

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

---

УДК 159.95

### ПСЕВДОФИЛОСОФИЯ ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ КАК ИСТОЧНИК ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

**Качай Илья Сергеевич**

старший преподаватель кафедры философии  
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,  
город Красноярск  
научный руководитель

Институт когнитивно-поведенческой психотерапии,  
город Казань

***Аннотация.** Статья посвящена изучению особенностей аффективных расстройств. Подчёркивается значимость когнитивной компоненты в генезе эмоциональных и поведенческих нарушений. Особое внимание уделяется рассмотрению дисфункциональной установки долженствования.*

*The article is devoted to the research of the features of affective disorders. The importance of the cognitive component in the genesis of emotional and behavioral disorders is emphasized. Special attention is paid to the consideration of a dysfunctional attitude of obligation.*

***Ключевые слова:** рационально-эмоционально-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональное расстройство, долженствование, пожелание*

***Keywords:** rational-emotional-behavioral therapy, cognitive-behavioral therapy, emotional disorder, obligation, wish*

С точки зрения когнитивной модели источником эмоциональных реакций человека являются не внешние обстоятельства, а отношение субъекта к тем или

иным событиям. Это значит, что дисфункциональные мысли, иррациональные верования и искажённые представления человека по поводу внешних ситуаций обуславливают его аффективные расстройства и поведенческие нарушения. В этой связи Е. А. Ромек замечает: «В отличие от других живых существ человек – животное говорящее. А это значит, что все его поведенческие реакции опосредствованы искусственными стимулами, или речью» [1, с. 281]. Основатель общей семантики А. Коржибски наглядно показал, каким образом эмоции человека обуславливаются способом структурирования мыслей за счёт используемого человеком языка [2]. Языковая детерминированность эмоций и поведения человека была доказана и Л.С. Выготским [3]. Таким образом, сам человек является творцом своих как невротических (дисфункциональных), так и здоровых (функциональных) реакций. Стало быть, он сам способен улучшить свои неадаптивные эмоциональные и поведенческие реакции путём изменения дисфункциональных привычек мышления. Именно об этом пишет основатель рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллис, подчёркивая, что «высокоразвитая система языка даёт мозгу человека возможность породить мысли, размышлять о том, что он думает, и думать о том, как он размышляет о своих мыслях» [4, с. 273]. Таким образом, «любой человек может научиться осознавать и менять свои дисфункциональные привычки мышления с тем, чтобы свободно выбирать свои эмоциональные реакции» [5, с. 30].

Базовые положения когнитивно-поведенческой терапии, опирающейся на когнитивную модель эмоциональных и поведенческих нарушений, сводятся к следующим постулатам: а) мысли влияют на эмоции и поведение человека; б) человек может отслеживать свои мысли и имеет возможность работать над их изменением; в) желаемое изменение в поведении и эмоциях может быть достигнуто путём изменения мышления. Согласно рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса в основе патологического нарушения эмоций лежат иррациональные верования (дисфункциональные убеждения), которые могут быть идентифицированы и изменены, что и является основной задачей психотерапии. Механизм формирования дисфункциональных реакций А. Эллис

отразил посредством формулы А-В-С: «Активирующее событие (А) активирует иррациональное верование (В), которое приводит к эмоциональным, физиологическим и поведенческим следствиям (С)» [6, с. 120]. При этом главной иррациональной установкой (В), по мысли Эллиса, является долженствование, которое раскрывается как требования человека к себе, другим людям и миру и которое «приводит к трём возможным когнитивным следствиям в каждой из этих сфер (в случае неудовлетворения этих требований) – катастрофизации, низкой толерантности к фрустрации и глобальной оценке (себя, других и/или мира), что и обуславливает различные дисфункциональные реакции человека» [7, с. 27]. Итак, согласно рационально-эмоционально-поведенческой терапии причиной любых неадаптивных эмоций (тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины, стыда, ревности, зависти) выступает долженствование, а также одно или несколько производных от него оценочных убеждений – катастрофизация, низкая толерантность к фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира) [8]. В данной статье речь пойдёт об установке долженствования, а также об альтернативной функциональной мировоззренческой позиции – философии пожелания (предпочтения).

