

д-р Албърт Елис

КОНТРОЛ НАД ТРЕВОЖНОСТТА

...ПРЕДИ ТЯ ДА КОНТРОЛИРА НАС

София, 2025

Преводът е направен по изданието

ALBERT ELLIS, Ph.D.

**HOW TO CONTROL YOUR ANXIETY
BEFORE IT CONTROLS YOU**

Copyright© 1998 Albert Ellis Institute

Foreword copyright © 2016 Albert Ellis Institute

Translated and reprinted with permission from Kensington Publishing Corp.

All rights reserved.

First printing: August 2000

Eleventh printing: July 2016

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Людмила Андреева, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1559-5

д-р Албърт Елис

КОНТРОЛ НАД
ТРЕВОЖНОСТТА
...ПРЕДИ ТЯ ДА КОНТРОЛИРА НАС

Прегovor
г-р Кристини Дойл

Превод от английски
Людмила Андреева



*На Джанет Л. Улф –
истински помощник в продължение
на повече от три десетилетия*

СЪДЪРЖАНИЕ

Прегovor (g-р Кристини Дойл)	7
Признателност	9
Глава 1. Защо съм убеден, че вие можете да контролирате тревожността си, преди тя да започне да ви контролира	11
Глава 2. Какво е тревожността и как тя често ви контролира.....	23
Глава 3. За щастие по-голямата част от вашата тревожност е самосъздадена и може да се отстрани	33
Глава 4. Ирационални убеждения, които ви правят тревожни.....	43
Глава 5. Оспорване на вашата тревожност.....	58
Глава 6. Използване на рационални твърдения за справяне към себе си ...	73
Глава 7. Използване на позитивни представи и моделиране	79
Глава 8. Използване на анализ на разходите и ползите, за да контролирате тревожността си	82
Глава 9. Използване на образователни методи за контролиране на вашата тревожност	86
Глава 10. Използване на методи за релаксация и когнитивно разсейване ..	89
Глава 11. Използване на методи за преформулиране	91
Глава 12. Използване на методи за решаване на проблеми за контролиране на вашата тревожност.....	94
Глава 13. Използване на безусловно себеприемане.....	97
Глава 14. Използване на безусловното приемане на другите, за да контролирате тревожността си	109
Глава 15. Използване на рационално-емоционални представи.....	123
Глава 16. Използване на упражнения за преодоляване на срама за контролиране на вашата тревожност.....	128

6 • Контрол над тревожността

Глава 17. Някои енергични и драматични методи за контролиране на вашата тревожност	138
Глава 18. Твърдо убеждаване на себе си в собствените рационални и помагачи ви убеждения	149
Глава 19. Използване на чувството за хумор за контролиране на вашата тревожност	155
Глава 20. Използване на съприкосновение и поведенческа десенсиитизация	165
Глава 21. Търпене и оставане в провокиращи тревожност ситуации.....	176
Глава 22. Използване на методи на подкрепление за контролиране на вашата тревожност	181
Глава 23. Използване на наказания за контролиране на вашата тревожност	187
Глава 24. Използване на метода на фиксираната ролева игра за контролиране на вашата тревожност	190
Глава 25. Какво да кажем за биологията и използването на лекарствени средства?	195
Глава 26. Забележително ефикасен начин за контролиране на вашата тревожност, преди тя да започне да ви контролира.....	199
Глава 27. 104 рационални максими за контролиране на моето тревожно мислене.....	208
Глава 28. 62 рационални максими за контролиране на моите тревожни чувства и телесните ми реакции на тревожността	229
Глава 29. 65 рационални максими, за да ми помогнат да действам срещу моята тревожност от дискомфорт и ирационалните ми страхове.....	243
Избрана литература	253
Показалец	265
За авторите.....	271

ПРЕДГОВОР

Ако четете тази книга, има голяма вероятност вие или някой, за когото ви е грижа, да изпитвате тревожност. Тревожността е една от най-често срещаните трудности, които хората изпитват в определен момент от живота си. Добрата новина е, че през 1959 г. д-р Албърт Елис разработи рационално-емоционалната поведенческа терапия – оригиналната когнитивно-поведенческа терапия, която е доказано ефективна при проблеми с тревожността.

Тази книга в много отношения е специална почит към самия Ал. Както се казва в тази книга, както и в повечето материали за самопомощ, които той разработва през целия си живот, Ал също е страдал от тревожност. Той използва принципите на бихейвиоризма, за да преодолее както тревожността си от говорене пред публика, така и социалната си тревожност, особено по отношение на жените. Всички книги на Ал са написани със страст и цел; вярвам обаче, че тази книга е особено близка до сърцето на Ал, тъй като той самият е изпитвал тревожност и е намерил начин да я преодолее. Какво по-добро свидетелство от това, че самият Албърт Елис е победил собствената си тревожност, прилагайки принципите и стратегиите, които излага тук?

