

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.95

НИЗКАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ФРУСТРАЦИИ КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ

Качай Илья Сергеевич

старший преподаватель кафедры философии
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
город Красноярск
научный руководитель
Институт когнитивно-поведенческой психотерапии,
город Казань

***Аннотация.** В статье исследуется специфика различных эмоциональных нарушений. Обосновывается ключевая роль когнитивной компоненты в генезе эмоциональных и поведенческих дисфункций. Особое внимание уделяется рассмотрению дисфункциональной установки низкой толерантности к фрустрации.*

The article examines the specifics of various emotional disorders. The key role of the cognitive component in the genesis of emotional and behavioral dysfunctions is substantiated. Special attention is paid to the consideration of the dysfunctional attitude of low tolerance to frustration.

***Ключевые слова:** рационально-эмоционально-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональное расстройство, низкая толерантность к фрустрации, высокая толерантность к фрустрации*

***Keywords:** rational-emotional-behavioral therapy, cognitive-behavioral therapy, emotional disorder, low tolerance to frustration, high tolerance to frustration*

Когнитивная революция в психологии, случившаяся в середине прошлого

века, наглядно продемонстрировала роль мышления и других познавательных процессов в формировании эмоциональных и поведенческих реакций человека. На текущий момент когнитивная модель, согласно которой эмоции и действия человека обуславливаются не внешними стимулами, а отношением субъекта к ним, заняла доминирующее положение во многих направлениях практической психологии и психотерапии. В то же время нельзя не отметить, что взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения была известна уже древнегреческим философам-стоикам, утверждавшим, что тот способ, которым человек интерпретирует свой жизненный опыт, предопределяет то, как он будет чувствовать и действовать. В своей экзистенциальной философской концепции М. Хайдеггер также наглядно показал, что человек является центром своей вселенной и обладает свободой выбора своих реакций [1]. Как подчёркивает Е. А. Ромек, «по М. Хайдеггеру, подлинное существование человека, или экзистирование, отличается от неподлинного, автоматического только одним – осознанностью возможности выбрать свой образ жизни» [2, с. 166]. Известный австрийский психиатр, психолог и философ, основатель логотерапии и бывший узник нацистского концлагеря В. Франкл писал о важности нахождения и осуществления смысла жизни (даже в самых трагичных и кажущихся безвыходными обстоятельствах) в том числе для преодоления эмоциональных расстройств. Франкл замечал, что человек волен занять осмысленную позицию в отношении любого неприятного события, ведь если человек будет знать «зачем», он сможет вынести любое «как» [3]. Стоит также отметить идею основателя рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса о том, что эмоциональные страдания и расстройства не только необязательны, но и неэтичны, поскольку, «потворствуя своим невротическим реакциям, человек действует против себя и поступает в отношении себя несправедливо, особенно учитывая те временные, физические, душевные, моральные и прочие понапрасну сжигаемые ресурсы, которые можно было бы потратить на выстраивание счастливой жизни» [4, 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)» [5, 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» [6, 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) [7]. В данной статье речь пойдёт об установке низкой толерантности к фрустрации, а также об альтернативном функциональном убеждении – высокой толерантности к фрустрации.

Низкую толерантность к фрустрации можно охарактеризовать как веру в невозможность совладания с неприятными состояниями и ситуациями (в том числе с дискомфортом и неопределённостью) в силу недооценки имеющихся ресурсов и навыков и обесценивания прошлого опыта. Это дисфункциональное убеждение раскрывается и как нежелание человека проживать краткосрочный

дискомфорт ради достижения долгосрочной цели (так называемый «близорукий гедонизм»). Говоря иначе, низкая толерантность к фрустрации – это убеждение в том, что определённые вещи, явления и события (такие как боль, дискомфорт, негативные эмоции, нежелательные обстоятельства, лишения и т.п.) являются невыносимыми – такими, которые невозможно вынести, пережить, выдержать и вытерпеть, с которыми невозможно продолжать нормальное функционирование и из-за которых человек постоянно будет несчастным (всю оставшуюся жизнь). Посему люди с низкой толерантностью к фрустрации, как отмечают А. Эллис и У. Драйден, «почти всегда пытаются найти нескончаемую помощь у других, вместо того чтобы самим справиться со своими жизненными трудностями» [8, с. 52].

