.

Ш. Дюкло

Люди ненавидять тих, які зробили їм послугу, і перестають ненавидіти тих, які їх образили.

Ф. Ларошфуко

Щоб не трапилось, не позбувайся бадьорості.

Л.Толстой

В житті інколи бувають такі хвилини, коли найменші неприємності приймають у наших очах розмір катастроф.

Є.Сувестр

Страх небезпеки в десять разів страшніше самої небезпеки.

Д.Дефо

Страх смерті гірше, ніж сама смерть.

Д.Бруно

Я надто заклопотаний, щоб хвилюватись.

Черчілль

Нічого не починай у гніві! Дурень той, хто під час бурі сідає на корабель.

І. Гаус

Наш особистий гнів чи почуття роздратованості роблять нам більше шкоди, ніж те, що змушує нас гніватись.

Дж. Леобок

Як тільки ми відчуємо гнів під час суперечки, ми вже сперечаємось не за істину, а за себе.

Л.Толстой

Ти вже нещасний, якщо боїшся нещастя.

Китайське прислів'я

Не дуже розпалюйте грубку для своїх ворогів, інакше згорите в ній самі.

В.Шекспір

Сердита людина завжди повна отрути.

Конфуцій

Людина, котра не знає, як боротися з почуттям занепокоєння, вмирає молодю.

Д. Карел

Емоції звичайно через якийсь час проходять. Але те, що вони зробили, залишається.

В.Швебель

Похмурі думки та емоції послабляють нас, роблять хворими, а позитивні роблять нас сильними і здоровими.

Г. Сел'є

Слово «криза», написане по-китайському, складається із двох ієрогліфів: один означає «небезпека», інший - «сприятлива можливість».

Д. Кеннеді

Коли Бог закриває двері, Він відкриває вікно.

Невідомий автор

Намагайтеся погане враховувати, а гарне переживати.

П.Брегг

Якщо ми не будемо будувати майбутнє, нам доведеться терпіти його.

Олвін Тофнер

10. ЯК СХОРОНИТИ ТА ПРИМНОЖИТИ УСПІХИ, ЯКІ ДОСЯГНУТІ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕТ

Більшість нещасть людства викликані помилковими оцінками значення тих чи інших речей у житті.

Б. Франклін

Якщо ви почнете працювати над використанням теорії і практики РЕТ, ви зможете змінити свої саморуйнівні думки, почуття і поведінку і відчутти себе значно краще, ніж до початку її застосування. Чудово! Але ви будете час від часу відступати назад і іноді досить далеко. Ніхто не є ідеалом, і практично всі люди роблять два-три кроки вперед і один назад. Чому? Тому що така природа людей: удосконалюватися, а часом відступати. Як можна зменшити (звичайно, не цілком усунути) свою схильність робити кроки назад? Про це поговоримо нижче.

10.1. Як утримати свої досягнення

1. Коли ви домагаєтеся якогось результату, а потім повертаєтеся назад до колишніх почуттів тривоги, депресії й неповноцінності, спробуйте нагадати собі й точно вказати, які думки, почуття й дії, ви колись змінили, щоб прийти до поліпшення свого стану. Якщо ви знову відчуєте депресію, відтворіть хід своїх думок, що ви використовували в РЕТ для боротьби з депресією. Наприклад, ви можете згадати, що:

а) Ви припинили повторювати собі, що ви нікчемна людина й ви ніколи «не зможете одержати те, чого ви хочете».

б) У вас були успіхи на роботі або в любовних відносинах, що доводить, що у вас були деякі здатності й вас можна було любити.

в) Ви змусили себе ходити на інтерв'ю, а не уникати їх і тим самим допомогли собі перебороти свою тривогу через них.

Нагадуйте собі про те, як ви змінили свої думки, почуття й поведіння, і про те, що цією зміною ви й допомогли собі.

2. Продовжуйте думати, думати й думати про раціональні ідеї або повторювати ствердження, наприклад: «Прекрасно домагатися успіху, але я можу повністю приймати свою особистість і насолоджуватися життям навіть після невдачі!»

Не просто безглуздо повторюйте ці твердження, але багаторазово проживайте й продумуйте їх, поки дійсно не почнете в них вірити й почувати, що це правда.

3. Продовжуйте шукати, відкривати, кидати виклик і спростовувати свої ірраціональні переконання, за допомогою яких ви знову змушуєте

себе надмірно нервувати. Візьміть кожну з важливих ірраціональних ідей, наприклад: «Щоб бути вартою людиною, я повинен бути успішним!», і запитайте себе: «Чому це переконання вірно?», «Де доказ того, що моя самоцінність і здатність радуватися життю повністю залежить від успішності в чомусь?», «Яким чином я можу стати повністю неприйнятним як людина, якщо «провалю» якусь важливу справу або тест?», «Якщо я буду продовжувати дотримуватися цієї ідеї, то які результати я одержу?»

Продовжуйте постійно й настирно заперечувати свої ірраціональні переконання щораз, коли бачите, що дозволяєте їм повертатися. І навіть якщо ви не дотримуєтеся їх активно, ви повинні розуміти, що вони можуть знову воскреснути, тому усвідомте це - і з ентузіазмом! - спростуйте їх.

4. Продовжуйте ризикувати й робити те, чого ви ірраціонально боїтеся - наприклад, їздити на ескалаторі, спілкуватися, шукати роботу або писати літературні твори. Як тільки ви зможете частково перебороти один зі своїх ірраціональних страхів, продовжуйте регулярно поводитися всупереч йому. Якщо ви випробовуєте дискомфорт, змушуючи себе робити те, чого ви ірраціонально боїтеся, не дозволяйте собі піти від цього - і тим самим зберегти дискомфорт назавжди! Частіше змушуйте себе витримувати дискомфорт по максимуму, щоб викоринити свої ірраціональні страхи й стати згодом більше спокійним і не тривожним.

5. Постарайтеся чітко усвідомити різницю між здоровими негативними почуттями, такими, як сум, жаль і розчарування, які виникають, коли ви не одержуєте щось важливе для вас, що ви хотіли одержати, і нездоровими негативними почуттями, такими як депресія, тривога, ненависть або жалість до себе, коли ви не змогли досягти бажаної мети або страждаєте від небажаних речей. Щораз, почувавши надмірну заклопотаність (паніку) або непотрібні страждання (депресію), усвідомте, що ви випробовуєте статистично нормальні, але психологічно нездорові, емоції, і що ви, імовірно, викликаєте їх у себе деякими своїми догматичними «повинен», «зобов'язаний» або «треба». Усвідомте свою здатність змінити нездорові почуття (засновані на *повинності*) на здорові (засновані на *перевазі*). Виділіть свої депресивні почуття й працюйте над ними, поки ви не будете відчувати лише жаль і сум.

Виділіть свою тривогу й працюйте з нею, поки вона не перетвориться тільки в заклопотаність і пильність. Використовуйте уяву, щоб представити собі неприємну подію, що активізує, ще до того,

як вона відбудеться; дозвольте собі в той час, як ви її уявляєте, відчувати нездорові емоції (тривогу, депресію, гнів або самознищення); потім попрацюйте зі своїми почуттями, щоб змінити їх на здорові негативні емоції (заклопотаність, роздратування, жаль, сум). Не здавайтеся доти, поки ви дійсно не зміните свої почуття.

6. Уникайте саморуйнівного «відкладання на потім». Виконуйте неприємні завдання - сьогодні! Якщо ви знову відкладете їх, дозвольте собі винагородити себе чим-небудь, що вам подобається - наприклад, їжею, відпусткою, читанням або спілкуванням - *тільки після того, як ви виконаєте їх*. Якщо це не спрацює, ви можете себе суворо покарати - наприклад, за кожний свій такий вчинок дві години проговорити з нудною людиною або спалити сто гривень тощо.

7. Переконайте себе в тому, що збереження свого емоційного здоров'я й певної частки щастя навіть тоді, коли у вас виникають неприємності, може бути захоплюючою пригодою й, певним чином, викликом. Простежування сутності своїх страждань можна зробити одним з найважливіших занять у вашім житті - таким, заради якого ви будете повні рішучості постійно працювати. Усвідомте, що у вас практично завжди є деякий вибір відносно того, як вам думати, почувати й поводитися, активно ставте перед собою необхідність зробити такий вибір.

8. Пам'ятайте й використовуйте три головних інсайти РЕТ.

Інсайт № 1. Ви в більшості випадків самі вибираєте розлад із приводу неприємних подій у своєму житті, незважаючи на те, що вас можуть провокувати на це зовнішні події або ваш соціальний досвід. Ви в основному відчуваєте себе так, як мислите. Коли з вами відбувається щось неприємне або небажане в пункті «А» (активуюча подія), ви свідомо або неусвідомлено вибираєте раціональні погляди, які призводять до суму й жалю, або ірраціональні, які призводять до депресії, тривоги й ненависті до себе.

Інсайт № 2. Незалежно від того, де й коли ви придбали свої ірраціональні погляди й саморуйнівні звички, ви тепер, у цей час, вибираєте їхнє збереження - ось чому ви страждаєте від розладу. Ваше минуле й умови теперішнього життя істотно впливають на вас, але не вони змушують вас надмірно нервувати. *Головну роль у вашім нинішньому розладі грає ваша життєва філософія.*

Інсайт № 3. Ви не можете просто так змінити свою особистість і сильну схильність надмірно нервувати. Фундаментальні особистісні зміни вимагають завзятої роботи й практики - так роботи й практики - щоб ви змогли змінити свої ірраціональні погляди, нездорові почуття й

саморуйнівне поводження.

9. Постійно й помірковано шукайте особисті радості й задоволення - наприклад, читання, розваги, спорт, хобі, мистецтво, наука й інші поглинаючі заняття. Зробіть своєю головною життєвою метою не тільки досягнення емоційного здоров'я, але й одержання справжнього задоволення. Постарайтеся знайти собі таку довгострокову мету, завдання або заняття, що дійсно вас буде дуже захоплювати. Гарне щасливе життя дасть вам щось, для чого жити, відволіче вас від багатьох серйозних неприємностей і спонукає вас зберігати й поліпшувати своє психічне здоров'я.

10. Постарайтеся підтримувати контакт із кількома людьми, які знайомі з РЕТ і можуть обговорити з вами деякі її аспекти. Розповідайте їм про проблеми, з якими вам важко впоратися, і про те, як ви використовуєте РЕТ, щоб їх перебороти. Подивіться, чи погодяться вони з вашими підходами і чи зможуть запропонувати інші або кращі способи спростування, які ви можете використовувати для роботи над своїми ірраціональними поглядами.