Една от основните цели на Ал е да гарантира, че неговите клиенти и широката общественост ще научат инструментите, за да станат свои собствени терапевти. Прочитането на тази и на много други негови книги за самопомощ, сред които „Как да овладеем гнева си, преди той да ни овладее“, *How To Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything, Yes Anything!* („Как упорито да отказваме да се правим на нещастни за каквото и да било – да, за каквото и да било!“) и *How to Keep People from Pushing Your Buttons* („Как да не позволявате на хората да ви дразнят“), със сигурност ще ви помогне да се превърнете в свой терапевт.

Имах честта да бъда стажант в института „Албърт Елис“ и да бъда напътствана от д-р Елис. След обучението си останах в Института като служител на пълен работен ден, като пътувах с

Ел из страната, за да провеждам професионални обучения и публични лекции. Той посвети живота си на това да помага на хората с техните емоционални и поведенчески проблеми. Той лекуваше хиляди клиенти с тревожни затруднения, много от които са представени като примери на случаи в тази книга. Водейки терапевтични групи с Ал, наблюдавах отблизо как той използва същите стратегии с клиентите си, които препоръчва в тази книга, и наблюдавах как клиентите му се подобряват!

Ал прави разлика между това *да се чувствате по-добре* и *да се подобрявате*. Да се почувствате по-добре може да е резултат от това, че сте казали на терапевта, на приятел или на член на семейството си за своята тревожност. Подобрението е резултат от използването на инструменти и стратегии за преодоляване на тревожността и развиване на вяра в различен начин на гледане на нещата.

Ако вие или някой, за когото ви е грижа, страдате от тревожност, тази книга ще ви бъде пътеводител в теорията за това какво допринася за проблема и източник на доказани стратегии за справяне с него. Читателят ще сметне тази книга за особено полезна, тъй като тя предоставя когнитивни, емоционални и поведенчески стратегии за овладяване на тревожността. Тя предлага толкова много идеи, че със сигурност ще откриете няколко, които ще работят за вас. Освен това тонът, с който е написана, позволява на читателя да открие хумора в тревожността, без да омаловажава колко болезнена може да бъде тя понякога.

По време на едно от пътуванията ни из страната, когато карах Ал към следващото място, го попитах какво би искал да се случи, след като вече не е тук. Без да се бави и миг, той отвърна, че иска институтът „Албърт Елис“ и РЕПТ да продължат да съществуват. Новото печатно издание на „Как да контролирате тревожността си, преди тя да започне да ви контролира“, както и като електронна книга, е точно това, което Ал би искал. Вярвам, че той би се гордял, че работата му продължава да помага на хората по целия свят.

*Кристини Дойл, д-р, д-р на науките
директор на института „Албърт Елис“*

ПРИЗНАТЕЛНОСТ

Бих искал да благодаря на Джим Ръниън, който направи прекрасна текстообработка. Джим Елисън предложи тази книга и работи с мен по нея от самото начало. Стив Палмър свърши прекрасна работа по редактирането на текста. Джинамари Зампано – административният директор на института „Албърт Елис“ – улесни събирането на материали и изпълнението на безброй административни функции по обичайния си неподражаем начин.

Защо съм убеден, че вие можете да контролирате тревожността си, преди тя да започне да ви контролира

До деветнайсетгодишна възраст бях изключително тревожен човек. Всъщност смятам, че вероятно съм се родил със склонност да се тревожа. Майка ми беше такава: като цяло тя беше щастлив човек, но освен това се тревожеше за малки неща, например за пари. През детството и младостта ми на нея всъщност никога не са й липсвали пари. По едно време баща ми, който беше организатор на събития и голям търговец, буквално разполагаше с един милион долара – а през 20-те години на миналия век това бяха много пари. Тя обаче винаги се тревожеше за разходите и когато той оставяше 50 долара бакшиш на сервитьора, тя тайно ги вземаше обратно и ги заменяше с много по-малък бакшиш. Майка ми спестяваше парите си в отделна сметка и имаше хиляди долара в нея. Винаги обаче се притесняваше, че няма достатъчно.

След като баща ми изгуби първия си милион на фондовата борса, беше на път да спечели втория милион и семейството ни наистина се справяше добре финансово, майка ми все още се тревожеше за парите – и за няколко други относително маловажни неща – и продължаваше да спестява и да спестява. Тя не грешеше съвсем в това отношение, защото през 1929 г. баща ми загуби втория си милион и не можеше да ѝ плаща редовната издръжка, която би трябвало да плаща. Ние обаче преминахме прилично през Голямата депресия, защото брат ми, сестра ми и аз започнахме да работим и да издържаме семейството. Въпреки това майка ми се тревожеше непрестанно – докато не почина със спестявания на деветдесет и три годишна възраст.

