

УДК 159.95

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ КАК КОГНИТИВНЫЙ ФУНДАМЕНТ ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Качай Илья Сергеевич

старший преподаватель кафедры философии
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

город Красноярск

научный руководитель

Институт когнитивно-поведенческой психотерапии,

город Казань

***Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются механизмы генеза и поддержания тревожно-фобических расстройств. Подчёркивается ключевое значение когнитивных процессов в формировании и развитии эмоциональных и поведенческих нарушений. Особое внимание уделяется рассмотрению дисфункциональной установки катастрофизации.*

This article examines the mechanisms of the genesis and maintenance of anxiety-phobic disorders. The key importance of cognitive processes in the formation and development of emotional and behavioral disorders is emphasized. Special attention is paid to the consideration of a dysfunctional attitude of catastrophization.

***Ключевые слова:** рационально-эмоционально-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческая терапия, тревожно-фобическое расстройство, катастрофизация, фактичность, когнитивный континуум, перспективность*

***Keywords:** rational-emotional-behavioral therapy, cognitive-behavioral therapy, anxiety-phobic disorder, catastrophization, facticity, cognitive continuum, perspective*

Большинство людей считают, что их негативные эмоциональные реакции

являются следствием прямого влияния внешних событий и действий других людей и что ответственность за их собственные страдания несёт что-то или кто-то вовне, в то время как они стали жертвами прошлых или текущих событий. Однако под углом зрения когнитивной модели человек никогда, ни из-за кого и ни из-за чего не испытывает негативных (и позитивных) эмоций, поскольку он сам злится, обижается, тревожится и стыдится по причине своего искажённого иррационального мышления и сам является автором своих негативных эмоций вины, подавленности, зависти и ревности, потому как неадаптивно мыслит о чём-то поведении или каком-то событии. В своё время американский психиатр У. Глассер на основе теории выбора разработал терапию реальностью, которая отвергает понятия тревоги и депрессии как существительных и определяет эмоции и поведение человека с помощью отглагольных форм: «виноватиться», «тревожиться», «депрессировать» и пр. [1]. Этот подход акцентирует внимание на том, что человек сам создаёт и выбирает свои дисфункциональные эмоции, а не является их жертвой. Но, как пишет основатель рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллис, большинству людей «гораздо удобнее винить во всех своих неприятностях других людей: “Я злюсь из-за тебя”; “Мой партнёр расстроил меня!”; “Погода меня угнетает”; “Эта ситуация заставляет меня нервничать”», поскольку «сложно взять на себя ответственность за неприятные ситуации, в которые мы попадаем» [2, с. 58-59]. В этой связи Д. Бернс замечает, что многих людей зачастую «крайне оскорбляет сама мысль, что они несут ответственность за свои чувства: они не считают, что должны упорно работать, чтобы исправить сложную ситуацию» [3, с. 672]. Однако, добровольно взяв на себя ответственность за собственные неадаптивные эмоции и действия, человек может «улучшить эти реакции посредством постепенного формирования более рационального, реалистичного, логичного, полезного и гибкого мышления (и тем самым свободно выбирать, какие эмоции ему чувствовать и какие действия совершать)» [4, с. 26].

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 переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира) [7]. В данной статье речь пойдёт об установке катастрофизации, а также об альтернативных функциональных убеждениях – фактичности, когнитивном континууме и перспективности.

Катастрофизация характеризуется резким, беспочвенным преувеличением негативного характера прошлых, настоящих или будущих событий, а также их возведением в ранг неотвратимой катастрофы с необратимыми последствиями. Иными словами, катастрофизация – это убеждение в том, что определённые вещи, явления или события являются «ужасными» (катастрофой, концом света,

кошмарными, жуткими, чудовищными, фатальными, непоправимыми и т.д.). Соответственно, к словам-маркёрам установки катастрофизации можно отнести такие, как «катастрофа», «конец света», «ужасно», «кошмарно», «чудовищно», «жутко», «фатально», «убийственно», «непоправимо» и др. При этом следует отметить, что под катастрофой (под словом «ужасно») понимается не просто плохое, а плохое на 100%, т.е. запредельно плохое – то, хуже чего не может быть, – то, что хуже конца света, катастрофы вселенского масштаба, ядерной войны и т.п. Иными словами, человек превращает «плохо» – в «ужасно!», «неприятно» – в «катастрофа!», «очень скучно» – в «конец света!» и т.д., тем самым делая ложные заключения, которые никак не вытекают из изначальных посылок.