11. Практикуйте використовувати РЕТ з деякими своїми друзями, родичами або колегами, які хочуть одержати від вас таку допомогу. Чим частіше ви будете використовувати її з іншими людьми, чим краще ви зможете розуміти їхні ірраціональні погляди й відговорювати їх від цих саморуйнівних ідей, тим краще ви будете розуміти основні принципи РЕТ і застосовувати їх стосовно себе. Коли ви бачите, що людина поводиться неадекватно, ірраціонально, спробуйте визначити - розмовляючи або не розмовляючи з нею про це, - якими можуть бути її ірраціональні ідеї і як їх можна активно й енергійно спростувати.

10.2. Як боротися з поверненням до колишніх переконань

1. Прийміть своє повернення до колишніх переконань як нормальне явище - як те, що трапляється практично з усіма людьми, які спочатку емоційно поправляються, а потім відступають назад. Сприймайте це як один із проявів людської недосконалості. Не змушуйте себе почувати сором, коли повертаються деякі з ваших симптомів, і не думайте, що ви повинні впоратися з ними тільки самі й що з вашого боку буде неправильно або слабкістю прагнення пройти додаткові сеанси терапії або поговорити із друзями про проблеми, що відновились.

2. Коли ви повертаєтесь до старого, сприймайте своє саморуйнівне поводження як погане або невдале, але завзято працюйте над тим, щоб не повернутися до самобичування за це поводження. Застосовуйте вкрай важливий принцип РЕТ: відмовитися від оцінки себе, свого «Я», своєї сутності, критикуючи тільки свої дії, учинки або риси. *Ви завжди*

- людина, що поводиться добре або погано, але ніколи - погана або гарна людина. Неважливо, в якій мірі ви повернулися до старого й наскільки відновили свій колишній розлад, працюйте над повним прийняттям себе разом із цим невдалим поведженням - і потім намагайтеся, не зупиняючись, намагайтеся змінити своє поведження.

3. Згадаєте формулу РЕТ А-В-С і чітко визначите, що ви робили для того, щоб повернутися до старих симптомів. У пункті «А» (активізуюча подія) ви звичайно знову випробовували деяку невдачу або дискомфорт. Використовуючи раціональні погляди ви, напевно, сказали собі, що вам не подобається програвати або ви б не хотіли отримати поразку. Якби ви залишилися тільки при таких, раціональних, поглядах, ви б почували лише жаль, смуток, розчарування або роздратування. Але якщо ви знову повернулися до свого розладу, імовірно, ви дійдете до деяких ірраціональних поглядів, наприклад, таких «Я не повинен програвати! Це жахливо - зазнати невдачі!», «Мене повинні цінувати, тому що якщо мене не цінують, виходить, я невартий любові, нікчемна людина!» Потім, після того як ви переконали себе в цих ірраціональних поглядах, у пункті «С» (емоційний наслідок) ви відчули знову депресію й повернулися до самознищення.

4. Коли ви знайдете те своє ірраціональне переконання, що знову призвело вас до розладу, так само, як і раніше, використовуйте - негайно й наполегливо - прийоми диспуту (з самим собою), щоб спростувати це переконання й відмовитися від нього. Так, ви можете запитати себе: «Чому я не повинен програвати? Чи дійсно це жахливо - програти?» І ви можете відповісти: «Немає причин, по яким я не повинен програвати, хоча я думаю, що є кілька причин, по яким це було б украй небажано. Програвати - не жахливо, це просто неприємно». Ви також можете заперечити інші свої ірраціональні переконання, запитавши себе: «Де це написано, що мене повинні цінувати? Яким чином я стаю невартим любові, нікчемною людиною, якщо мене не цінують?» І ви можете відповісти: «Мене не повинні цінувати, хоча це було б приємно. Якщо мене не цінують, то я стану людиною, яка, на жаль, цього разу не цінується певною людиною в певних обставинах, але ніяк не невартим любові й нікчемною людиною, яку будуть завжди не цінувати й всі по-справжньому важливі для мене люди».

5. Продовжуйте шукати, знаходити й активно й енергійно заперечувати свої ірраціональні погляди, які до вас знову повернулися й котрі знову змушують вас почувати депресію або тривогу. Не припиняйте це робити, знову й знову, поки у вас не сформується звичка

використовувати РЕТ.

6. Не обманюйте себе, вірячи в те, що якщо ви просто зміните свою мову, то це завжди призведе до зміни вашого напрямку думок. Якщо ви невротично повторюєте собі: «Я повинен домагатися успіху й схвалення» і розумно зміните це твердження на: «Я волюю домагатися успіху й схвалення», ви насправді все-таки можете сильно вірити в те, що «Але я все-таки повинен бути успішним і улюбленим».

Перш ніж ви припините своє заперечування й перш ніж ви задовольнитесь своїми відповідями на нього (що в РЕТ називається ефективною новою філософією), продовжуйте спростовувати, поки ви дійсно не переконаєте себе у своїх раціональних відповідях і поки ваші нездорові почуття не зникнуть остаточно. Потім повторіть те ж саме багато, багато разів, поки ваша нова ефективна філософія не закріпиться й не стане звичною - що відбудеться практично завжди, якщо ви будете працювати над її встановленням і зміцненням.

7. «Легке» й «інтелектуальне» переконання себе у своїй новій ефективній філософії або раціональних поглядах часто не буде мати великого ефекту й тривалості. Це потрібно робити із силою й енергією, і так багато разів. Таким чином, ви зможете себе сильно переконати, так, що ви будете почувати це: «Я не маю потребу в тім, чого мені хочеться! Я не повинен домагатися успіху, як би сильно мені цього не хотілося!», «Я можу пережити нерозуміння значимої для мене людини! Воно мене не вб'є - і я ще зможу бути щасливим!», «Жодна людина не гідна осудження, немає на світі нікчемних людей, це також стосується й до мене!»

10.3. Як перенести досвід роботи над однією емоційною проблемою на рішення інших проблем

1. Покажіть собі, що ваша поточна емоційна проблема й те, чим ви її викликали, не унікальні, і що практично всі емоційні й поведінкові утруднення створюються ірраціональними поглядами. Але якими б не були вони, ви можете перебороти їх, посилено й завзято заперечуючи їх і діючи всупереч їм.

2. Визнайте, що ви схильні до трьох основних видів ірраціональних поглядів, які призводять вас до розладів, і що емоційні й поведінкові проблеми, які ви хочете послабити, попадають в одну із трьох категорій:

«Я повинен бути успішним і одержувати схвалення людей, яких вважаю важливими для себе». Цей погляд викликає у вас почуття тривоги, депресії й ненависті до себе, а також до уникання виконання тих справ, які можуть для вас закінчитися невдачею.

«Інші повинні ставитися до мене справедливо й добре!» Цей погляд відіграє важливу роль у виникненні гніву, люті, ворожості й надмірного обурення.

«Умови мого життя повинні бути комфортними й без серйозних труднощів!» Цей погляд призводить до виникнення низької терпимості до фрустрації й жалості до себе, а іноді до люті або депресії.

3. Визнайте, що коли ви звертаєтеся до одного із цих трьох абсолютистських «повинен» - або до кожної з їхніх численних варіацій, на які ви можете дуже легко зісковзнути - ви звичайно природно витягаєте з нього інші ірраціональні висновки, такі як:

«Тому що я не настільки успішний, наскільки повинен, я дурна й нікчемна людина!» (самознищення).

«Якщо люди, яких я вважаю важливими для себе, не схвалюють мене, як повинні, то це жахливо!» (драматизація).

«Люди, які не ставляться до мене добре й справедливо, як повинні - зовсім бридкі люди й заслуговують осудження!» (осуд).

«Умови, в яких я живу, некомфортні, і в моєму житті є деякі серйозні труднощі, яких у ньому не повинно бути. Я не можу цього винести! Моє існування - повний кошмар!» (не можу цього витримати).

«Оскільки я не домігся успіху й схвалення - чого просто зобов'язаний був досягти - я завжди буду невдахою й знедоленим, хоча не повинен бути ним» (надмірне узагальнення).

4. Проаналізуйте, і ви побачите, що ці ірраціональні переконання є частиною вашого загального репертуару думок і почуттів і що ви привносите їх у самі різні ситуації, які не відповідають вашим бажанням. Усвідомте, що практично у всіх випадках, коли ви були серйозно розстроєні й поводитися явно саморуйнівним чином, ви свідомо або неусвідомлено дотримувалися одного або більше із цих ірраціональних поглядів. Отже, якщо ви позбудетеся від них в одній галузі, але все-таки будете випробовувати емоційні проблеми у відношенні чогось ще, ви завжди можете використовувати принципи РЕТ, щоб виявити їх в іншій галузі й викоринити їх.

5. Постійно нагадуйте собі, що практично *ніяк неможливо випробовувати емоційні проблеми, якщо ви відступили від своїх абсолютистських і догматичних «повинен», «потрібно», «зобов'язаний», і послідовно заміняйте їх на гнучкі (хоча в той же час і сильні) бажання й переваги.*

6. Не забувайте; що ви можете змінити свої ірраціональні погляди, застосовуючи гнучкі наукові методи. За допомогою них ви зможете

показати собі, що ваші ірраціональні переконання - усього лише теорії й гіпотези, а не факти. Ви можете логічно й реалістично заперечити їх, використовуючи безліч способів, наприклад, так:

а) Ви можете показати собі, що ваші ірраціональні погляди приносять вам шкоду - що вони перешкоджають досягненню вами ваших цілей і вашого щастя. Якщо ви твердо вірите, що: «Я повинен домагатися успіху у важливих справах і одержувати схвалення всіх важливих у моєму житті людей», - ви, звичайно, іноді будете терпіти невдачі, і не завжди вас будуть схвалювати - і тоді ви будете почувати тривогу або впадати в депресію замість того, щоб випробовувати жаль або розчарування.

б) Ваші ірраціональні переконання не погоджуються з реальністю - особливо з фактом людської недосконалості. Якби ви завжди повинні були бути успішним, якби весь світ наказав вам, що ви повинні бути таким; ви б, зовсім очевидно, завжди домагалися успіху. Але це, звичайно, не так! Якби ви незмінно повинні були б схвалюватися іншими, вас би завжди схвалювали. Але очевидно, що дуже часто це не так! Всесвіт - зовсім точно - не організований так, щоб виконувалися всі ваші вимоги. Тому, незважаючи на те, що ваші бажання найчастіше реалістичні, ваші богоподібні вимоги - явно ні!