С точки зрения А. Эллиса, долженствование выступает основным источником различных эмоциональных проблем и поведенческих нарушений. Установка долженствования характеризуется категоричными и догматичными требованиями человека к себе, другим и миру без учёта альтернатив и принятия реальности такой, какая она есть. Требования предполагают безусловную веру в то, что нечто должно происходить автоматически – всегда, везде и при любых условиях. Требования не оставляют места компромиссам и полутонам и предполагают обязательное и повсеместное наличие того, чего человек хочет. Исповедуя псевдофилософию долженствования, человек де-факто пытается наделять себя божественными полномочиями («Я хочу, чтобы X произошло, и поэтому оно должно произойти!», «Поскольку мне не нравится X, его не должно быть!»), однако такой «синдром Бога» приводит лишь к тому, что А. Адлер называл «комплексом неполноценности» [9]. На самом деле существует

только то, что должно существовать, ведь если бы того, что существует, не должно было существовать, то его бы и не существовало. Однако люди часто настаивают на обратном: «X не должно быть, а должно быть Y!», тем самым создавая в своей голове фантазийную реальность, рассыпающуюся при каждом соприкосновении с объективной действительностью. Посему требования часто предстают источником самокритики, обвинений других и мира, сожалений о прошлом, неудовлетворённости текущим опытом и переживаний о будущем по причине перекладывания ответственности на «идеального» себя, других людей и обстоятельства. Натурально, используя слова «должен», «обязан», «следует» и аналогичные, человек назначает себя «жертвой» и взращивает жалость к себе, ненависть к другим и миру и многие другие невротические эмоции и реакции.

Итак, будучи иррациональной догматичной установкой, долженствование неизменно создаёт негативные эмоции, потому как реальность не подчиняется требованиям человека, а при столкновении долженствований с реальностью неизбежно возникает конфликт между тем, что есть, и тем, что «должно быть». К словам-маркёрам установки долженствования относятся такие высказывания, как «должен» («не должен»), «обязан» («не обязан»), «следует» («не следует»), «необходимо», «нужно», «надо», «надлежит», «полагается», «недопустимо» и др. Однако в большинстве случаев за требованиями скрываются пожелания, которые, в отличие от нереалистичных, нелогичных и бесполезных требований, учитывают альтернативные варианты развития событий и поэтому не вызывают эмоционального стресса и поведенческой дезадаптации в ситуациях, когда что-то идёт не так, как хотелось бы человеку. По сути, долженствования являются доведёнными до крайности и возведёнными в степень абсолюта пожеланиями.

Установка долженствования проявляется в трёх сферах – как требования к себе (то, что «я должен другим и себе»), как требования к другим людям (то, что «другие должны мне»), а также как требования к миру (то, что «мир должен мне»). Примерами триады этих требований могут быть следующие суждения: «Я всегда и во всём должен добиваться успеха и достижений, решать задачи идеально и получать одобрение и любовь значимых для меня людей»; «Люди

должны относиться ко мне уважительно и справедливо, давать мне то, что я от них хочу, одобрять и любить меня»; «Обстоятельства должны складываться таким образом, каким мне хочется, а в мире не должно быть неприятностей, трудностей и несправедливости». При этом важно отметить, что все три сферы долженствования являются, образно говоря, сообщающимися сосудами: если человек требует от себя, то точно так же требует от других, а если человек требует от других и мира, то у него есть и требования по отношению к себе.