К ключевым словам (словам-маркёрам) установки низкой толерантности к фрустрации можно отнести следующие: «невыносимо», «невозможно», «не вынесу», «не переживу», «не смогу», «не справлюсь», «это выше моих сил», «смерти подобно», «только не это», «только не сейчас», «терпеть не могу», «с меня хватит», «это слишком», «это меня убивает», «не могу поверить», «мне нельзя мешать» и пр. Следует отметить, что дословно «невыносимо» означает не просто неприятное или трудное, а буквально то, что невозможно физически вынести – смерть. В действительности под «невыносимо» человек, как правило, имеет в виду «неприятнее, чем должно быть», «сложнее, чем, я рассчитывал», «труднее, чем я был к этому готов», «труднее, чем я хотел бы». Действительно, человек, конечно же, способен вынести то, что ему не нравится, или то, что ему не хочется. Но часто человек трансформирует «неприятно» – в «невыносимо», «сложно» – в «невероятно сложно», «трудно терпеть» – в «невозможно», тем самым делая ложные заключения, которые никак не вытекают из изначальных посылок. Эти ложные суждения могут касаться «невыносимости» неприятных эмоций (что ведёт к тревоге), дискомфортных ситуаций (что нередко вызывает подавленность), отсутствия немедленного вознаграждения (что создаёт гнев) и неудач на пути достижения целей (что часто сопровождается подавленностью и гневом).

Стоит подчеркнуть, что низкая толерантность к фрустрации представляет собой заниженную оценку способности справляться с неудовлетворением того или иного требования (долженствования), которое всегда скрывается за низкой толерантностью к фрустрации и является фундаментом этой установки. Так, за мыслью «Если меня раскритикуют, я этого не вынесу» стоит требование «Меня не должны критиковать». Как подчёркивают А. Эллис и У. Драйден, низкая толерантность к фрустрации отражает веру «человека в то, что он не может быть счастливым ни при каких условиях, если событие, которое “не должно” произойти, всё-таки происходит или грозит произойти» [8, с. 33]. В основе этой дисфункциональной установки также лежит избыточное стремление человека к комфорту, исходящее из требований отсутствия дискомфорта, неприятностей и проблем, требований лёгкой жизни, требований быстрых изменений – словом, требований получения всего, сразу и без особых усилий. Вера человека в то, что все его проблемы должны быть решены быстро, легко и с участием других, приводит к тому, что, как пишут Л. Макфарр и С. Уолтман, «человек делает всё возможное, чтобы мир наконец-то заметил его и начал решать его проблемы» [9, с. 367]. А. Эллис сравнивает низкую толерантность к фрустрации со своего рода «манией величия»: «“Раз уж я такой особый, выдающийся человек, для которого необходимо создать соответствующие условия, значит, остальные люди должны делать именно то, чего я хочу, а всё вокруг должно быть устроено так, чтобы удовлетворять мои желания. А если этого не будет, то это ужасно, и я этого не вынесу!”» [10, с. 168-169].

Чем сильнее человек требует отсутствия какого-либо неблагоприятного события, тем с большей вероятностью он проинтерпретирует это событие как «невыносимое», если оно всё-таки произойдёт. В свою очередь, оценивая это событие как «невыносимое», человек ещё больше укрепит в мысли о том, что (поскольку оно «невыносимое») его не должно было происходить ни при каких обстоятельствах. Взаимоусиление двух этих убеждений часто приводит к тому, что человек начинает испытывать вторичные эмоциональные и поведенческие нарушения, интерпретируя как «невыносимые» эмоции и поведение, вызванные

первичной диадой долженствования и низкой толерантности к фрустрации. В этой связи стоит отметить, что типичным поведенческим следствием мышления в стиле «это невыносимо» является избегание, проявляющееся в откладывании или отказе от действий, направленных на достижение долгосрочных целей (но предполагающих проживание краткосрочного дискомфорта), и в стремлении к совершению действий, которые ориентированы на кратковременное облегчение текущего дискомфорта или получение краткосрочных удовольствий. Такой тип поведения не позволяет человеку добиваться желаемого результата и получать долгосрочные выгоды, а также нередко сулит весьма пагубные и даже опасные долгосрочные последствия. Иными словами, человек с низкой толерантностью к фрустрации предпочитает оставаться в привычном комфортном дискомфорте, а не сталкиваться с дискомфортом изменений к лучшему. В результате такого подхода дискомфорт пролонгируется: человек не решает актуальные проблемы, а продолжает страдать, избегая дискомфортного процесса улучшений, а также нередко рационализируют свои избегания, откладывания и пассивность.

