**Эмоциональные реакции на ситуацию по формуле АВС**

Николай Николаевич Bacильeв, доцент кафедры практической психологии Вологодского государственного педагогического университета, руководитель Центра гуманитарных исследований и консультирования "Развитие", тренер, практикующий психолог-консультант.

Наши эмоции будут зависеть не столько от реальных событий, сколько от наших мыслей по поводу происходящего. Практически все люди имеют убеждения, заставляющие трактовать происходящее определенным, предсказуемым образом. Некоторые из таких верований вполне безвредны, некоторые — определенно полезны. Эмоции вызваны не самой ситуацией, а мыслями по поводу ситуации. Это фундаментальное положение когнитивной терапии иллюстрируется знаменитой формулой ABC.

Эмоциональная реакция всегда возникает как ответ не столько на реальное событие, сколько на то, как мы его интерпретируем. Другими словами, эмоция не является простой непосредственной реакцией на ситуацию. Предположим, преподаватель, ведущий урок, видит, что студент постоянно отвлекается, зевает, занимается посторонними делами. Преподаватель может подумать: «Он должен меня слушать, быть внимательным, сдержанным, вежливым. Он сознательно нарушает дисциплину и демонстрирует неуважение ко мне. Он ведет себя неправильно. Он виноват, и должен быть наказан...». Допустим, то же самое поведение вызывает у него другой поток мыслей: «Его внимание ослаблено, он не в состоянии сосредоточиться. Мне хотелось бы управлять его вниманием, но пока не удается. Я что-нибудь придумаю...» Очевидно, что в первом случае более вероятна негативная эмоциональная реакция и что эмоции вызваны не самой ситуацией, а мыслями по поводу ситуации.

Это фундаментальное положение когнитивной терапии иллюстрируется знаменитой формулой ABC.

А (activating event) — активизирующее событие: ситуация, стимул, обусловливающий процесс реагирования.

В (beliefs) — убеждения, ожидания, установки, верования, представления о ситуации, интерпретации и выводы.

С (consequences) — последствия: эмоции, чувства, поведение.

Наши эмоции будут зависеть не столько от реальных событий, сколько от «В» — наших мыслей по поводу происходящего. Эллис назвал мышление, запускающее разрушающие переживания, засоряющим, или губительным. Он описал четыре типа наиболее часто встречающихся шаблонов такого мышления. Когда человек сильно расстроен или совершает неразумные поступки, почти всегда можно выявить у него один или несколько таких паттернов:

Обвинение людей или себя, или, как иногда говорят при популяризации психологических знаний, «мысли-обвинители»: «Все из-за нее... Если бы не он... Все потому, что он плохой друг... Это я во всем виноват... Нет мне прощения...»

Завышение требований. Такой паттерн мышления иногда называют «мысли-обязатели». Вместо описания своих ожиданий человек предъявляет повышенные требования к себе и другим: «Я должен быть решительнее... Надо было мне сказать не так... Я был обязан это предотвратить...» или, «Он был обязан хранить секрет... Он должен быть аккуратнее, внимательнее, добрее...»,

Нагнетание страха, преувеличение важности. «А вдруг... Будет ужасно, если... Я просто ненавижу, когда... Меня выводит из себя, когда... Это невыносимо, что...».

Обесценивание важности происходящего, самооправдание. «Ну и что? Меня это не волнует... Мне не важно... Кому какое дело...».

Три первых шаблона губительного мышления вызывают негативные, разрушающие переживания.Четвертое — самооправдание — блокирует разрядку стресса, побуждая игнорировать его наличие. Такой стиль поведения оказывается особенно разрушительным для психологического здоровья и взаимоотношений со значимыми людьми, поскольку разрушающие переживания, снимающие стресс, не находят выхода, а иные способы разрядки не применяются. Кроме того, окружающие могут не догадываться о чувствах, переполняющих этого человека, и не принимать их во внимание. По этой причине в психотерапевтической практике подавленным чувствам уделяют особое внимание.

Возможны два пути возникновения разрушающих переживаний.

Первый путь характерен для ресурсных конфликтов. Конфликтогенный инцидент вызывает стресс, который запускает губительное мышление. Разрушающее переживание возникает как реакция на мысли и приводит к увеличению напряжения, дискомфорта, усиливающего стресс. Стресс возрастает, подтверждает «правильность» пусковых мыслей и усиливает переживания, снова выступающие стрессогенным фактором. Возникает замкнутый круг с положительной обратной связью.

Другой путь появления негативных переживаний соответствует динамике ценностного конфликта. Сам факт существования этого «нехорошего человека» запускает губительное мышление, приводящее к разрушающим переживаниям. Как стрессор, эти переживания порождают напряжение, дискомфорт, усиливающий эмоциональную реакцию. Нарастает напряжение, которое канализируется на оппонента во время инцидента.

Когнитивные механизмы эмоциональной реакции

А. Эллис пришел к выводу, что паттерны губительного мышления запускаются в состоянии стресса потому, что у субъекта имеются особые установки. Установка — устойчивая предрасположенность индивида к определенной форме реагирования на какой-либо объект. Она включает в себя когнитивный компонент — знания об объекте, аффективный компонент — эмоциональное отношение к объекту и поведенческий компонент — устойчивый способ внешнего поведения. Эллис выявил и описал когнитивные составляющие ряда таких установок.