Безусловно, человек может обладать требованиями и некоторое время не испытывать эмоционального стресса, но только до тех пор, пока его требования удовлетворяются им самим, окружающими или же удачно складывающимися обстоятельствами. Однако спокойствие такого человека можно назвать лишь условным, поскольку он всегда будет уязвим для ситуаций, когда реальность перестанет соответствовать его требованиям, что рано или поздно обязательно произойдет. Как замечает А. Эллис, «люди сами делают себя несчастными, если не получают то, что они должны, на их взгляд, иметь; но они также паникуют, если у них это есть, и всё из-за своих “должен” и “обязан”. Потому что даже когда у них есть то, что они должны, по их мнению, иметь, они в любой момент могут этого лишиться» [10, с. 63]. Действительно, разделяя псевдофилософию долженствования, человек будет переживать о том, что в любой момент может лишиться «должного», «необходимого», «причитающегося» и «непременного». Так, обладая требованиями в необходимости, например достижений, человек неизбежно испытает эмоциональный стресс при столкновении с неудачей и будет постоянно беспокоиться о том, что обстоятельства в любой момент могут измениться в худшую сторону. Таким образом, до тех пор, пока человек верит, что нуждается в достижениях, он будет вести себя соответствующим образом, что не просто уменьшит вероятность получения желаемого, но и увеличит шансы на то, что его цели не будут достигнуты.

Необходимо отметить, что эти догматичные, ригидные и абсолютистские требования далеко не всегда осознаются человеком и, как правило, являются имплицитными и глубоко укоренившимися когнитивными структурами. Такие

требования «часто формируются в детстве и являются следствием воздействия авторитарного воспитания, культурных стереотипов, религиозных учений, социальных стандартов и иных навязанных значимыми Другими правил жизни, которые постепенно усваиваются (интериоризируются) человеком и становятся внутренними когнитивными конструктами» [11, с. 322]. Кроме того, требования подкрепляются упорным соблюдением этих жёстких правил и имеют свойство со временем становиться всё более генерализованными и нечувствительными к переменам во внешнем мире. Стойкость этих императивных идей объясняется тем, что, как отмечают А. Джоши и К. Пхадке, «принимая эти ...убеждения, человек понимает, что так ему легче приспособиться к членам своей семьи и социуму, достичь таким образом своих целей, а идя наперекор убеждениям, которых придерживаются влиятельные люди из его окружения, он встречает препятствия и даже наказания» [12, с. 75]. Со временем, как подчёркивает Е. А. Ромек, вербальные послания от значимых других усваиваются человеком, «“сворачиваются” во внутренней речи и перестают осознаваться, превращаются в “истины в последней инстанции” и становятся его убеждениями и в этом качестве определяют его эмоции» [1, с. 281]. Вследствие такого рода процессов человек становится не способен отличить то, что он на самом деле хочет, от того, что было навязано ему извне в виде «должен» и «следует». Аналогичным образом современное общество потребления, навязывающее необходимость и обязательность тех или иных вещей, потворствует ложному отождествлению в сознании человека желаний и потребностей.

С точки зрения А. Эллиса, важнейшими следствиями долженствований являются три оценочных убеждения – катастрофизация, низкая толерантность к фрустрации и глобальная оценка (себя, других и/или мира). В этом отношении формулой катастрофизации является следующее умозаключение: «X должно существовать, а если это будет не так, то это будет ужасно». Взаимосвязь долженствования и низкой толерантности к фрустрации отражает следующая формулировка: «X должно существовать, а если это будет не так, то я этого не вынесу». Наконец, глобальная оценка вытекает из следующих умозаключений:

«Х должно существовать, а если это будет не так, значит я/другие/мир – плохие». При этом долженствование и произрастающие из него установки-сателлиты усиливают друг друга: долженствование способствует усугублению катастрофизации, низкой толерантности к фрустрации и глобальной оценки, которые, в свою очередь, поддерживают долженствование. Взаимоусиление иррациональных убеждений А. Эллис и К. Макларен описывают следующим образом: «Убеждение, что “Меня нельзя ложно обвинять”, часто ведёт к такому заключению: “Меня обвинили – это ужасно!” Однако убеждение “Это ужасно, что меня ложно обвинили” ведёт уже к заключению “Этого не должно быть!”» [13, с. 49].