Бихте могли да кажете, че вероятно съм се научил да се тревожа от нея, но това едва ли е точно. Брат ми, който беше с деветнайсет месеца по-малък от мен, беше отгледан в същата среда и беше почти патологично безгрижен. Той поемаше рискове и правеше всякакви „опасни“ неща, и сякаш никога не се притесняваше за резултата. Ако резултатът беше окей – добре, а ако беше зле, това никога не го хвърляше в ужас. Той просто продължаваше да рискува със следващото начинание, независимо дали то беше нещо социално или бизнес инициатива. Всъщност той се справяше много добре за себе си – само защото рядко се притесняваше за нещо.

Не и аз! Страхувах се от всякакви невидими евентуални неща. Бях определено срамежливо, конформно и нерешително дете и юноша и рядко поемах големи рискове или – ако ги поемах – се притеснявах за тях. Особено голям страх и истинска фобия имах от говоренето пред публика. Бях достатъчно умен и талантлив, и често ме молеха да произнеса малка реч, било то в училищна пиеса или да говоря в час и да отговарям на въпроси, за които учителят беше сигурен, че мога да отговоря. През голямата част от времето обаче доброволно се възпирах и особено внимателно избягвах публичното представяне.

Нека ви дам един типичен пример. Бях добър в правописа – често най-добрият в класа, но избягвах да участвам в състезания по правопис, защото можеше да сбъркам (което на практика никога не се случваше) и по този начин да се „изложа“. Когато бях принуден от учителя да участвам, почти винаги изпреварвах всички останали деца и побеждавах, но бях изключително тревожен, докато го правех, и изобщо не се наслаждавах на състезанията по правопис. Наслаждавах се само на победата. За кратко.

Друг пример: от време на време трябваше да научим наизуст кратко стихотворение и да го повторим пред класа на следващия ден. Бях ужасно тревожен, че ще пелтеча и ще заеквам, докато рецитирам, макар да бях без грешка в запаметяването. Публичното рецитиране на стихотворението беше ужасяващо за мен. И така, на сутринта в деня, в който трябваше да рецитирам стихотворението пред класа, си причинявах цепещо главоболие и слагах термометъра до радиатора, за да покажа, че имам температура. Това караше майка ми да ми позволи да си остана вкъщи и да не ходя на училище през този ден. Какво, аз да реци-

тирам лошо и да покажа на учителката и на другите деца колко съм тревожен? Никога!

Веднъж, когато бях на около единайсет години, спечелих медал в неделното училище и трябваше да се кача на трибуната по време на събранието, за да го получа, и просто да благодаря на директора на училището, докато го вземам. Качих се, получих медала и благодарих на директора, но когато отново си седнах, мой приятел попита: „Защо плачеш?“ Толкова бях тревожен да се появя пред аудиторията, че очите ми бяха толкова силно навлажнени, че изглеждаше сякаш плача.

Освен това изпитвах крайна социална тревожност – при запознанства с нови деца, когато говоря с властни хора и особено при запознанства с нови жени. Много силно се интересувах от момичетата още от пет и половина годишна възраст, когато бях лудо влюбен в една чаровница от квартала. След като тя изчезна от живота ми, продължавах да се влюбвам страстно – всяка година – в най-привлекателното момиче в моя училищен клас. Да, страстно влюбен: истинска obsесивно-компулсивна привързаност. Колкото и да обожавах тези момичета обаче и колкото и постоянно да мислех за интимна близост с тях – което правех на практика през цялото време, часове наред – никога не ги заговарях и не се опитвах да се сбliжа с тях. Срамежливо, боязливо се държах настрана от тях, затварях си голямата уста и само ги гледах похотливо, без да имам никакъв словесен контакт. Страхувах се до смърт, че ако все пак се приближа до тях и се опитам да се сприятеля, те ще видят недостатъците ми, с право ще ме отхвърлят и ще ме накарат да се почувствам невъзможно малък. Не се виждах точно как пропадам през пода, ако наистина ме отхвърлят, но почти си го представях!

Дори в юношеските си години до 19-годишна възраст никога не се приближих до никоя от жените, които ме привличаха. Около двеста дни в годината отивах в Ботаническата градина в Бронкс – прекрасно място близо до дома ни, и сядах на някоя пейка или на тревата, за да чета някоя от многото си книги, да гледам привлекателните жени (от всички възрасти) и да флиртувам с тях. Никога обаче не се приближавах до тях и не им казвах и дума. Обикновено седях на една каменна пейка близо до Бронкс Ривър Паркуей, а момиче или жена сядаха на друга пейка – на около три метра от мен. Веднага я поглеждах (на тази възраст се

интересувах от всички жени – да, около сто пъти от сто) и понякога тя ми отвърщаше с поглед. Продължавах да я поглеждам тайно, очевидно флиртувайки с нея, и често тя ми отвърщаше с флирт. Някои от тях определено се интересуваха и вероятно щяха да бъдат отзивчиви, ако се бях приближил до тях и ги бях заговорил.