в) Ваші ірраціональні переконання нелогічні, неузгоджені, суперечливі. Неважливо, як сильно ви хочете бути успішним і схвалюваним, це не означає, що ви повинні процвітати в цих (або будь-яких інших) ситуація. Неважливо наскільки бажана ввічливість і справедливість, вони не зобов'язані існувати.

Хоча науковий метод не ідеальний, він все-таки може допомогти вам виявити, які ваші погляди є ірраціональними і саморуйнівними, і використовувати фактичні докази, логічне мислення й практичний аналіз для їхньої мінімізації. Якщо ви постійно будете мислити логічно, ви уникнете догм і твердження гіпотез про себе, інших людей і світу навколо вас, зберігаючи своє мислення відкритим для змін.

7. Спробуйте поставити собі кілька основних життєвих цілей - цілей, які б ви дуже прагнули досягти, але ніколи не жадайте від себе того, що ви абсолютно повинні їх здійснити. Перевіряйте, наскільки ви дотримуетесь своїх цілей, час від часу переглядайте їх, своє до них відношення й будьте цілеспрямованими, не жадаючи від себе досягнення своїх цілей.

10.4. Перешкоди на шляху застосування РЕТ

Щоб дійсно одержати здобутки від застосування РЕТ, людина повинна досягти чіткого розуміння наступних її положень:

1) психологічне порушення головним чином визначається абсолютистськими поглядами людини на себе, інших і світ;

2) навіть якщо свої ірраціональні ідеї людина перейняла або створила в дитинстві, свої проблеми вона закріплює, переконуючи себе у своїх поглядах у сьогоденні;

3) тільки постійно працюючи й практикуючи в сьогоденні й майбутньому над розвитком здатністю думати, почувати й діяти всупереч цим ірраціональним віруванням, людина може позбутися від своїх ірраціональностей і стати психологічно більше здоровою.

Досліджуючи перешкоди, що виникають в застосуванні РЕТ А. Елліс, визначив характеристики людей, яким вона «не допомогла»:

1) люди, які показували погані результати, не проводили постійну когнітивну дискусію із самими собою. Крім усього іншого, вони характеризувалися крайньою неспокійністю, почуттям грандіозності, недостатньою організованістю й відмовлялися виконувати когнітивні завдання;

2) «неуспішні» люди, які відмовлялися прийняти відповідальність за свої нездорові емоції й рішуче й емоційно змінити свої вірування й дії, були більше подавлені й пасивні, частіше були претензійними й частіше чинили опір, ніж люди, що досягли ефекту від застосування РЕТ;

3) «невдалі» люди, які показували слабкі результати в поведінкових аспектах РЕТ виявляли вкрай низьку толерантність до фрустрації, вели дезорганізований спосіб життя, не бажали виконувати домашні завдання і, в цілому, уникали від роботи над собою.

Таким чином, суб'єктивні якості самих людей є значною перешкодою їхнім успіхам по оволодінню РЕТ.

У цій ситуації рекомендується наставнику (тренеру, викладачу або самому собі) постійно й наполегливо підбадьорювати людину, показуючи, що якщо вона спробує, то зможе прийти до кращих результатів. По-друге, мудрий наставник переконливо покаже цим людям, що він, дійсно безумовно їх приймає з усіма їхніми психологічними складностями й що вони самі можуть навчитися так само приймати себе. По-третє, часто буває ефективним дати людині зрозуміти, що її відмова працювати над своїми проблемами в загальному й цілому призведе до несприятливих наслідків і непотрібних страждань. По-четверте, в цій ситуації доцільно проявляти гнучкість в експериментуванні з безліччю терапевтичних технік (включаючи й самі незвичайні!) у своїх наполегливих спробах допомогти «важким» людям. Але саме головне, наставнику РЕТ бажано

бути гарним представником своєї терапевтичної системи - приймати себе й бути терпимим до дискомфорту при роботі з важкими людьми, у той же час дотримуючись терапевтичного завдання!

Закінчення терапії відбувається в РЕТ тоді, коли людині стало значно краще й вона добре освоїла техніки РЕТ по саморегуляції емоційного стану. Такій людині бажано вміти:

- усвідомлювати свої «нездорові» негативні емоції й неадекватне поведіння;
- визначати ірраціональні ідеї, що лежать в основі цих почуттів і вчинків;
- заперечувати ним;
- відрізнати ірраціональні погляди від їхньої раціональної альтернативи;
- протидіяти їм, використовуючи когнітивні, емоційні й поведінкові методи , що пропонує РЕТ.

Післямова

Ми з вами живемо в досить неспокійному світі. Це відноситься не тільки до політики, економіки тощо, але й до нашого повсякденного життя (навчання, стосунки з начальниками, товаришами, батьками, конфлікти, проблеми тощо).

Не дивно, що в такій ситуації знаходяться люди та обставини, які отруюють наше життя, надмірно нервують вас.

Іноді вони (люди та обставини) роздратовують нас спеціально, але навіть коли це відбувається не навмисно, ми все рівно засмучуємося, нервуємо. Такий стан може виникнути з-за будь-якої події, прохання, необхідності прийняти рішення, кризи, неприємностей або невизначеності. Прикладів безліч: зміна місця навчання, іноді будь-яке зауваження, підвищення голосу, поломка телевізора, непорозуміння з товаришем тощо.

Надмірне нервування в таких випадках призводить до того, що ми:

*часто приймаємо невірні рішення;
руйнуємо відносини з людьми;
псуємо настрій собі та оточенню;
частіше хворіємо тощо.*

Як бачимо, воно занадто негативно впливає на нас, наше життя, щоб йому спеціально не протидіяти.

Багато хто на це скаже: “Легко вам розмірковувати, коли це не стосується вас”. Звичайно, впоратися з цим не так просто. Це важко, але варто зусиль. А може, це занадто? Звичайно, легше відгородитися від всього та сказати: “Чудова ідея, але це дуже важко зробити”, або “В реальному житті це не допоможе”, або “Я просто не можу так діяти”.

Доки ви не будете вірити в те, що ви можете, доти дійсно у вас нічого не вийде. Легше уникати труднощів, ніж намагатися знайти вихід. Легше засмутитися, дозволити собі почати нервувати, кричати. Але... це тільки нашкодить вам, оточенню, відносинам. Тому потрібно допомогти собі, застосувавши для подолання «критичних, вибухових, стресових» ситуацій раціонально-емотивну терапію (РЕТ). Це потребує регулярних зусиль з вашого боку. Але нагородою за старання стануть ваше здоров'я, добрий настрій, добрі відносини з дітьми, щасливе життя в сім'ї.

Використання РЕТ дозволить кожній людині суттєво підвищити якість свого життя: підвищується можливість самореалізації, настроїв, здоров'я, покращуються взаємовідносини з оточенням тощо

Передовсім необхідно усвідомити, що негативні почуття - жах,

тривога, відсутність впевненості в собі - зовсім не чиясь зла воля, не лиха доля. **Ці почуття - продукт вашого мислення, вони характеризують склад вашого розуму, а зовсім не вказують на якісь зовнішні фактори, які начебто працюють проти вас.**

Тому у вашій владі прийняти чи відкинути схожі почуття, підкоритися їм, або відмовитись від їхніх порад, сміливо приступити до виконання власних планів. В даній книзі для підвищення емоційної стійкості, умінню адекватно реагувати на різноманітні чинники детально розглядається теорія та практика раціонально-емотивної терапії, яка була розроблена американським психологом Альбертом Еллісом. Достоїнство РЕТ в тому, що вона може застосовуватися в будь-якій критичній ситуації, яка може призвести до надмірного реагування людини. Крім того її практичне застосування людиною досить чітко алгоритмізоване, що спрощує її використання.

Головна мета застосування РЕТ – навчитися управляти своїми думками та емоціями, щоб не дозволити оточенню, критичним ситуаціям надмірно нервувати вас.

Її суть складається в тому, що людина аналізує критичну ситуацію, свої емоції, переконання, сперечається з собою, руйнує свої ірраціональні (нерозумні) переконання (думки), та й приймає раціональне рішення, звільнюючи себе від надмірних, неадекватних емоцій та думок, які негативно впливають на неї.

Все, що раніше змушувало нас «замикатися» в собі, - наші сумніви, побоювання й претензії, які, немов сторожові собаки, попереджали нас про небезпеку й вимагали дотримання звичних ритуалів, - стає для нас нагадуванням про нестерпність життя без розумного (адекватного) до нього відношення. Тепер ми можемо бачити, як наші негативні емоції внаслідок сформованим помилковим уявленням й ототожненням себе з ними, перетворюють наше життя в страждання. Правильне розуміння своїх негативних емоцій, їх наслідків й уміння виправляти свої помилки, сприяє покращенню власного життя. Розумне й раціональне відношення до життя аж ніяк не означає бездушся й не емоційність. Навпроти, воно дозволяє точніше реагувати на зовнішні стимули. А головне, більш чуйно цінувати той безцінний дарунок, що являє собою життя та світ навколо нас.

В цілому, гармонічне й адаптивне відношення до життя коротко, але дуже слушно сформулював Джером К. Джером: ***«Викиньте цей мотлох (В.К.: неадекватні установки, думки) за борт! Нехай буде легкий човен твого життя, візьми в нього тільки саме необхідне:***

затишне житло й скромні радості; ту, котра тебе любить і яка тобі дорожче всіх; 2-3 друзів, гідних називатися друзями; кішку й собаку; 1-2 трубки; удосталь їжі й удосталь одягу й трошки більше, ніж удосталь, питва, тому що спрага - страшна річ».

Шановний читачу, скористуємося порадою класика, і почнемо для цього використовувати раціонально-емотивну терапію, яка стане для вас добрим помічником в побудові щасливого і радісного життя.

Бажаю вам успіхів на цьому шляху, і вірю, що ви їх обов'язково досягнете.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Вправи-тренінги для формування практичних навичок по використанню РЕТ в критичних життєвих ситуацій.

Для того, щоб навчитися протистояти надмірним почуттям, емоціям, жахливим думкам за допомогою РЕТ потрібне певне тренування, виконання вправ – тренінгів.

В процесі їх виконання ви навчитесь визначати, коли ваші емоції виправдані, а коли ні, чи розумні (адекватні) ваші переконання. За допомогою цих вправ ви навчитесь розпізнавати свої почуття і свою поведінку. Вони дозволять вам скорегувати свої почуття і поведінку і перестати неадекватно (надмірно) реагувати на події та оточення.