Если псевдофилософия долженствования (с точки зрения рационально-эмоционально-поведенческой терапии) является источником эмоциональных и поведенческих нарушений, то философия пожелания ведёт к психологическому здоровью. Пожелание стоит охарактеризовать как функциональное убеждение, отличающееся гибкими когнициями в форме предпочтений и хотений и в то же время, отрицающее обязательность и непреложность осуществления желаемого и принимающее возможное недостижение (или только частичное достижение) значимых для человека целей. Примерами рациональных утверждений в стиле пожелания могут быть следующие: «Мне бы очень хотелось обладать Х, но это не означает, что я должен иметь Х», «Я очень хочу, чтобы произошло Х, но нет никакого закона, согласно которому Х должно произойти», «Я бы предпочёл иметь Х, но я необязательно должен иметь Х», «Я выбираю Х, но из этого не следует, что Х должно быть». Таким образом, если пожелания не возводятся в ранг требований, то в случае их неудовлетворения человек испытает здоровую негативную эмоцию, которая, в отличие от нездоровой отрицательной эмоции, не заблокирует способности человека преодолевать трудности, а, напротив, поспособствует мотивированному решению проблем. В этой связи А. Эллис и У. Драйден пишут, что «если человек придерживается философии пожелания, то чем сильнее его желание, тем более негативной будет его оценка в случае неисполнения того, к чему он стремился» [10, с. 37], но это оценка не будет

сводится к «ужасно», «невыносимо» и/или глобальным негативным ярлыкам.

Таким образом, свобода от эмоциональных и поведенческих нарушений и проблем лежит по ту сторону философии долженствования и по сю сторону мировоззрения, основанного на гибких пожеланиях. Необходимо отметить, что поскольку долженствование является основой триады убеждений-сателлитов (катастрофизации, низкой толерантности к фрустрации и глобальной оценки), то замена требований на пожелания способствует постепенному ослаблению этих убеждений и усилению функциональных (производных уже от пожелания) убеждений. К последним относятся фактичность, когнитивный континуум и перспективность (альтернатива для катастрофизации), высокая толерантность к фрустрации (альтернатива низкой толерантности к фрустрации) и конкретная оценка и безусловное принятие (альтернатива для глобальной оценки). Таким образом, альтернативой для долженствования является пожелание, имеющее следующую формулу: «Мне бы хотелось, чтобы X существовало, однако это не значит, что должно быть так, как я хочу». Функциональным убеждением для катастрофизации выступает, например, перспективность, которая способствует менее экстремальному взгляду на события: «Если X не будет существовать, это будет плохо, но это не ужасно, не катастрофа и не конец света». Альтернативой для низкой толерантности к фрустрации является высокая: «Если X не будет существовать, это будет очень трудно вынести, но я точно смогу это пережить». Наконец, альтернативой глобальной оценки является конкретная оценка и безусловное принятие: «Если X не будет существовать, это не будет означать, что я – никчёмный, другие – плохие, а мир никуда не годится». В результате философии пожелания и произрастающих из этой функциональной установки соответствующих производных убеждений человек в случае неблагоприятных событий будет испытывать функциональные, т.е. здоровые негативные эмоции: волнение, раздражение, досаду, грусть, раскаяние, сожаление, функциональную ревность, функциональную зависть.

Однако зачастую человек выражает ожидания в отношении себя, других и мира в виде одновременно желаний и требований. Говоря иначе, человек может