Не и аз! Винаги се отказвах. Измислях си милион оправдания – тя беше твърде висока или твърде ниска, твърде стара или твърде млада, твърде умна или твърде глупава. Имах всякакви оправдания и рационализации. Така че никога не заговарях нито една от тях – независимо колко заинтересовани от мен изглеждаха и колко предполагаемо възприемчиви бяха. После, когато обектът на моята страст най-накрая ставаше и си тръгваше или аз трябваше да стана и да си тръгна, проклинах глупостта си, че не съм се приближил, че не съм рискувал, осъждах се жестоко за това, че съм се отказал, и решавах да опитам – наистина да опитам – да се приближа до следващата подходяща кандидатка. Но така и не го правех.

КАК ПРЕОДОЛЯХ МОЯТА ТРЕВОЖНОСТ ОТ ГОВОРЕНЕ ПРЕД ПУБЛИКА

Тогава, на 19-годишна възраст, реших да преодоля тревожността си. Първо, реших да се освободя от моя страх от говорене пред публика. По онова време бях активно потопен в една политическа организация – либерална група, на която всъщност бях младежки лидер. Това беше съвсем малка организация и почти всички млади членове бяха мои приятели, така че няха особени проблеми да говоря пред осем или десет от тях едновременно. Не смятах, че това е публично представяне. От друга страна, трябваше да говоря пред други организации и групи, да им разказвам за моето конкретно общество и да се опитвам да ги накарам да се присъединят към него. Трябваше да бъда – особено като техен младежки лидер – публичен пропагандатор на моята организация. Аз обаче твърде силно се страхувах да се опитам да изпълня тази роля, затова отказах много покани да го направя – покани, които идваха главно от секцията за възрастни на нашата група „Нова Америка“, която ръководеше

младежката секция „Млада Америка“. Както обикновено, аз се отказвах.

Натискът върху мен да изнасям публични беседи за „Млада Америка“ продължаваше и накрая реших да му се поддам и да преодолея фобията си от говорене пред публика. Преди това бях прочел много философска и психологическа литература и един ден щях да напиша книга за психологията на човешкото щастие, към която имах голям личен интерес (заради тревожността си). Така че вече имах идея, основана на тогавашните трудове (1932 г.), как да се справяме с тревожността и фобиите. Бях прочел какво са казали някои от великите философи – като Конфуций и Гаутама Буда – за преодоляването на тревожността. Особено внимание обърнах на това, което са казали за нея някои от древногръцките и римските философи, например Епикур, Епиктет и Марк Аврелий. И тъй като по онова време философията беше голямото ми хоби (от 16-годишна възраст нататък), бях прочел какво са казали за справянето с тревожността много от съвременните философи като Торо, Емерсън и Бъртранд Ръсел. И накрая, по онова време бях прочел повечето съвременни психолози като Фройд, Юнг и Адлер, които също се интересуваха от изцелението на хората от тяхната тревожност. Следователно бях философски и психологически подготвен.

Освен това обаче бях чел известния бихейвиорист Джон Б. Уотсън за ранните му експерименти, целящи да излекуват децата от техните непреодолими страхове и тревожност. Уотсън и асистентите му взимали деца на седем-осемгодишна възраст, които се страхуват от животни (например мишка или заек), и ги излагали на страшните обекти първо отдалече, а след това от по-близо разстояние. Междувременно Уотсън разговарял с децата и ги разсейвал, след което постепенно приближавал страшните животни все повече и повече. И какво да видите – след около двайсет минути излагане децата вече не се страхували и започвали да гаят животните. Тази процедура за снемане на обуславянето, която се нарича десенситизация *in vivo* (на живо), действала много добре и в рамките на една или няколко сесии той тренирал децата да се избавят от крайната си тревожност и фобии.

„Е – казах си, – щом е достатъчно добро за малки деца, би трябвало да е достатъчно добро и за мен. Ще го пробвам.“

И така, на практика за пръв път в живота си, вместо да избягвам публичните изяви, направих точно обратното. Всяка седмица подготвях поне една реч, която трябваше да представя публично за моята организация „Млада Америка“, и я изнасях, ако ще и светът да свърши. Все още бях абсолютно уплашен и се чувствах най-некомфортно с изнасянето на първите няколко речи. Но от прочетеното и от нещата, които сам бях разбрал, знаех, че дискомфортът няма да ме убие. Освен това разсъждавах, че страшните неща, които си представях, че ще се случат – включително публиката да ми се смее и да ме освирква, – по всяка вероятност няма да се случат. Просто щях да изнеса една доста слаба реч, по никакъв начин нямаше да убедя публиката, че „Млада Америка“ е най-великата политическа група, откато САЩ са се разбунтували срещу Англия, и в най-лошия случай малко хора щяха да се присъединят към нея. Е, добре, това щеше да е лошо – но нямаше да е краят на света.