Вправа № 1. Усвідомлення невинуватих почуттів і поведінки. Ця вправа складається в тому, щоб на протязі наступного тижня необхідно зайнятись спостереженням за собою і визначити коли і де ви виявляєте:

- надмірне хвилювання або турботу;
- сильний гнів або образу;
- глибокий смуток або шаленість;
- надмірне почуття вини;
- надмірне реагування, засмучення тощо.

Щоб допомогти собі в цьому, скористайтесь зразковою таблицею, яка приведена нижче. Складіть для себе аналогічну таблицю, але з використанням (розглядом) конкретних критичних ситуацій, які найбільше нервують вас і часто зустрічаються в вашому житті.

Зразкова таблиця для вправи.

Ден ь	Невинуваті почуття і поведінка	Події, що їх викликали
3.06	Злякався, образився, відчував себе винуватим перед начальником.	Роздратованим голосом начальник поцікавився, коли я закінчу доручену справу.
4.06	Дуже розізлився на товариша.	Товариш запізнився на 15 хвилин на зустріч зі мною.
5.06	Сум, розчарування.	Отримав трійку за контрольну роботу по

		математиці.
6.06	Дуже схвилюваний не може зосередитися на підготовці до іспиту.	Сьогодні іспит. В голову “лізуть” похмурі думки: “А що якщо...”

Ваша таблиця для вправи

День	Невиправдані почуття і поведінка	Події, що їх викликали

Вправа № 2. Як розпізнати виправдані і невинуваті почуття і поведінку. Або як визначити їх надмірність? Щоб навчитися розуміти, чи виправдані ваші почуття і поведінка, чи ні, потрібно задати собі питання:

“ Чи допомагає це мені в відношеннях з людьми ?”

“ Чи впливає це на моє здоров'я ?”

“ Чи допомагає це мені досягати своєї мети ?”

“ Допомагає чи заважає це тим, хто є важливим для мене ?”

“ Відчуваючи ці почуття, чи отримую я те, що хочу, і чи уникаю я небажаного?”

“Чи виникнуть із-за цього у мене будь-які неприємності зараз або пізніше ?”

Якщо хоча б на одне питання ви відповіли «ні», це є показником надмірності емоцій, почуттів, поведінки.

Складіть список невинуватих почуттів і дій, котрі, як ви вважаєте, підійшли б в даній ситуації. Спочатку ознайомтесь зі зразковою таблицею, а потім складіть для себе аналогічну.

Зразкова таблиця до вправи

День	Невинуваті почуття і поведінка	Виправдані почуття і поведінка.
3.06	Злякався, образився, відчував себе винуватим перед начальником.	Поцікавився у начальника остаточним строком виконання роботи. Намітив план її виконання. Заспокоївся.
4.06	Дуже розізлився на товариша.	Поспілкувався з товаришем. Взнав причину його затримки. Він пообіцяв надалі бути більш

		пунктуальним. Зло пройшло.
5.06	Сум, розчарування.	Визначив свої “ білі плями ” в цьому предметі. Пішов на консультацію. З’явилась впевненість
6.06	Дуже схвильований. Не можу зосередитися на підготовці до іспиту.	Разом з товаришем обміркував деякі складні питання екзаменаційних білетів. Заспокоївся.

Ваша таблиця до вправи.

Ден ь	Невиправдані поведінка	почуття, на	Виправдані поведінка	і

Вправа № 3. Як поводитись в критичних ситуаціях.

Якщо ви помітили, що намагаєтесь не попадати в ситуації, які вас нервують, то потрібно змінити свою поведінку. Уникаючи таких ситуацій, ви, звичайно, не відчуєте надмірних емоцій, але однак при цьому ви не в змозі будете управляти своїми думками, які викликають ваші неприємності. Ви просто не навчитеся управляти собою, якщо будете ховатися від них.

Щоб перевірити, чи роздратовує вас та чи інша людина або обставини, необхідно випробувати їх вплив на себе, замість того, щоб уникати їх.

Тільки попрактикувавшись в реальному житті, ви зможете навчитись не реагувати на них, не злитися, не засмучуватися тощо.

Щоб досягти цього, згадайте всі ситуації, людей і обставини в навчальному закладі, домі, в компанії, які занадто нервують вас, і намагайтесь не уникати їх по можливості. Це не зашкодить вам, а навпаки, допоможе попрацювати над своєю реакцією на події (тільки не намагайтесь зробити це зразу в усіх ситуаціях). Складіть список людей і ситуацій, яким ви збираєтесь протистояти .

Зразковий список до вправи.

Систематично працювати над навчальним матеріалом, замість того, щоб постійно відкладати його.

Спокійно і обережно поговорити з товаришем на тему, яка звичайно призводить до конфлікту.

Не пасувати перед тими, хто намагається мене залякати.

Спокійно обміркувати з викладачем заходи, що дозволять мені успішно оволодіти математикою.

Навчитися без хвилювання і боязні звертатися до незнайомих людей.

Без надмірного нервування навчитися сприймати зауваження старших, начальників.

Перестати надмірно хвилюватися при здачі іспитів.

Ваш список до вправи.

Вправа №4. Визначення нерозумних переконань, які призводять до невинуватених почуттів і поведінки.

Майже завжди, доки ви дозволяєте оточенню чи обставинам “виводити вас із себе” у вас переважають нерозумні переконання.

Об’єднаємо їх в чотири основні групи:

- пред’явлення завищених вимог;
- нагнітання страху, перебільшення;
- обвинувачення людей;
- заперечення важливості того, що виникає або виправдання себе, своїх дій.

Щоб визначити свої нерозумні переконання спитайте себе:

”Чим я керуюсь, коли дозволяю нервувати ?”

“Чи переконаний я, що саме мені слід робити все добре людям, а не інші люди повинні краще до мене відноситися ?”

“ Чи не применшую я важливості того, що виникає, чи не виправдовую я себе ?”

“ Чи не запитую я себе постійно: “А що якщо...? ”Чи не я уявляю всілякі жахи, які можливо ніколи і не відбудуться...? ”

Складіть список надмірних емоцій, котрі ви відчуваєте частіше всього, і невинуватених (надмірних) реакцій на ситуацію, котрі виникають. Після цього задайте собі питання із попереднього абзацу. І

нарешті, внесіть в список свої нерозумні переконання, завдяки яким ви дозволяєте управляти собою різним людям і різним обставинам.

Зразковий список до вправи.

Невиправдані почуття і поведінка	Нерозумні переконання, які є причиною не виправданих почуттів і поведінки
Злякався, образився, відчував себе винуватим перед начальником.	Я повинен був закінчити цю справу вже давно. Тепер у мене будуть неприємності. Це жахливо!
Дуже розізлився на товариша.	Ненавиджу цього нікчому! Ніколи не може вчасно прийти. Потрібно провчити його, щоб знав як це “добре.
Сум, розчарування.	Який же я бовдур. Мабуть ніколи не зможу як слід розібратися в математиці.
Дуже схвильований. Не можу зосередитися на підготовці до іспиту.	Обов’язково мені попадеться білет, який я погано знаю. Викладач до мене буде дуже прискіпливим. Двійка забезпечена!

Ваш список до вправи.

Невиправдані почуття і поведінка	Нерозумні переконання, які є причиною не виправданих почуттів і поведінки.

Вправа №5. Прийняття розумного (адекватного) рішення.

Коли ви енергійно (але не жорстко!) почнете використовувати РЕТ, то спочатку буде досить важко не дозволяти нікому “впливати вам на нерви”.

Це відбувається тому, що в реалістичному бажанні завжди припускають “але”. Не має значення, наскільки сильне ваше бажання. Як тільки ви говорите собі: ”Я хочу, щоб мій товариш або начальник краще ставився до мене, ”“ви додаєте: “ Але він зовсім не зобов’язаний робити це. Я переживу, якщо це і не відбудеться, і зможу упоратися з обставинами”.

Признайтесь, що коли ви засмучені і, отже, дозволяєте комусь або чомусь “нервувати себе, то поряд з виправданими, розумними думками з’являються і не обґрунтовані вимоги типа **повинен, слід було б**.

Намагайтесь виявляти їх, заперечувати їм і змінювати їх **на хотів би, було б добре**.

Наведемо декілька прикладів такої заміни.

Зразкова таблиця до вправи.

Мої недавні вимоги до себе	Розумне рішення, яким я можу замінити вимоги
Цей звіт по роботі не такий вже й важливий. Все рівно його ніхто не читає. Я взагалі не зобов’язаний його робити.	Я б визнав за краще не робити цей звіт. Але він дуже потрібний начальнику. Я б хотів переконати його в тому, що звіт не такий важливий. Проте ,якщо нічого не вийде, то я зроблю його вчасно.
Я хотів би неодмінно краще Миколи грати на баяні.	Це непогано. Правда, було б краще, якщо я почав би регулярно займатися музикою. Це безперечно підвищить мою майстерність.
Соромно за себе. Зайняв лише 10 місце в змаганнях по гімнастиці. Я не можу цього перенести.	Нічого страшного. Я займаюсь важкою атлетикою і в мене там добрі результати. Ось на ній і зосереджусь в своїй спортивній кар’єрі.

Ваша таблиця до вправи.

Мої недавні вимоги до себе	Розумне рішення, яким я можу замінити вимоги

Вправа №6. Подолання ірраціональних (песимістичних) життєвих установок.

Уважно прочитайте текст.

1. Постарайтесь до кожної установки дати свою версію обґрунтування її шкідливості, безрозсудності.

2. Приведіть приклади своїх песимістичних установок і доведіть їх шкідливість (ірраціональність).

Життя ще не стало нестерпним? І, звичайно ж, несправедливим? Звичайно, стало. Адже ви віддаєте сили іншим, але від цих ... ніколи не дочекаєшся подяки. Ви відчуваєте ворожість всього світу: близьких, колег по роботі і навіть природа – знову не вчасно пішов дощ. Загалом у вас десятки версій, які підтверджують несправедливість життя. Але чи дійсно це насправді? Може ви помиляєтеся, дивлячись на світ, наприклад, через чорні окуляри песимізму? Давайте розглянемо ваші установки, очікування, погляди на життя, світ, себе. І може вдасться допомогти вам вибратися з цієї пастки песимізму.

Багато сил віддаю іншим, не одержуючи подяки (а вони цього не ...)