хотеть, чтобы нечто произошло, и в то же время требовать, чтобы это нечто произошло непременно, во что бы то ни стало, при любых условиях, как можно быстрее и именно так, как этого хочет человек. Действительно, люди склонны принимать желаемое за действительное и весьма быстро переходить от «хочу» к «должен», от «желаю» к «обязан», от «надеюсь» к «недопустимо» (особенно в ситуациях, которые препятствуют реализации их целей), начиная относиться к своим предпочтениям как к тому, что с неизбежностью должно воплотиться в реальности: «Раз я хочу X, значит X должно случиться!» Однако, как отмечают А. Джоши и К. Пхадке, «связи между тем, чего хочет и что должен получить человек, не существует. Но люди не учитывают этот момент и иррационально полагают, что их желания должны быть удовлетворены» [12, с. 91]. При этом чем сильнее какое-либо желание, тем с большей вероятностью оно может стать требованием, на осуществлении которого человек будет настаивать. Более того, человек не всегда может дифференцировать гибкое и реалистичное пожелание и жёсткое и бескомпромиссное требование, в силу чего ему может казаться, что он не может чего-либо желать, не требуя этого, и не может не требовать, если хочет этого. В результате желание и требование часто сливаются в одну мысль: «Я хочу, то есть требую, чтобы нечто происходило (или не происходило)». Но, как уже замечалось, за требованием скрывается пожелание, которое зачастую возводится человеком в ранг непреложного закона, жизненной необходимости, непоколебимой истины или моральной догмы. Таким образом, требование суть жёсткое выражение сильного желания человека, когда «Я бы хотел, чтобы X произошло» превращается в «X должно произойти» и когда человек настаивает на том, чтобы его желание непременно стало реальностью.

Следует подчеркнуть, что имплицитный процесс превращения пожеланий в требования ведёт к интенсификации трёх производных от долженствования установок (катастрофизации, низкой толерантности к фрустрации и глобальной оценки). Говоря иначе, подспудная трансформация пожеланий («Я хочу иметь X») в требования («Я должен иметь X) приводит к тому, что рациональное «Плохо, если я не получу X» превращается в иррациональное «Ужасно, если я

не получу X», рациональное «Если я не получу X, это будет неприятно» оборачивается иррациональным «Если я не получу X, это будет невыносимо», а рациональное «Если я не получу X, то по-прежнему буду обычным человеком» становится иррациональным «Если я не получу X, то это будет значить, что я – ничтожество». В этой связи любые желания являются здоровыми, если только человек не становится маниакально одержим их неперменной реализацией. Так или иначе, философия пожелания позволяет человеку испытывать здоровые эмоции, вести себя более адаптивно и упорно отказываться чувствовать себя несчастным даже в самых неблагоприятных жизненных обстоятельствах.

### Список литературы

1. Ромек Е. А. Логика эмоций / Аналитика культурологии. – 2010. – № 1 (16). – С. 281–285.
2. Коржибски А. Пять лекций по общей семантике. – Лос-Анджелес: Сообщество по Общей Семантике, 1939. – 22 с.
3. Выготский Л. С. История развития высших психических функций. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 336 с.
4. Эллис А. Вредная самооценка. Не дай себя обмануть. Красные таблетки для всех желающих. – М.: Издательство АСТ, 2022. – 352 с.
5. Качай И. С., Федоренко П. А. Практическая философия новой жизни. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия. – Екатеринбург, Издательские решения, 2023. – 736 с.
6. Качай И. С., Федоренко П. А. Отличительные особенности подходов рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса и когнитивной терапии А. Бека в клинической практике и психотерапии эмоциональных расстройств / Психология и Психотехника. – 2023. – № 4. – С. 118–136.
7. Качай И. С., Федоренко П. А. Алгоритм составления концептуализации в рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса / Психология и Психотехника. – 2024. – № 1. – С. 24–41.
8. Федоренко П. А., Качай И. С. Система здорового мышления. Сам себе

психотерапевт. – Екатеринбург: Издательские решения, 2021. – 436 с.

9. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. – М.: Издательство АСТ, 2023. – 256 с.

10. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 352 с.

11. Федоренко П. А., Качай И. С. Метод «от симптома к личности» / СВТFORUM: сб. научных статей IX Международного Форума Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Санкт-Петербург, 20–21 мая 2023 г. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 309–335.

12. Джоши А., Пхадке К. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2021. – 300 с.

13. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 157 с.