С други думи, използвах комбинация от рационални разговори със себе си, които до голяма степен бях научил от философите – изложих се на това, от което най-много се страхувах и не се чувствах добре да правя, и се принудих да говоря и да говоря пред публика всяка седмица през следващите десет седмици. Е, това проработи! Чувствах се много неудобно, после ми беше малко по-добре, а след това – изненада! – всъщност се почувствах комфортно. Сърцебиенето, изпотяването и препъването в думите намаляваха, намаляваха и намаляваха. Научих се да се съсредоточавам внимателно върху съдържанието на моите изказвания – колко велика политическа група е „Млада Америка“, – а не върху това, как се справям с говоренето и колко съм тревожен да говоря. Освен това открих – за моя изненада, – че наистина мога да бъда доста добър оратор и да не се затруднявам да говоря публично, както обикновено не се затруднявах да говоря пред един човек или пред група приятели. Всъщност никога не съм бил лош в говоренето, а поради тревожността си просто ужасно се страхувах от *публично* говорене. Гласните ми връзки и способността ми да съставям смислени изречения винаги са били наред, а сега – с практиката – ставаха още по-добри.

Този опит – да се принудя, да, да се принудя, да говоря пред публика, независимо колко некомфортно се чувствам, докато не се почувствах комфортно и не започнах да му се наслаждавам –

ми направи дълбоко впечатление. Той беше една от основните причини девет години по-късно да реша да стана психотерапевт. По времето, когато изнасях първите си публични речи, изобщо не се интересувах от това да стана терапевт, а бях обсебен от идеята да стана писател – и вероятно писател по темата за човешкото щастие. Може би се бях пристрастил към идеята да стана писател само защото можех да го правя, без да ми се налага да говоря публично. Във всеки случай не се интересувах да бъда терапевт, а само да бъда по-малко тревожен и по-щастлив човек. И в много кратък срок постигнах точно това. Станах абсолютно спокоен по отношение на публичното говорене – напълно загубих фобията си. Виждайки, че съм преодолял тревожността си в тази област, станах донякъде по-малко тревожен и като цяло.

Например винаги е трябвало да постигам, да успявам – в училище, в спорта, да изглеждам добре и в други важни начинания. Много се стараех да успявам и бях доста добър в това. Особено усърдно учех, пишех си домашните и се справях добре в училище. Но разбира се, бях много тревожен по отношение на осъществяването на това – тъй като трябваше да успея, за да бъда стойностен човек, а винаги имаше вероятност да се проваля. Ужас! – това би било ужасно.

Сега, когато видях, че мога да се чувствам некомфортно пред публика, а понякога дори да говоря зле и да не се самоунижавам за това, станах много по-малко тревожен по отношение на успеха. Аз пак *исках* успех, но няхах абсолютна *нужда* от него.

КАК ПРЕОДОЛЯХ СОЦИАЛНАТА СИ ТРЕВОЖНОСТ

За да проверя себе си обаче, реших да направя втория голям експеримент в живота си: да се опитам да се отърва от социалната си тревожност – и по-специално от страха си да бъда отхвърлен от жените, от които се интересувах. Тази тревожност ме тормозеше през целия ми живот и беше много по-важна от страха ми от говорене пред публика. Не забравяйте: аз се стремях да стана писател и затова до голяма степен можех да избягвам да се появявам пред публика. Ако обаче исках да продължа да се интересувам от жени – а аз наистина възнамерявах да продължа, – невъзможността да се приближа и да заговоря тези, кои-

то ме интересуваха, със сигурност щеше да е твърде сковаваща! Щях да се огранича до това да се запознавам с нови жени чрез моите приятели и роднини и нямаше да мога да се срещам с тях самостоятелно. Каква спирачка!

Така че, като имах предвид успеха си в публичното говорене, реших да използвам същите процедури и за социалната си тревожност. През август, преди да се върна в колежа, за да завърша последната си година, си дадох блестящата задача за домашно да ходя всеки ден в Ботаническата градина в Бронкс. Щях да заговарям непознати жени, без значение колко некомфортно се чувствам от това. Казах си, че ще се разхождам в парка, докато не видя подходяща жена, която седи сама на пейка, и тогава бързо – незабавно – ще седна до нея. Не, не в скута ѝ, а до нея на същата пейка, на която седеше тя (вместо през една пейка разстояние). След това, след като постигнах това – което се страхувах да направя, защото се опасявах, че тя ще ме отхвърли и бързо ще си тръгне, – щях да направя най-опасното нещо, което винаги съм избягвал: даси дам една минута – не повече от една гадна минута, за да я заговоря. Да, ако трябваше да умра, щях да умра! Щях да я заговоря в рамките на една минута, без значение колко некомфортно се чувствам и без значение колко лошо предчувствие излъчваше тя. Това беше моята брилянтна задача за домашно към самия мен. Защо беше брилянтна? Защото ако бързо я заговорех, вместо да чакам и да чакам, за да го направя, знаех, че ще бъда по-малко тревожен, ще приключа с това проклето нещо и ще имам по-голям шанс да стигна до някъде с нея.