Надіючись заслужити визнання інших ви присвятили своє життя їх благополуччю. Ви упевнені, що всі дійсно так потребують вашої допомоги? Чи не трапилося так, що, з ентузіазмом взявшись доглядати за чужими деревами, ви не займаєтесь своїм садком? Чи не перетворилися ваші квітучі яблуні в пні, що засохнули? Майте на увазі — плоди, вирощені завдяки вам на чужих угіддях, все-таки не ваші. Невже ви згодні все життя провести в тривожному очікуванні: «Може і мені щось перепаде за клопоти?» Подумайте, що надійніше — сподіватися на милість інших або збирати власний урожай? У останньому випадку ніхто не заважає розпоряджатися плодами на свій розсуд. Тоді і одаруйте інших, скільки вашій душі заманеться.

Відчуваю ворожість всього світу (ну чому ж скрізь «життя мене штовхає»)

Зрозуміло, кожний з нас має право на особисту думку про те, що відбувається. Головне — не переплутати свої уявлення з чужими установками. Наперед чекаючи від інших ворожого відношення, навряд чи сам поводитимешся доброзичливо. Якщо не сказати більше — агресивно, зухвало. Тобто, захищаючись ще до виникнення реальної загрози. За законом «віддзеркалення» ваш захист викликає не меншу настороженість. Отже, питання в наступному: «Я або вони?» У будь-якому випадку комусь доведеться відкритися першому, відкинувши убік щит недовір'я. Ви чекаєте, що це зроблять інші? Не дочекаєтесь!

Відчуваю себе нікому не потрібним (ну чому, чому ніхто ...)

Хоча б в цьому ви не самотні! З вами погодиться дуже і дуже багато хто. За великим рахунком, ніхто особливо нас не потребує. Зрозуміло, доти поки ми самі не дамо про себе знати. Симпатія — це атмосфера, народжена взаємністю. Претендуючи ж на неї, ви вимагаєте любові просто за те, що з'явилися на світ. Безумовно, цей факт

заслуговує уваги. Проте поки ви самі не зрозумієте, за що вас можна полюбити, ваші таланти залишаться незатребуваними.

Швидко розчаровуюся в людях (які всі вони ...)

Для такого ідеаліста, як ви, це не дивно. Покоряючись першому імпульсу, ви звеличите нового знайомого до небес. А через секунду без коливань скидаєте його з п'єдесталу. І лише тому, що знайшли у знайомого звичну людську слабкість. Невже ви дотепер не переконалися, що таке спілкування зовсім не сприяє появі друзів? Як ви вже здогадалися, причина розчарувань зовсім не у вадах нових знайомих. Навряд і самі ви є ангелом в плоті. Річ у тому, що ви живете в придуманому світі. При зіткненні з реальністю він незмінно розсівається як ранішній туман в ясну погоду.

Мене ніхто не поважає, не цінує (адже я так стараюся)

Власне кажучи, оточуючі ставляться до вас так, як ви відноситеся самі до себе. Важко отримати шанування, коли самоприниження виявляється у ваших думках, словах, вчинках і навіть в поставі. Ви помічали це за собою? А що, якщо намагатись стати впевненим, до себе ставитися дружньо і вести облік своїм достоїнствам замість недоліків? Спробуйте. Раптом відношення до вас зміняться? Принаймні в цьому випадку ви нічим не ризикуєте.

Мене вимушують брати на себе всю відповідальність за те, що відбувається (якщо десь пахне «жареним» - доводиться розбиратися мені)

Як можна «примусити» кого-небудь взяти на себе відповідальність? Будемо відверті — уникаючи докорів в некомпетентності, ви особисто навантажуйте себе масою непотрібних обов'язків. Помітьте, чужих. Немає нічого дивовижного у тому, що ви немов магніт притягаєте до себе любителів позбавитися зайвих турбот за чужий рахунок. Ображатися ні на кого, своєю безвідмовністю ви самі «готуєте для цього ґрунт». Зовсім не обов'язково у всьому бути самим-самим. Розслабтеся і викресліть з свого репертуару слова: «Якщо не я, то хто ж», замінивши їх на: «Чи хочу я цього?»

Мене використовують в корисливих цілях (скільки мені ще працювати на них, невдячних)

Ви насправді знайшли тому доказ? Або це плід вашого уявлення, виснаженого безґрунтовними підозрами. У якомусь сенсі ми всі один одного використовуємо. Іншими словами, спілкуємося тільки з тими, з ким можемо чимось обмінятися — компліментами, ідеями, результатами. Спілкування — своєрідний ярмарок, де кожен демонструє свої можливості. Цікаво, чому цей закон взаємостосунків

вас так зачіпає? Одне з двох — або ви самі ведете нечесну гру без урахування інтересів компаньйонів, переслідуючи тільки свої цілі, або вам нічого запропонувати для обміну. Можливо, кожна дрібниця дається вам так важко, що ви «стягаєте з інших втридорога», щоб окупити свої зусилля. Можливо також припустити, що, слідуючи принципу «від протилежного», ви обвинувачуєте інших в користі, щоб відвести підозру від себе.

Мої зусилля не приносять успіху (стараюся, стараюся, а толку немає)

Дозвольте запитати, на що саме ви направляєте зусилля? Важливо не тільки уміти розвинути бурхливу діяльність, але і вірно визначити сферу застосування своїх здібностей. Інакше виниклий сюжет буде цілком у дусі театру абсурду. Вкладаючи «капітал» в один банк, ми наївно намагаємося одержати дивіденди в іншому. І чомусь обурюємося, одержавши «абсолютний нуль». Та ще дивуємося, як виявимося банкротами? Так, віддаючи всі сили кар'єрі, багато хто нарікає, що в цей час сімейний «корабель йде на дно». Невдячні близькі обвинувачують завзятого трудівника в егоїзмі. Що ж говорить останній: «Я все це роблю виключно ради блага сім'ї».

Мене не розуміють оточуючі (чому вони такі нечуйні)

Ви скривджені тим, що ніхто не поспішає «кинутися вам на шию»? Або ви представляєте себе бочкою з медом, до якої бджоли злітаються зі всіх кінців світу? А може, ви вважаєте себе ідеальною людиною, що складається з одних достоїнств? У вас їх не так вже багато? Тоді доведеться як слід потрудитися. Ніхто не стане розглядати під мікроскопом ваші кращі якості. Тим більше якщо ви їх втаюєте. Є хороше прислів'я: «Якщо тебе не розуміють — це твоя проблема. Ти не зумів правильно виразити себе». До того ж зрозуміти — значить побачити і зацікавитися. Проте і це далеко не все. Розуміння — це стрічний рух з обох боків. Ви все ще стоїте у очікуванні або вже відправилися в шлях? Так не лежіть, злізайте з дивана.

Вправа №7. Використання висловлювань великих людей.

Цікавий підхід до формування навичок протидіяти надмірному реагуванню на різні чинники складається в проведенні групової дискусії та обмін психологічним досвідом щодо використання афоризмів. Це може бути дещо близьке до висловлювання Авраама Лінкольна: "Більшість людей щасливі в тій мірі, в якій вони самі вирішили бути щасливими", чи до слів Емерсона, розуміння яких

зводиться до того, що людина сама “загороджує собі своє світло”.

Аналізуючи подібні висловлювання, слухачі як учасники психотренінгу можуть прийти до усвідомлення тих великих можливостей, які вони мають для спрямування своїх думок, а на основі цього і почуттів, в сприятливе для особистого розвитку річище. Вони можуть прийти до усвідомлення і того факту, що нерідко до відчуття особистої неадекватності і лихої долі їх підводять ті чи інші з їхнього оточення люди.

Змирившись з цим уявленням про себе, вони віддають себе у владу обставин, тоді як необхідно намагатись переламати їх на свою користь. Під час обговорення повинен акцентуватися і той факт, що людина здатна набути більшу впевненість у собі, змінюючи стиль мислення, і настроїти думки на позитивний лад.

На жаль, ми дуже часто не усвідомлюємо своїх можливостей зробити себе щасливішими, спираючись на механізми психологічної самопідтримки.

Афоризми, які можна використовувати під час проведення дискусії доцільно взяти з розділу 9.

Додаток 2

Вправа. Подолання догматичного мислення

Подумайте про яке-небудь завдання, яке вам потрібно вирішити. Наприклад:

Як одержати хорошу роботу.

Як виголосити хорошу промову.

Як виграти партію в шахи.

Як написати курсову роботу.

Як проїхати по незнайомому місту.

Як спілкуватися з людьми.

Як насолоджуватися сексом.

Який телевізор купити.

Який будинок купити.

Кого вибрати партнером по грі.

Який курс прослуховувати в школі.

Яку кар'єру вибрати в житті.

Який комплекс фізичних вправ вибрати.

Доповніть список своїми завданнями.

Подивіться, чи не пов'язані з цими практичними завданнями які-небудь емоційні або поведінкові проблеми, наприклад:

Чи турбує вас те, чи знайдете ви хорошу роботу і чи утримаєтеся на ній?

Чи буде вам соромно, якщо ви погано виступите?

Чи будете ви пригнічені, якщо погано зіграєте в шахи?

Чи продовжуєте ви зволікати написання курсової роботи?

Чи гарячитесь ви під час їзди по незнайомому місту? Чи боїтеся ви спілкуватися з людьми?

Чи засуджуєте ви себе через ваші сексуальні проблеми?

Чи не стараєтеся ви гарячково зібрати якомога більше інформацію про всі марки телевізорів, перш ніж ухвалити рішення і купити тільки один?

Чи боїтеся ви, що куплений вами будинок зруйнується або згорить?

Чи не засуджуєте ви себе зі всією строгістю за те, що вибрали не того партнера для гри?

Чи не міняєте ви курси в школі, не дивлячись на те що семестр вже почався?

Що ви робите для вибору кар'єри? Мабуть, нічого?

Чи не дуже часто ви міняєте комплекс вправ, не встигнувши одержати ніякого результату?

Доповніть список проблемами, які виникають у вас при вирішенні завдань.

Якщо ви стурбовані, пригнічені, страждаєте від сорому, переживаєте гнів через поставлені практичні проблеми або якщо ви нерішучі, боязкі або імпульсні, то шукайте догматичні вимоги (повинен, зобов'язаний, жахливо, не можу цього витримати і т. п.), які супроводжують ваші міркування. Наприклад:

«Я **повинен** одержати хорошу роботу, а одержавши, зобов'язаний зберегти її».

«Моя промова **повинна** бути блискучою! Буде соромно, якщо хто-небудь засміється».

«Я **повинен був** виступати краще. Я просто нікчемний спортсмен».

«Чому ця чортова курсова робота така складна? Вона ж **повинна** бути простішою! Я не можу витримати цього. Виконаю я її потім».