Вполне естественно, что избегание дискомфортных ситуаций и состояний приводит к усилению фрустрации, которая, в свою очередь, потворствует более частому избеганию. Веря в то, что совершение определённых дискомфортных (но полезных для долгосрочной перспективы) действий «невыносимо», человек заранее «сдаётся», избегая или откладывая выполнение этих действий. Однако избегание ложно убеждает человека в том, что он бы не вынес ожидаемого им дискомфорта и что в дальнейшем лучше избегать вообще любого дискомфорта. Действительно, как пишет А. Бандура, «побуждения, предвосхищающие само действие, повышают вероятность проявления того вида поведения, которое снова и снова получает подкрепление» [11, с. 35]. В итоге человек лишает себя даже шанса на изменения и упускает возможность понять, что дискомфортные действия являются всего лишь неприятными, но не «невыносимыми», а также подрывает веру в свои возможности и усиливает выученную беспомощность – феномен, описанный М. Селигманом [12] и объясняющий «состояние человека, при котором он не предпринимает действий для изменения негативных условий

жизни при наличии таких возможностей» [13, с. 278]. В. Г. Ромек так описывает этот феномен: «Живое существо становится беспомощным, если оно привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, что неприятности происходят сами по себе и на их возникновение влиять никак нельзя» [14, с. 219–220].

Таким образом, если человек верит в то, что у него что-то не получится, то будет избегать этого, и в итоге у него действительно ничего не получится – но не потому, что он не может, а потому, что он изначально не верит в то, что у него получится. Склонность человека предсказывать негативное будущее ведёт к тому, что он даже не пытается совершать потенциально полезных действий, что и обуславливает отсутствие позитивного результата, что, в свою очередь, подкрепляет «правдивость» предсказанного человеком негативного будущего. Нельзя не отметить, что чем более пассивным и инертным (вследствие низкой толерантности к фрустрации) становится поведение человека, тем сильнее он привыкает к этой линии поведения, которая со временем начинает подпитывать саму себя. В итоге человеку становится тем труднее начать совершать какие-то действия, чем чаще он откладывал и избегал этих действий. Более того, человек постепенно начинает всё сильнее уставать от своей пассивности, но, чувствуя усталость, отказывается от увеличения активности, ведь в таком состоянии, как ему кажется, увеличивать активность «просто невыносимо». При этом человек может «головой понимать», что единственным способом преодоления низкой толерантности к фрустрации является регулярное выполнение дискомфортных, но полезных действий, но продолжать настаивать на том, чтобы преодоление низкой толерантности к фрустрации не было таким трудным и «невыносимым», а также искать «комфортные» способы избавления от дискомфорта.

Как уже замечалось ранее, установка низкой толерантности к фрустрации часто выступает следствием философии близорукого гедонизма, когда человек буквально живёт одним днём и не задумывается о долгосрочных последствиях. Иррациональную философию близорукого гедонизма С. Нильсен, В. Джонсон и А. Эллис описывают так: «Поскольку мне неудобно и даже больно прилагать

усилия для изменения себя, лучше мне этого не делать, а вместо этого найти самые простые и приятные решения моих проблем» [15, с. 122]. Следует также отметить, что стремление получать сиюминутные краткосрочные удовольствия может привести к долгосрочным страданиям. Однако и жизнь завтрашним днём чревата необоснованным отказом от множества текущих удовольствий. Посему А. Эллис и У. Драйден замечают, что «хорошо приспособленные люди обычно стремятся и к наслаждениям настоящего момента, и к тем радостям жизни, что обещает будущее» [8, с. 39]. Таким образом, постулируя сохранение жизни и получение удовольствия в качестве важнейших ценностей человеческой жизни, А. Эллис утверждает принцип ответственного гедонизма, который заключается в умеренном отношении к удовольствиям, злоупотребление которыми может обернуться угрозой для другой базовой ценности – выживания.

Альтернативной (функциональной, рациональной) установкой для низкой толерантности к фрустрации является высокая толерантность к фрустрации. Это реалистичное, рациональное и практичное убеждение позволяет признавать существование нежелательных событий и неприятных состояний и адекватно оценивать степень их тяжести, не возводя их в ранг невыносимых и тем самым не усиливая уже имеющийся дискомфорт. В этой связи А. Эллис и У. Драйден пишут: «Терпимость к дискомфорту ради достижения цели и будущего счастья является здоровой и рациональной альтернативой требованиям немедленного исполнения желаний» [8, с. 24]. Согласно исследованиям, именно вера в то, что какое-то неприятное событие или состояние «невыносимо», обуславливает 90% дискомфорта, в то время как дискомфорт, непосредственно вызываемый самим стимулом, составляет максимум 10%. Таким образом, человек собственноручно создаёт себе избыточные страдания, разделяя установку низкой толерантности к фрустрации и вера в то, что неприятно и «невыносимо» суть одно и то же.