Е, направих точно това, което си бях поставил за задача. Без значение колко бях тревожен, всеки път, когато видех жена, седнала сама на пейка в парка, веднага – без дебати! – седях до нея на пейката. Не допусках никакви оправдания за това, как изглежда, на колко години е, дали е висока или ниска и т.н. Никакви оправдания! Просто се принуждавах – много некомфортно – да седна до нея, след което веднага много от жените, до които седях, бързо ставаха и си тръгваха. Общо взето, мисля, че през август се приближих и седнах до 130 жени. Трийсет, или почти една трета от тях, веднага си тръгнаха. Много обезкуражаващо! То обаче ми осигури стотина, които все пак останаха – а това беше добре за целите на изследването!

Без изобщо да се страхувам, говорих с останалите сто жени, както бях планирал. Говорех за цветята, дърветата, времето, птиците, пчелите, книгата или статията, която четяха – всичко, само и само да завържа разговор. Нищо блестящо или умно. Нищо лично. Никакви коментари за външния им вид или нещо друго, което би могло да ги накара да се страхуват от мен и да ги накара да се обърнат или да си тръгнат. Просто сто обикновени твърдения.

Е, стоте жени ми отговаряха – някои съвсем кратко, други в продължение на час или повече. Скоро много от тях се включиха в оживен разговор. Когато изглеждаха готови, ги разпитвах за работата им, за семействата им, за начина им на живот, за хобитата им, за интересите им и т.н. Обикновени разговори, каквито щях да вода, ако им бях представен официално.

Що се отнася до основната ми цел в разговора с тях – да поискам среща, да се виждам редовно с тях, да си легна с тях и може би да се оженя за някоя от тях, – не стигнах доникъде. Изобщо до никъде. Защото от стоте жени, с които разговарях, успях да уговоря само една среща – и тя не се появи на нея! Говори с мен два часа, целуна ме за довиждане, когато си тръгна, и се съгласи да се срещнем по-късно в парка същата вечер. Тя обаче така и не се появи. А – глупаво – пропуснах да я помоля за телефонния ѝ номер, така че никога повече не я видях. Колко трагично! Колко разочаровашо! Аз обаче все пак оцелях. И след това винаги исках телефонния номер на жените, с които се запознавах и се срещах!

В рамките на този месец, в който бях отхвърлен от стотина жени, напълно изгубих социалната си тревожност и най-вече страха си да срещам непознати жени на непознати места. Защото видях – когнитивно, – че нищо страшно не се случи в резултат на отхвърлянето ми. Нито една от жените, с които разговарях, не извади нож и не ми отрязва пениса. Нито една от тях не повърна и не избяга. Някоя от тях не извика полицаи. Не, нищо ужасно, което толкова често си представях, че ще се случи, всъщност не се случи. Вместо това имах много приятни разговори с тези жени, радвах им се, научих много неща за жените, които не бях знаел дотогава, все по-малко се чувствах некомфортно и се страхувах да говоря с тях и имах няколко други щастливи резултата. Най-хубавото е, че почти веднага преодолях страха си да се

приближавам до жени и до края на живота си успях да заговоря и да се опитам да се срещна буквално със стотици от тях, когато имах възможност – в паркове, влакове, летища и други обществени места. Сега вече не се страхувам да го правя и въпреки че обикновено получавам отказ за секс, любов и брак от огромното мнозинство от тях, социалната ми тревожност е изчезнала завинаги. Без риск няма печалба! Страхът ми, че ще се представя зле с жените и ще бъда отхвърлен, изчезна!

Сега разбирате ли защо, както отбелязвам в заглавието на тази глава, съм толкова сигурен, че хората могат да контролират тревожността си, преди тя да започне да ги контролира? Защото аз самият направих това в областта на говоренето пред публика и социалната тревожност – и то без помощта на никого, включително на психотерапевт. Наистина използвах опита си, за да се науча как да контролирам тревожността, и като терапевт през последните петдесет и четири години научих хиляди хора да го правят. Нещо повече: през годините съм вложил опита от побеждаването на собствената си тревожност в терапевтичната си теория и практика и най-вероятно нямаше да създам рационално-емоционалната поведенческа терапия, ако не го бях преживял. Знанието, че съм бил изключително тревожен за много неща и че въпреки това съм могъл да се превърна в човек, който сега изпитва големи затруднения да се напруга или да се тревожи дори в най-трудните ситуации, ме подтикна да помагам на други хора с моята терапевтична теория и практика.