«Вулиці цього міста **повинні** бути трохи краще. І дорожні знаки повинні бути зрозумілішими. Просто жахливо, що мене вимушують так нервувати».

«Я **повинен** купити за свої гроші найкращий телевізор. Я не переживу, якщо він виявиться не самим-самим!»

«Тільки уявіть собі: я куплю будинок, а після цього з ним трапиться щось страшне! Я **повинен** одержати тверду гарантію, що з будинком ніколи і нічого не трапиться».

«Яку роботу не вибереш — усюди дуже багато занепокоєння. Це не для мене. Я не можу витримати стільки переживань».

«Я не зобов'язаний тренуватися, але я зобов'язаний бути сильним і здоровим навіть без цього!»

Доповніть список своїми догматичними вимогами.

Активно оспорюйте свої уявлення про належне, жахливе, нестерпне. Наприклад:

Дискусійне питання: «Чому я повинен одержати хорошу роботу? Де написано, що я зобов'язаний зберегти її, якщо одержу?» *Відповідь:* «Я не повинен одержати хорошу роботу, але я дуже хотів би цього. А тому я старатимуся».

Дискусійне питання: «Де сказано, що моя промова повинна бути чудовою? Чому мені повинно бути соромно, якщо хтось стане сміятися?» *Відповідь:* «Ніде цього не сказано — за винятком тих негативних сценаріїв, які я сам для себе складаю. Якщо хтось стане сміятися — так, це буде дуже неприємно. Але це означає тільки те, що моя промова була поганою, але сам я від цього не став ні поганим, ні некомпетентним, ні зганьбленим».

Дискусійне питання: «З якої причини я зобов'язаний грати в шахи краще? Чому я повинен вважатися безнадійно поганим спортсменом, якщо погано граю в шахи?» *Відповідь:* «Немає такої причини. І все-таки якби я грав краще, це було б славно! Моя погана гра означає тільки одне — що на цей раз мені не щастить. Але це не значить, що я ніколи не зможу грати краще або досягти успіху в іншому виді спорту!»

Дискусійне питання: «Доведіть, що курсова робота зобов'язана бути простою. І що це означає — неможливо витримати?» *Відповідь:* «Курсова робота повинна бути саме такою складною. Мені не подобається вся та суєта, яка пов'язана з виконанням курсової роботи. Але це ще ніщо в порівнянні з тим, що відбудеться, якщо я її не зроблю зовсім. А тому — швиденько до роботи!»

Дискусійне питання: «Доведіть, що вулиці повинні бути краще вимощені, а дорожні знаки зобов'язані бути зрозумілими. Чи дійсно це так жахливо, що мені доводиться через це нервувати?» *Відповідь:* «Я можу довести тільки те, що добре вимощені вулиці і зрозумілі дорожні покажчики — набагато кращі, ніж погані. Але я не можу довести, що це просто зобов'язано бути так, і лише так, тому що у такому разі вулиці обов'язково були б такими, щоб мені було зручно. Схоже на те, що «батьки міста» не піклуються про нього так, як мені б того хотілося. Це погано».

Дискусійне питання: «А що, я дійсно зобов'язаний одержати за свої гроші найкращий телевізор? Я дійсно не переживу, якщо мене обмануть?» *Відповідь:* «Ні, це не входить в умови. Цілком може трапитися так що мені підсунуть посередній телевізор. Але, врешті-решт, і від посереднього телевізора я одержу задоволення. Посередній телевізор — це не ідеальний варіант, але все-таки в цьому більше хорошого, ніж поганого. Якщо я не ризикну і не куплю жодного з тих, які є у продажу, я можу і зовсім залишитися без телевізора. Треба все-таки зважитися і щось вибрати».

Дискусійне питання: «Чи дійсно мені потрібна надійна гарантія того, що з будь-яким будинком, який я куплю, все і завжди буде гаразд? І якщо з моїм будинком щось трапиться, то невже це «приведе до кінця світу?»» *Відповідь:* «Звичайно, якби я одержав таку гарантію, це було б чудово. Але таких гарантій просто не існує. Єдине, на що я можу розраховувати, — це на більш менш високий ступінь вірогідності того, що куплений мною будинок простоїть достатньо довго всупереч всім тим неприємностям, які у принципі можуть з ним трапитися нагода. Але навіть якщо мій будинок зруйнується, то я все одно продовжуватиму жити і радіти життю».

Дискусійне питання: «Чому будь-яка робота, яку я вибираю, вимагає від мене таких зусиль? І де написано, що я не зможу впоратися з роботою, що вимагає від мене цих зусиль?» *Відповідь:* «У будь-якій роботі є свої неприємні сторони, але не можна сказати, що їх дуже багато. Подолання труднощів — невід'ємна частина будь-якої кар'єри. Це погано. Але якщо я боятимуся труднощів, то можу зовсім не зробити кар'єри. А це ще гірше. Мені можуть не подобатися ті труднощі, які пов'язані з вибраною мною кар'єрою, але, безумовно, я можу з цим впоратися. І я напевно так і зроблю — якщо хочу досягти успіху!»

Доповніть список своїми дискусійними питаннями.

Відшукавши у себе ірраціональні уявлення, які заважають рішенню практичних проблем і ухваленню правильних рішень, вам слід повернутися до початкових проблем і постаратися вирішити їх. *При цьому ви можете використовувати наступний алгоритм:*

По-перше, треба якомога чіткіше сформулювати задачу. Наприклад:

Що мені потрібне зробити, щоб одержати хорошу роботу?

Яким повинен бути мій перший крок?

Які кроки слід зробити потім?

З ким я можу проконсультуватися з питання отримання хорошої роботи?

Хто з моїх друзів може мені допомогти?

Яке резюме слід написати?

Хто може мені допомогти в написанні резюме?

Чи варто сказати колишнім наймачам, що я шукаю роботу, щоб одержати хороші рекомендації?

Що треба зробити, щоб успішно пройти співбесіду? І так далі.

Наведіть якомога більшу кількість питань, пов'язаних із розв'язанням ваших практичних проблем — на зразок тих, які зазначались вище. Потім обдумайте — а ще краще запишіть на папері — можливі відповіді. Складіть план дій, направлений на реалізацію ваших ідей. І починайте працювати — примушуйте себе діяти за планом.

Додаток 3

Тест «Емоційна стійкість»,

Шановний читачу, а тепер скористайтеся цим тестом, який дозволить Вам визначити, наскільки Ви піддається емоціям, стресам, і як у Вас розвинута здатність їм протистояти.

Крім того, тест може надати серйозну допомогу в самодослідженні, «відкрити очі» на інші, досі невідомі риси характеру.

Тест складається з двадцяти трьох питань, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповіді. З відповідей необхідно вибрати тільки один варіант. Причому на питання бажано відповідати швидко, не задумуючись. Пам'ятайте, що перша реакція - найбільш точна, намагайтеся орієнтуватися саме на неї, якщо, звичайно, маєте намір одержати результати, які максимально відповідають дійсності.

Не виключено, що в деяких питаннях жоден із запропонованих варіантів відповідей не влаштує вас повною мірою. Це цілком природно, тому що навряд чи можливо (і навряд чи має сенс) врахувати всі думки. Якщо стикнетеся з подібною проблемою, будь ласка, виберіть із чотирьох зазначених варіантів найбільш близький вам.

Для зручності обробки результатів виписуйте на листок номера питань із літерою обраного варіанта відповіді.

Питання

1. Вважаю, що в мене неприємна робота:

- а) так, приємного в ній, м'яко говорячи, мало;
- б) не згодний, моя робота мені подобається;

- в) буває по-різному, а взагалі мені все рівно;
 - г) у даний момент у мене немає постійної роботи.
2. Мене періодично мучать головні болі:
- а) так, це так;
 - б) головний біль трапляється так рідко, що про нього і згадувати не потрібно;
 - в) не звертав уваги;
 - г) найчастіше головний біль починається разом із неприємностями.
3. Укажіть свій вік:
- а) двадцять дев'ять - тридцять шість;
 - б) до двадцяти дев'яти;
 - в) тридцять сім - сорок два;
 - г) сорок три і більше.
4. Родина:
- а) одружений (замужем), один або двоє дітей;
 - б) скажу просто: я задоволений своїм сімейним життям;
 - в) гарну справу «шлюбом» не назвуть;
 - г) одружений (замужем), три дитини і більше (тут же — на даний момент самотній, дітей немає).
5. Найбільша напруга у мене викликає:
- а) нестача часу;
 - б) спілкування з неприємними або скандальними особами;
 - в) фізична робота;
 - г) незнайома або малознайома компанія.
6. Відпочивати я бажаю:
- а) на самоті;
 - б) активно;
 - в) весело;
 - г) найкраще на дачі або провести час у вузькому колі друзів.
7. Моє відношення до подружніх зрад:
- а) досить негативне, але я скоріше прощу, ніж буду все життя докоряти;
 - б) якщо людина щаслива, навряд чи її потягне «на сторону»;
 - в) якщо дуже хочеться, то можна, головне, щоб друга половина не довідалася;
 - г) зрада є зрада, таке навряд чи можна простити.
8. Звичайно, я випиваю три і більше чашок кави в день:
- а) ні, намагаюся обмежуватися одною чашкою, а взагалі, віддаю перевагу чаю;
 - б) люблю міцну, гарну каву, але зловживаю нею рідко;

- в) так, я п'ю багато кави, і чим міцніше, тим краще;
- г) кава шкідлива для здоров'я, особисто я її майже не п'ю.

9. Паління:

- а) на жаль, палю, але не більше половини пачки в день;
- б) ніколи не палив і, думаю, не буду;
- в) викурюю одну і більше пачок у день;
- г) палив раніше, але довелося кинути.

10. Спілкування з іншими людьми:

- а) бажаю спілкуватися з гарними, але зустрічаються різні;
- б) звичайно мене оточують приємні й цікаві люди;
- в) потрібна людина - найцікавіший співрозмовник;
- г) звичайно, моє спілкування обмежується старими, добрими знайомими.

11. Відношення до алкоголю:

- а) вживаю досить регулярно;
- б) іноді випиваю, але нечасто і, як правило, що-небудь легке;
- в) алкоголь — це добре, особливо коли його в достатку;
- г) взагалі не п'ю алкоголь.

12. Припустимо, хтось у великому гурті людей починає говорити вам образливі речі, ваші дії:

- а) спробую «поставити його на місце», а взагалі навіть думати не хочеться про подібну ситуацію;
- б) мої дії будуть залежати від того, хто в даному випадку прав, я або він;
- в) цей «хтось» у мене так „отримає”, що більше не захоче говорити;
- г) зажадаю вибачень, нахабність не можна залишати безкарною.