Он обратил внимание, что практически все люди имеют убеждения, опосредующие их восприятие событий, заставляющие трактовать происходящее определенным, предсказуемым образом. Чтобы подчеркнуть, что эти убеждения недоказуемы и принимаются на веру, он назвал их иррациональными верованиями (irrational beliefs). Некоторые из таких верований вполне безвредны, некоторые — определенно полезны.

Наиболее прямым методом в когнитивной терапии является выявление убеждений клиента из беседы с ним. В разговоре выделяются явные суждения и скрытые убеждения, стоящие за ними. Эллис описал 10 вредоносных иррациональных убеждений, которые встречались ему особенно часто.

Все должны меня любить. Будет невыносимо, если те, кто важен для меня, не одобрят моих поступков или откажут мне(следствие слишком сильного беспокойства по поводу мнения окружающих).

Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5» (перфекционистские тенденции: чрезмерно высокие требования к себе в бизнесе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т. п.).

Все должно быть таким, как мне хочется. Если этого не произойдет, мне этого не перенести! (инфантильные ожидания, основанные на «принципе удовольствия»).

Все мои неприятности из-за плохих людей. Если со мной произошло что-то из перечисленных выше неприятностей (меня не будут любить и уважать, меня постигнет неудача, все пойдет не так, как хочется, или со мной поступят несправедливо), я всегда буду сваливать вину на кого-то другого (тенденции обвинять других, предъявляя к ним завышенные требования).

Если я сильно поволнуюсь из-за предстоящего события или того, как кто-то воспримет меня, дела пойдут лучше (характерное проявление чрезмерной тревоги в ситуациях, связанных с ожиданием события, на которое невозможно повлиять).

У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и мне нужно его найти — и немедленно! (могут отвергаться «не идеальные» решения, которые могли бы привести к позитивным последствиям).

Легче избежать трудной ситуации и ответственности за нее, чем потом разбираться с ней (проявление чрезмерной пассивности, избегание рискованных шагов).

Если ни к чему не относиться серьезно, не придется огорчаться (постоянное обесценивание происходящего).

Причина всего, происходящего со мной — моих чувств и поступков — в моем ужасном прошлом (объяснение неудач событиями прошлого, не оказывающими реального влияния на данный момент).

На свете не должно быть плохих людей и обстоятельств. Если мне все же придется столкнуться с ними, то это меня очень сильно расстроит (например, возмущение по поводу чьего-то «неправильного» поведения).

Если человек, имеющий подобное убеждение, сталкивается с фрустрирующей ситуацией, ход его мыслей неизбежно приобретает губительный характер. Он тревожится, обвиняет окружающих, предъявляет к ним повышенные требования, которым они не обязаны соответствовать, и т. д. Такие размышления становятся навязчивыми, приковывают внимание, дестабилизируют эмоциональное состояние и приводят к возникновению разрушающих переживаний.

Эллис подчеркивал, что характерной чертой этих убеждений является их ложный характер. Строго говоря, беда не в том, что эти убеждения иррациональны: любые наши убеждения никогда абсолютно точно не отражают реальность. Эти убеждения называются вредоносными потому, что наносят реальный вред, приводят к дезадаптации и разрушающим переживаниям.

Конечно, эти десять верований не исчерпывают собой все когнитивные образования, влияющие на возникновение эмоциональных реакций. Однако распространенность этих верований и их неконструктивный характер требуют к ним особого внимания.

Практикум

Цель: изучение иррациональных убеждений, запускающих разрушающие переживания.

1. Определите ситуации, которые вызывают у вас разрушающие переживания. Возможно, в некоторых случаях вам трудно будет идентифицировать характер переживаний; возможно, это будут ситуации, про которые вы можете одновременно сказать: «Это меня напрягает» и «Мне все равно!». Не исключено, что именно в этих ситуациях вы испытываете разрушающие переживания, вытесняя сам этот факт. Проверьте, не обесцениваете ли вы ситуацию для снятия с себя ответственности.

2. Определите, какие ваши чувства и поведение являются причиной неприятных для вас последствий. Если последствия негативны, возможно, имеет смысл отнести эти ситуации к категории требующих решения.Заполните таблицу 1.

Таблица 1. Идентификация иррациональных верований

|  |  |
| --- | --- |
| С: Неконструктивная поведенческая реакция и соответствующие ей разрушающие переживания | Впишите сюда свой ответ |
| Обнаруженный шаблон вредоносного мышления | Впишите сюда свой ответ |
| В: Иррациональные верования, запускающие реакцию | Впишите сюда свой ответ |

3. Запишите в первой ее строке неоправданные чувства и соответствующее им поведение, от которых вы решили отказаться.

4. Запишите во второй строке шаблоны засоряющего мышления, которые лежат в основе каждой группы разрушающих переживаний и неразумного поведения.

5. Установите, какие иррациональные верования «запускают» вредоносное мышление.

6. Обдумайте полученные результаты. Подумайте о неоправданных чувствах и поведении, от которых вы решили отказаться, о засоряющих мыслях, побуждающих эти переживания, и иррациональных верованиях, лежащих в их основе:

Какие шаблоны вредоносного мышления являются для вас «излюбленными»?

Какие шаблоны вредоносного мышления оказались наиболее и наименее характерными для вас?

Какие иррациональные верования были выявлены и насколько они характерны для вас?