Най-важното от всичко обаче е, че преодолях собствената си прекомерна тревожност напълно сам. Със сигурност използвах трудовете на много философи и терапевти и научих много от тях. Използвах и експериментите на Джон Б. Уотсън, който всъщност не е терапевт, но е провел няколко терапевтични експеримента. С тези помощни средства и като се принудих да дръзна да опитам – да се чувствам много некомфортно и да говоря на себе си за безполезността на моята тревожност и фобии – мисля, че мога честно да кажа, че успях да стана един от най-малко паникьосаните хора в целия свят. Много зловещи неща ми се случиха от онзи момент, когато бях на деветнайсет години, от който са изминали около шейсет и пет години. Все още се интересувам от това да се справям добре, да постигам много неща, да спечеля одобрението на определени хора и да се чувствам

комфортно в живота. Научил съм се обаче просто да бъда много загрижен, съжаляващ и разочарован само когато в живота ми се случват или могат да се случат лоши неща, и на практика никога не съм тревожен, депресиран или разярен.

С други думи: от един от най-лесно разтревожените и тревожни хора на света се превърнах в човек, който много рядко е сериозно разстроен от нещо. Както показва заглавието на една от популярните ми книги, упорито отказвам да се разстройвам за каквото и да било – да, за каквото и да било.

Продължавам обаче да настоявам, че се справих предимно сам, без консултации или терапия, без група за подкрепа, без приятели и роднини, които да ми помогнат и да ме подтикнат да направя това, което направих. Направих забележителни проби-ви срещу тревожността си и оттогава поддържам тази лишена от тревожност тенденция.

Нещо повече: междувременно продължих да се занимавам с психотерапия и да приемам може би повече клиенти от всеки друг терапевт в тази страна. Създадох една форма на психотерапия, която е сред най-популярните и широко разпространени и която е доказала своята необикновена ефективност в експериментални изследвания. По различни начини тя набляга на това, което работи ефективно в други психотерапевтични системи, т.е. промяна на идеите, с които хората се блокират сами, и подтикването им да направят това, което се страхуват да направят.

Най-доброто от всичко може би е, че рационално-емоционалната поведенческа терапия (РЕПТ), която създадох през 1955 г., и когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) – подобна форма на терапия, последвала РЕПТ през 60-те години на миналия век – са вероятно най-ефективните форми на терапия за самопомощ, които са били разработени. В стотици книги и материали е използвана РЕПТ или нещо много подобно на нея, за да се покаже на читателите и слушателите как да си помогнат да преодолеят сериозните си чувства на депресия, тревожност, ярост, самоунижение и самосъжаление. Това е така, защото тази терапия за самопомощ може да се представи с прости думи, така че почти всеки да може да я разбере, и може да се използва от почти всеки решителен човек, който ще положи усилията да я приложи към своето лично безпокойство. Тя работи!

Следователно от моя собствен опит и от опита на десетки хиляди хора, които са използвали основните елементи на РЕПТ и КПТ, съм напълно сигурен, че вие, читателят на тази книга, можете да контролирате тревожността си, преди тя да започне да ви контролира. Разбира се, няма гаранции, че ако използвате РЕПТ или КПТ, това ще ви помогне да премахнете тревожността си. Има обаче голяма вероятност да успеете, ако наистина работите върху това. Аз самият го направих без особена помощ и без над петдесетте години изследвания и практика, които сега са добавени към него и които го правят днес по-ефективно от всякога. Ако четете внимателно следващите страници, можете да се тренирате да го правите и вие.

Склонни ли сте да сте тревожни по много поводи и за различни неща? Да, на практика всички хора са такива. Можете ли да работите и да мислите по различен начин, за да намалите тревожността си до минимум? Да, всеки може. Ще използвате ли мисленето и действията, които аз използвах, за да намалите тревожността, която имате? Опитайте РЕПТ и КПТ и се убедете сами!

Какво е тревожността и как тя често ви контролира

Тревожността, вярвате или не, е нещо хубаво, което ви помага да живеете и да се чувствате комфортно, както и да се запази човешкият вид. Защото вие – както всички „нормални“ хора – сте родени и израснали с желания, предпочитания и цели, и ако не изпитвахте никаква тревожност и бяхте напълно безразлични към постигането на желанията си, щяхте да търпите всякакви неприятни неща: например липса на постижения, неодобрение от страна на другите, опасни занимания, нападения от страна на другите и дори опити за убийство – и нямаше да направите нищо, за да ги отблъснете или да избягате от тях. По същество тревожността е съвкупност от неприятни чувства и склонност към действие, когато осъзнаете, че се случват или има вероятност да се случат неприятни събития, т.е. неща, които не искате да ви се случат, и че е добре да направите нещо по въпроса. Така, ако сте в опасност да бъдете нападнати и желаете да останете невредими, имате избор от няколко възможни действия, например да избягате, да се преборите с нападателя, да потърсите подкрепа от потенциални защитници, да се обадите в полицията, да говорите с нападателя, за да отблъснете атаката му, и т.н. Вие обаче вероятно не бихте направили нито едно от тези неща, ако не сте загрижени, бдителни, тревожни, напрегнати, предпазливи, нащрек или паникьосани. Може би щяхте да възприемете опасността от нападението, но нямаше да направите нищо по въпроса.