13. Із запропонованих варіантів стрес найкраще знімається:

- а) сном;
- б) сексом;
- в) алкоголем;
- г) розмовою по душах, та й, то не завжди.

14. Якщо мені трапляється з кимсь посваритися, то я:

- а) ще тривалий час не можу заспокоїтися, буває подумки продовжую розмову;
- б) «відходжу» досить швидко, хоча неприємне почуття, звичайно, залишається;
- в) знаходжуся «на взводі», але, як правило, почуваю себе чудово;
- г) кілька годин після сварки почуваю себе розстроєним і роздратованим.

15. Засипаю я:

- а) не відразу, у голову «лізуть» різні думки, що заважають заснути;
- б) звичайно, відразу;
- в) коли як;
- г) у тиші - відносно швидко.

16. Поговоримо про сновидіння:

- а) нерідко сняться важкі, іноді дивні сни, про які довго пам'ятаю;
- б) звичайно, своїх сновидінь не пам'ятаю або сняться щось приємне та цікаве;
- в) як правило, сновидіння яскраві, із заплутаним сюжетом;
- г) іноді сняться кошмари.

17. «Чорні» дні, коли «все йде не так», або настрої гірше нікуди, трапляються:

- а) час від часу;
- б) дуже рідко;
- в) у мене чи ледве не щодня: зараз — чорна, через хвилину - біла;
- г) зовсім «чорні» дні трапляються рідко, зате «сірі» - регулярно.

18. Коли одна невдача слідує за іншою:

- а) буває, опускаються руки;
- б) не відчаююся, а намагаюся змінити тактику і почати спочатку;
- в) шукаю винуватого;
- г) «скриплю зубами», але зовні прагну зберігати спокій.

19. Чи має чоловік право плакати?

- а) іноді — так;
- б) якщо людина, слабка - це її лихо, а не провина;
- в) справжній чоловік завжди виглядає сильним, слізливість — для жінок, дітей і невдах;
- г) чоловічі сльози багато чого варті.

20. Відношення до їжі:

- а) харчуюся нерегулярно, іноді всухом'ятку;
- б) звичайно, їм в один і той же час і з апетитом;
- в) завжди готовий смачно поїсти;
- г) харчуюся в основному регулярно, але нерідко немає апетиту.

21. Моє особисте життя:

- а) в інших буває і гірше;
- б) я ним задоволений;
- в) відрізняється розмаїтістю;
- г) в основному стерпне.

22. Здоров'я:

- а) періодично що-небудь «поболіє», але серйозно хворію не

більше одного-двох разів у рік;

б) хворію дуже рідко - ніколи, та й не люблю я цього;

в) іноді трапляється застуда або що-небудь схоже, а взагалі я здоровий як бик;

г) є деякі хронічні захворювання, але особливо вони не дошкуляють.

23. Життя я сприймаю:

а) як нескінченну боротьбу;

б) як захоплюючу подорож;

в) як азартну гру;

г) скоріше як реальність, що зобов'язаний прийняти.

Обробка результатів

За кожен відповідь під буквою «а» нараховується по 4 бали, за відповіді під буквою «б» — по 1 балові. Відповіді під буквою «в» оцінюються в 2 бали кожний, відповіді під буквою «г» — у 5 балів. Складіть отримані результати.

Від 23 до 33 балів. Це самий кращий результат. Емоційний, стресовий стан вам, звичайно, ж знайомий, але він вас мобілізує, стимулює. Ви активні, діяльні, енергійні, цілеспрямовані, умієте виявляти наполегливість. Правда періодично в тому або іншому починанні ви заходите в глухий кут: не помиляється, як відомо, лише той, хто нічого не робить. Однак труднощі, невдачі здатні вас, часом розстроїти, але не засмутити. У кінцевому рахунку стреси тільки підстобують вас, надихають на пошуки нових рішень і ... загартовують ще більше.

Швидше за все, у вас превалює сангвінічний тип темпераменту.

Важко сказати, наскільки гармонійно розвинута ваша особистість (можливості даного тесту на це не поширюються), але напевно, природа обдарила вас чудовим «біологічним фундаментом». Ви сильні духом, емоційно стійкі, у вас міцна нервова система, що дозволяє виявляти психологічну гнучкість і разом із тим не втрачати цілісності власного «Я».

Рекомендації. Незважаючи на явну проникливість стосовно оточення, часом, ви виявляєте деяку черствість. Пам'ятайте, що проблеми, які для вас виявляються простими при вирішенні, інший сприймає як непосильний вантаж. Будьте великодушні і сміливо беріть на себе частину ноші, вас це лише зміцнить, а для ближнього стане безцінною й необхідною підтримкою.

Від 34 до 50 балів. У вас добра емоційна стійкість. Мабуть, у вас переважає сангвініко-холеричний тип темпераменту, що з народження

забезпечує вас ґрунтовним запасом духовних сил і здоров'я. Але він же, поряд із деякими іншими якостями, як, наприклад, злегка завищена самооцінка, схильність до дрібних авантур і пригод, нерідко стає джерелом неприємностей і для вас особисто, і для оточуючих. Іншими словами, часом ви самі створюєте собі проблеми, які потім самі ж героїчно переборюєте.

Висока потреба в руховій активності нерідко стає для вас перешкодою в якійсь справі, заважає виявити посидючість, коли це необхідно, сконцентрувати увагу. Монотонна, одноманітна діяльність у визначений час викликає у вас відразу і підштовхує до необдуманих учинків. Часом ви буваєте дратівливі, можете легко розлютитись. Заради справедливості відзначимо, що вже в наступну хвилину ви знову випромінюєте привітність, оптимізм. На жаль, ви нерідко знову знаходите відмінний настрій тільки після того, як «випустите пар», тобто зірвете на когось злість. Чи варто згадувати, що перераховані властивості не кращим чином впливають на ваші взаємини з оточуючими, а до того ж стають для останніх серйозними стрес-факторами.

Рекомендації. Найбільше вам підходить діяльність, що дозволяє спілкуватися з великим колом людей, рухатися, переключатися з одного виду праці на іншій. Варто приділяти більше увагу розвитку самоконтролю, вчитися стримувати і «гасити» свої емоції, щоб не вихлюпувати їх на інших. Також не завадить розвинути в собі здатність до співпереживання або, принаймні, більш уважно відноситися до людей.

Приступаючи до вирішення практичних питань, не поспішайте. Невгамовне прагнення скоріше покінчити з проблемною ситуацією раз у раз підштовхує вас до дій, що спочатку здаються блискучою комбінацією, а на перевірку призводять не до перемоги, а до загострення старої проблеми або появи нової.

Від 51 до 80 балів. Що стосується емоційної стійкості, то з цим у вас повний порядок. Так, ви готові при будь-якому зручному випадку скаржитися на труднощі, голосно викрикуючи при цьому: «А кому зараз легко!», у гіршому випадку пролунає фраза типу: «Як мені все це набридло!» Але насправді саме таке життя вам подобається. Переборювати бар'єр за бар'єром, «гонки з перешкодами і перед усіх» - ось ваше таємне кредо. Важливо, щоб про всі дрібні й великі перемоги знало якнайбільше людей, тоді як про невдачі ви волієте помовчувати, щоб не «плямувати» реноме переможця, що так лестить вашому самолюбству.

Дійсно, ви крокуєте по життю легко, із рівним азартом піднімаєтеся на вершину, летите в прірву, скоряєте чергову висоту ... а якщо треба, з таким само легким серцем «йдете при цьому по головах ближніх». Що лукавити, часом ви буваєте нестерпні, жадаєте від навколишніх повної самовіддачі стосовно вас, не вважаючи потрібним давати щось у відповідь.

Ви егоїстичні, нерідко буваєте жорстоким, щиро вважаєте, що навколишні повинні поважати вас за ваші діяння, а любити вже тільки за те, що ви існуєте.

Щастя — поняття для вас винятково суб'єктивне. Якщо добре іншому, вас негайно починає гризти сумнів; зате коли вам добре, інші, на вашу думку, зобов'язані ляскати в долоні, кричати «Браво!» і заздрити, заздрити, заздрити...

Авантюристичність, азартність, потреба в гострих відчуттях не дають вам спокою. Повноту життя ви відчуваєте головним чином, тоді, коли кудись рухаєтеся, причому, куди саме виведе ваша дорога, питання для вас не актуальне. До речі, почату справу для вас нерідко буває легше припинити, ніж довести до логічного завершення. Тому не дивно, якщо при усьому вашому ентузіазмі нічого розумного часом створити вам так і не вдається.

Рекомендації. Можливо, будь-які рекомендації ви сприймете в багнети. І все-таки спробуйте, хоча б для розмаїтості, зменшити свою активність, на мить зупинитися й оглянутися — не виключено, що відкриєте багато нового в собі та у навколишньому світі.

Крім того, вам настійно рекомендується регулярно, бажано виснажливе (сили у вашому випадку відновляться швидко), фізичне навантаження. Це може бути тренажерний зал, басейн, єдиноборства (корисно узагалі - усе це сполучити), що хоча б почасти дасть вихід «негативної енергії». До того ж посилені фізичні вправи в чималому ступені сприяють вихованню терпіння, цілеспрямованості, розвиткові критичного відношення до себе.

Невелике застереження. Можливо, ряд якостей, описаних раніше, на даний момент не властиві вам у такому ступені, щоб цілком визначати ваше поведіння, а виявляються лише час від часу. Що ж, у вас є прекрасний шанс не давати їм розвиватися і надалі. Головне, пам'ятайте: про об'єктивну оцінку власної особистості або особливостей характеру іншої людини можна говорити лише при наявності критичності суджень. Саме цю якість формуйте в собі в першу чергу.

Від 81 до 95 балів. Вам доцільно звернути пильну увагу на своє

життя. І в першу чергу це стосується світосприймання.

Ви живете в стані безперервного надмірного емоційного напруження, стресу, принаймні, в останній, досить тривалий час. Більш того, поступово ви схиляєтеся до думки, що подібні умови життя варто вважати нормою хоча б тому, що вони вже сформувалися і немає навіть натяку на якісь зміни. Інакше кажучи, вашу думку по даному питанню можна сформулювати приблизно так: «Кожному призначено нести свій хрест, цей - мій».

Подібне сприйняття дійсності склалося багато в чому через такі властиві вам якості, як розвинуте почуття удаваної провини, альтруїстичність устремлінь, підвищена помисливість, недостатня впевненість у собі й ін.