Однако «невыносимо» означает только то, что действительно невозможно вынести, поэтому ничего (кроме смерти) не может быть невыносимым. Кроме смерти человек выносит всё, что, как ему кажется, является «невыносимым». В этой связи стоит ещё раз напомнить слова В. Франкла о том, что, если человек

будет знать «зачем», он сможет вынести любое «как» [3]. Таким образом, разделяя гибкую установку высокой толерантности к фрустрации человек, как замечают А. Эллис и У. Драйден, «(1) признаёт, что нежелательное событие произошло (или может произойти), (2) считает, что если событие произойдёт, то оно произойдёт эмпирически, (3) оценивает степень неприятности события, (4) пытается изменить нежелательное событие или, если это невозможно, принять “суровую” реальность и (5) активно занимается претворением в жизнь других целей, если ситуацию изменить нельзя» [8, с. 37]. Если человек не умер и продолжает жить, но при этом заявляет о том, что не может ничто выносить, налицо противоречие, поскольку если бы он не мог это выносить и переживать, то попросту перестал бы существовать.

Стало быть, любой ныне живущий человек так или иначе справился со всеми неприятными событиями и состояниями, даже если был убеждён, что не вынесет их. Но если бы человек не был способен переносить дискомфорт, то не мог бы развиваться, ведь развитие предполагает претерпевание определённого дискомфорта. В этой связи нельзя не отметить, что широкоупотребительный в психологических сообществах термин «стрессоустойчивость» по сути означает именно высокую толерантность к фрустрации, ведь люди, убеждённые в своей неспособности справляться с трудностями, гораздо чаще испытывают стресс. В то же время те, кто уверен в том, что нечто является трудным, но выносимым, справляются с неизбежными неприятностями значительно лучше и с меньшими страданиями (или вовсе без них). Так или иначе, непосредственная тренировка высокой толерантности к фрустрации требует регулярных действий. Чем чаще человек совершает дискомфортные (но полезные) действия, тем легче ему это даётся, тем больше удовольствия он получает и тем более уверенным в себе он себя ощущает. При этом высокая толерантность к фрустрации не тождественна необходимости терпеть нецелесообразный дискомфорт (например, дискомфорт вследствие жестокого обращения) и не предполагает пассивного подчинения неблагоприятным обстоятельствам при наличии возможностей их изменения.

Таким образом, оценка неприятных событий под углом зрения высокой

толерантности к фрустрации позволяет человеку прояснить их действительную степень неприятности, сфокусироваться на конкретных действиях по решению актуальных трудностей и увидеть скрывающиеся за неприятными событиями и состояниями возможности. Пересмотр представлений о «невыносимости» тех или иных явлений (равно как и стоящих за убеждением низкой толерантности к фрустрации ригидных требований) способствует адаптивным эмоциональным и поведенческим реакциям в случае неполучения человеком желаемого: «Мне бы хотелось, чтобы X не происходило, однако если X произойдет, это будет трудно вынести, но я точно смогу это пережить». В завершение следует резюмировать, что высокая толерантность к фрустрации раскрывается как убеждение человека в способности противостоять фрустрации разного рода и настойчиво совершать разумные действия, направленные на получение желаемого и (по возможности) уклонение от нежелательного. Высокая толерантность к фрустрации означает и способность отказываться от краткосрочных удовольствий с целью реализации долгосрочных целей, что иллюстрирует принцип ответственного гедонизма.

Список литературы

1. Хайдеггер М. Бытие и время. – Харьков: Фолио, 2003. – 503 с.
2. Ромек Е.А. Возможно ли экзистенциальное консультирование методом Альберта Эллиса? / Журнал практического психолога. – 2014. – №6. – С. 160–180.
3. Франкл В. Сказать жизни: «Да!»: Психолог в концлагере. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 239 с.
4. Качай И. С., Федоренко П. А. Практическая философия новой жизни. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия. – Екатеринбург, Издательские решения, 2023. – 736 с.
5. 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.

6. Качай И. С., Федоренко П. А. Алгоритм составления концептуализации в рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса / Психология и Психотехника. – 2024. – № 1. – С. 24–41.
7. Федоренко П. А., Качай И. С. Система здорового мышления. Сам себе психотерапевт. – Екатеринбург: Издательские решения, 2021. – 436 с.
8. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 352 с.
9. Уолтман С., Кодд Р., Макфарр Л., Мур Б. Сократовские вопросы в психотерапии и консультировании. – СПб.: Питер, 2023. – 320 с.
10. Эллис А. Ключ к счастью и уверенности. Как прекратить страдать по любому поводу. – СПб.: Питер, 2021. – 256 с.
11. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
12. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 338 с.
13. Качай И. С., Федоренко П. А. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое пособие для специалистов. – Екатеринбург, Издательские решения, 2023. – 800 с.
14. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана / Журнал практического психолога. – 2000. – № 3–4. – С. 218–235.
15. Нильсен С., Джонсон В., Эллис А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия с религиозными клиентами. – М.: Издатель Базенков И. Л., 2023. – 238 с.