По същия начин, ако смятате, че има опасност да загубите работата си, а определено желаете да я запазите, обикновено бихте се чувствали загрижени или тревожни от загубата ѝ и отново бихте избрали едно или повече от няколко действия: да говори-

те с шефа си, да работите по-усилено, за да свършите работата си, да си потърсите друга работа, да накарате приятели да се застъпят за вас, да планирате да започнете работа за себе си, да получите допълнително образование или обучение и т.н.

Тревожността следователно произтича от това, че желаете нещо и виждате, че има опасност да не го получите, или че не желаете нещо и виждате, че има опасност да го получите. Ако наистина нямате предпочитания, желания или претенции, щяхте да сте безразлични към почти всичко, което може да ви се случи, и следователно нямаше да сте тревожни. Вероятно също така нямаше да живеете много дълго, защото животът и оцеляването зависят в голяма степен от желанието да живеете и от желанието да избегнете болка, дискомфорт, неприятности и главоболия, които са толкова тежки, че биха довели до смъртта ви. За да оцелее, трябва да изпълнявате определени функции – особено да дишате и да се храните – и да се чувствате донякъде комфортно. Защото ако изпитвате пълен дискомфорт – да речем, изпитвате непрестанни болки или сте лишени от всички удоволствия за дълъг период от време, – бихте загубили мотивацията си за живот и може би бихте предпочели да умрете.

Всички хора обаче са целево ориентирани. Те желаят да продължат да живеят и да бъдат сравнително щастливи и свободни от болка. Може да има няколко изключения от това правило, но те са страшно малко! И тези изключения не живеят много дълго. Следователно загрижеността или тревожността на хората да живеят и да бъдат сравнително свободни от болка и неприятности ги поддържа живи и жизнени. Дори малките деца, които все още не могат да се грижат сами за себе си, се стремят да живеят, да се наслаждават и да бъдат свободни от болка. Тревожността им помага да го правят.

За съжаление има много степени и видове тревожност и някои от тях са нездравословни или самосаботиращи. Здравословната тревожност – която можем да наречем с имена като загриженост, бдителност или предпазливост – ви помага, както казахме по-горе, да получавате повече от това, което искате, и по-малко от онова, което не желаете. Особено последното! Защото това, което не желаете, може буквално да ви осакати или да ви убие. Ето защо е много здравословно, ако тревожността ви помага да се оглеждате, когато пресичате улицата, да шофирате

с разумна скорост, когато сте в кола, да стоите далеч от отровни храни и да избягвате да се разхождате нощем (или дори през деня) в лоши квартали.

Здравословната тревожност е животоспасяваща. Тревожността обаче, както ще покажа подробно по-нататък, лесно може да бъде и често е нездравословна – т.е. тя е разрушителна и е против базисните ви интереси. Вземете дори преминаването през улицата. Ако сте здравословно тревожни, вървите предпазливо, съобразявате се със светофарите, внимавате за коли, които може да не се съобразяват със същите светофари, и преминавате бързо, а не със скоростта на охлюв, на другата страна на улицата. Това е добре!

Да предположим обаче, че сте толкова силно тревожни да пресечете безопасно улицата, че сърцето ви бие лудо, крайниците ви треперят и се оглеждате във всички възможни посоки. Какво ще се случи, ако тревожността ви е толкова силна? Много вероятно е да притичате с бясна скорост улицата, да се спънете, докато пресичате, да погледнете в грешната посока, да сте толкова уплашени, че изобщо да се откажете да пресечете улицата, или да прибегнете до някакво друго безумно поведение и да предизвикате инцидент. Острата паника наистина е форма на тревожност, но опасна и вредна, която обикновено носи повече вреди, отколкото ползи.

Същото важи и за паниката за проблеми, които не включват физически опасности. Ако мислите, че може да загубите работата си, и сте толкова ужасени от тази идея, че изпадате в паника, много вероятно е поради паническото си състояние да направите следното: да говорите отчаяно с шефа си, да му покажете, че сте паникьосани, да напуснете работата си прибързано, без да разберете дали наистина ви грози опасност, да се страхувате да си потърсите друга работа, да си намерите нова работа и да се паникьосате и за нея, както и да направите много други глупости, които няма да ви помогнат да запазите тази работа или да си намерите и да продължите да работите добре на ново място. Загрижеността може да ви помогне да запазите работата си или да си намерите добра заместваща работа. Паниката по всяка вероятност ще провали и тази работа, и следващите. Това не е толкова добре!