У вас легко можна викликати почуття жалю, чим, можливо, навколишні часто й із задоволенням користуються. Додайте сюди прагнення піклуватися про інших, навіть якщо це завдає серйозної шкоди вашому власному благополуччю, невміння відмовляти, і ви одержите той самий віз, що періодично беретеся везти і який раз у раз виявляється для вас занадто важким.

До всього іншого, вам властиве трохи гіпертрофоване почуття відповідальності. У сполученні з острахом прийняти невірне рішення, не відповідати чийсь (або власним) вимогам воно вже саме по собі є серйозним стресором, додатковим навантаженням, покладеним на себе, між іншим, добровільно.

Можливо, ви відповідали на питання не зовсім щиро або, не усвідомлюючи того, прагнули зобразити із себе такого страждальця. Але навіть у цьому випадку суть залишається тією ж: основне джерело надмірного емоційного напруження, стресів для вас — ваше власне сприйняття багатьох ситуацій як глибоко проблемних.

Рекомендації. Спочатку проведіть ретельний самоаналіз і запишіть на аркуші паперу якості, яких вам бракує. Як слід попрацюйте над ними. При цьому пам'ятайте: 1) час, коли вся увага людини зосереджена на власній персоні, уже сам по собі розглядається як розвантажувальний і здатний принести чимало задоволення; 2) для того, щоб якась проблема зникла, перестала існувати, нерідко буває достатнім зрозуміти справжні причини її виникнення. Частіше посміхайтесь. Посмішка - один із найважливіших чинників гарного настрою.

І ще одна порада. Спробуйте трохи інакше поглянути на ситуації або людей, які, звичайно, викликають у вас напругу. Буквально в усьому, у кожному явищі, події, людині, можна знайти хоч щось гарне.

По великому рахунку, навіть нещастя мають позитивну сторону: вони можуть стати сильнішим стимулом до якоїсь діяльності, зробити людини краще, чистіше, мудріше, досвідченіше. І останнє.

Звертайте більше уваги на своє здоров'я. Не виключено, що воно безпосередньо залежить від ваших неусвідомлених побоювань стикнутися із ситуаціями, зв'язаними із серйозною відповідальністю, неприємними переживаннями, психічним або інтелектуальним навантаженням.

Від 96 балів і вище. Зважаючи на все, надмірний емоційний стан, стресовий стан давно вже став для вас звичним. На жаль, ця звичка не рятує вас від руйнівного впливу напруги, що накопичилася. Прислухайтеся до своїх відчуттів, спробуйте простежити зміни, що відбулися з вами за останні кілька місяців (а швидше за все, років). *Спробуйте також із повною відвертістю відповісти на кілька додаткових питань.*

Отже,

Буркотлива дратівливість стала вашим постійним супутником?

Велику частину часу у вас поганий настрій?

З'явилася млявість, апатичність?

Сьогодні вас не радує, а в майбутнє дивитесь з песимізмом?

Будь-який дріб'язок, здатний викликати сплеск негативних переживань?

Якщо на всі або майже на всі ці питання ви відповіли «так», «можливо», «скоріше «так», чим «ні», не виключено, що тут йдеться про серйозні наслідки стресу.

Основна ваша проблема полягає в тому, що ви пред'являєте занадто великі вимоги як до людей, так і до себе, надто болісно сприймаєте навколишню дійсність, суворо критикуєте недоліки, помилки і разом із тим применшуєте позитивне значення досягнень.

Можливо, що у вашому випадку спрацював «ефект обманутих очікувань». Спробуйте «знизити планку», яку намагаєтеся дотягтися. Ідеали людині необхідні як орієнтир, але оцінювати все, що відбувається по споконвічно завищених нормах - значить прирікати себе та інших на поразку. Ви нагадуєте людину, всі помисли і надії якої спрямовані вдалину, через що радості дня сьогоднішнього виявляються недоступними, насправді не помічаються, залишаються «за кадром».

Не станемо переконувати вас у тім, що життя прекрасне, але... Роблячи ставку на «велике» (якщо робота, то неодмінно успішна кар'єра; якщо родина, то щоб усі йшло гладко, по «вищій категорії»; якщо друзі, то щоб були життя віддати готові і т.д. і т.п.), ви не

зауважуєте милих серцю дріб'язків, із яких, власне, і складається життя.

Якщо набрана вами кількість балів виявилася на межі результату, не зайвим буде прочитати також характеристику, що передує описові вашого типу особистості або наступну за ним. Наприклад, якщо загальна кількість балів виявилася в межах **75-80**, виходить, у вашому випадку мова йде про змішаний тип, для якого почасти справедливий опис при результаті в **81 —95** балів.

Література

1. Акопов Э.Л. Отрицательные эмоции в жизни человека. – Краснодар: ООО «Лаконт», 2003. – 140 с.
2. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - Ростов н/Д.: «Феникс», 1997.
- 456 с.
3. Васютин А.М. Карнеги по-русски, или азбука разумного эгоиста. – СПб.:
4. «Комплект». 1998. – 240 с.
5. Васютин А.М. Здоровье не купишь или рецепт достижения физического и психического благополучия. – М.: Изд во Эксмо, 2004. – 448 с.
6. Васютин А.М. Наука радости. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 156 с.
7. Все болезни - от нервов и как с этим бороться. Автор-составитель Калошин В.Ф. /Рецепты на все случаи жизни. №6, 2003. - 40 с.
8. Гарбузов В.И. Человек – жизнь – здоровье. – СПб.: АО «Комплект», 1995. - 429 с.
9. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
10. Калошин В.Ф. Налагодимо сімейні взаємовідносини за допомогою методу раціонального мислення. /Журнал для батьків. №2, 2000. С 28-35.
11. Калошин В.Ф. Як поводитися з дітьми в критичних ситуаціях. /Журнал для батьків, №3. 2000. С 17- 23.
12. Калошин В.Ф. Негативні педагогічні стереотипи. Як їх долати. /Педагогіка толерантності. №2, 2001.
13. Калошин В.Ф., Вельбовець Н.В., Влазко М.П. Неприборкані думки про виховання: посібник для батьків. Біла Церква: КОПОПК, 2006. – 110 с.
14. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. - Х.: Вид. група «Основа», 2008. - 256 с.
15. Калошин В.Ф. Установка: плюс і мінус. /Практична психологія та соціальна робота. №5, 2009. С.75-80.
16. Калошин В.Ф. Переконавання, які заважають нам бути

задоволеними і щасливими. /Управління школою», №12 (240) квітень 2009. С.29-31

17. Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом, депрессией. – М.: Астрель: АСТ, 2007, - 301 с.

18. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб.: Наука и техника, 2007. – 240 с.

19. Куликов Л. Мозаика радости. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 416 с.

20. Лора С., Чарльз Г. Депрессия для «чайников». – М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. – 432 с.

21. Настольная книга практического психолога /Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: Хранитель, 2008. – 671 с.

22. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991. - 287 с.

23. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. - 2-е изд. исправленное. М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.

24. Павлютенков Є.М., Крижко В.В., Калошин В.Ф. Конфлікти: сутність і подолання /Павлютенков Є.М., Крижко В.В.. Стрес у педагогічній діяльності /Калошин В.Ф., - Х.: Вид. група «Основа», - 224 с..

25. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.

26. Практическая психология образования. /Под ред. И.В. Дубровиной - М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 432 с.

27. Романовський, О. Г. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект: Підручник /О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко. - Харків : НТУ «ХП», 2007. - 592 с.

28. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 240 с.

29. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008. – 230 с.

30. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер, 1999. – 230 с.

31. Эллис А, А.Ландж Не давите мне на психику. – СПб.: Питер, 1997, - 224 с.

32. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 352 с.

33. Фриман А., Девульф Р. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
34. Якунин В.А. Педагогическая психология. – СПб: Полиус, 1998. – 638

Авторська візитка: КАЛОШИН ВОЛОДИМИР ФЕДОРОВИЧ, кандидат технічних наук, доцент, старший науковий співробітник, заслужений працівник освіти України, полковник ВПС в запасі (36 років служби в лавах ЗС) вчений і педагог. Автор 350 наукових праць, з них більш 250 з педагогіки і психології, член редакції журналу “Практична психологія та соціальна робота.” Активно бере участь у наукових і популярних виданнях, пропагує здоровий спосіб життя, теорію і практику позитивного мислення. Розробник авторських курсів по позитивному мисленню для широкого загалу населення.



Коло інтересів: людина (психічне і фізичне здоров'я, щастя, самореалізація).

Предмет постійних занять: духовний стан і розвиток особистості, розвиток впевненості в собі, реалізація можливостей людини, розробка технологій удосконалювання особистості.

Автор і аудиторія: діалог, толерантність, спільний пошук.

Життєва позиція: віра в себе, у життя, в успіх, переконаний оптиміст.

Про що пише? Про Вас. Про життя. Про подолання важких і нестерпних умов. Про технології досягнення успіху.

Для чого це потрібно? Допомогти людині домогтися успіху в її життєвих іспитах. Бути здоровою і щасливою. Показати людині її невикористані можливості, навчити її триматися в складних життєвих ситуаціях, *керуючи думками та емоціями*. Реалізувати себе.

Для кого пише? Для людей, що прагнуть прожити цікаве, творче життя, не затьмарене надмірними негативними емоціями і похмурими думками.

Де можна застосувати його публікації? Практично для будь-якої життєвої ситуації: від зміни настрою до зміни Я-концепції, від розгубленості до віри у власні сили, а також у конфліктах, сімейній сварці, при образі, гніві..., втраті роботи, незаслуженій критиці і звичайно, в освітянській діяльності.

Що в підсумку дають публікації автора для читача?

- Збільшення віри у свої сили.
- Досягнення успіху в будь-якій справі.
- Підвищення якості життя.
- Здатність успішно переборювати невдачі, кризи.
- Оптимізм, самовладання, доброзичливість, задоволеність життям, добрі відносини з людьми.
- Поліпшення здоров'я, здоровий спосіб життя.
- **Нова життєва позиція: "Я можу?", "Від мене залежить багато чого", "Я хочу реалізувати себе", "Я вірю в СЕБЕ, ЖИТТЯ,**

УСПІХ".

**Не віриться? А Ви спробуйте. Бажаю успіхів!
ЗАВЖДИ РАДИЙ ЗУСТРІЧІ З ВАМИ !**

Телефони для зв'язку:

Р.т. 259 45 53

М.т. 8067 505 83 91

Електронна пошта kwf1941@mail.ru