Важно заметить, что катастрофизация представляет собой неадекватную и экстремальную оценку степени плохости неудовлетворения конкретного требования (долженствования), которое всегда стоит за катастрофизацией и является фундаментом этого убеждения. В частности, за мыслью «Ужасно, если я допущу ошибку!» стоит следующее требование: «Я не должен ошибаться!». Действительно, когда человек интерпретирует какое-либо неблагоприятное событие как «ужасное», он подразумевает, что это событие настолько плохое, что его не должно происходить (никогда и ни при каких обстоятельствах). Как пишут А. Эллис и У. Драйден, катастрофизация «берёт начало во взгляде: “Это не должно быть настолько плохим”» [8, с. 33]. Но такие требования являются нереалистичными, поскольку если бы неблагоприятных событий не должно было происходить, то они бы и не происходили. К тому же нет никакого закона, согласно которому в жизни человека должны происходить только «хорошие» события, а «плохие» должны его миновать. Как замечает А. Эллис, «когда вы называете случившиеся с вами ситуации “ужасными”, вы подтверждаете факт их существования, при том, что изначально отвергали вероятность появления их в вашей жизни» [2, с. 96], что является нереалистичным умозаключением. Итак, фундаментом катастрофизации являются антиреалистичные долженствования и гиперболизация их невыполнения, на что указывают и А. Джоши и К. Пхадке: «Во-первых, люди становятся несчастными, когда начинают верить в то, что им

что-то необходимо (а не просто желаемо для них). Во-вторых, они страдают, если верят, что не иметь того, что, как им кажется, им абсолютно необходимо иметь – ужасно (а не просто очень плохо)» [9, с. 26].

Таким образом, чем сильнее человек требует отсутствия какого-либо неблагоприятного события, тем с большей вероятностью он проинтерпретирует это событие как «ужасное», если оно всё-таки произойдёт. В свою очередь, оценивая это событие как «ужасное», человек только укрепит в мысли о том, что (поскольку оно «ужасное») его не должно было происходить ни при каких обстоятельствах. Взаимоусиление двух этих дисфункциональных убеждений (долженствования и катастрофизации) достаточно часто приводит к тому, что человек начинает испытывать вторичные нарушения (как эмоциональные, так и поведенческие), считая «ужасными» эмоции и действия, которые были вызваны первичным требованием и первичной катастрофизацией. Также стоит отметить, что чем сильнее человек верит в то, что нечто является «ужасным», тем чаще у него возникают и тем навязчивее становятся вытекающие из данной установки тревожные мысли по типу «А что если..?», «А вдруг..?», «А может быть..?», преувеличивающие как вероятность, так и серьёзность реализации негативного исхода. В этом отношении В. Брим, Ф. Чаллакомбе, А. Палмер и П. Салковски указывают на то, что «самое главное в степени угрозы, кроющейся в ...оценке [навязчивых мыслей], заключается не только в том, насколько вероятны последствия, а в том, насколько это “ужасно” для человека» [10, с. 43]. Нельзя не отметить и такой парадокс: чем меньше вероятность какого-то негативного события, по поводу которого беспокоится человек, тем более «ужасным» оно может ему представляться.

Согласно рационально-эмоционально-поведенческой терапии источником любой невротической негативной эмоции является долженствование, а также одно или несколько производных от него убеждений – катастрофизация, низкая переносимость фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира). В случае с тревогой её когнитивный фундамент в схематичном формате выглядит следующим образом: долженствование («Ничего плохо случаться не должно») и

вытекающие из него производные оценочные убеждения – катастрофизация («Если произойдёт что-то плохое, это будет ужасно»), низкая толерантность к фрустрации («Если произойдёт что-то плохое, это будет невыносимо»), а также глобальная оценка («Если произойдёт что-то плохое, значит я – беспомощный, а мир – опасное место»). Необходимо также отметить, что если «страх всегда существует в настоящий момент времени и обусловлен наличием внешней опасности, то тревога является следствием катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?» [11, с. 121]. Действительно, человек, склонный к катастрофизации, зачастую выбирает худший сценарий развития событий и мысленно предсказывает, что может пойти не так. И если что-то действительно идёт не так (как «должно быть»), расценивает это отклонение как «кошмар» и «катастрофу». Обладающие катастрофическим стилем мышления люди быстро раздражаются и могут часто находиться в состоянии «фоновой» тревоги в силу драматизации многих ситуаций. При этом такие люди зачастую не могут чётко определить, какую именно катастрофу они ожидают и что именно, с их точки зрения, является «ужасным». Предсказывая худший вариант развития событий, человек практически никогда не сверяет свои катастрофические ожидания с реальным исходом событий, из-за чего продолжает переживать воображаемые катастрофы в ожидании любого значимого события. Типичным поведенческим следствием катастрофизации выступает стратегия избегания, которая может применяться даже к позитивным событиям по причине страха будущих потерь (например, избегание отношений из-за страха «ужасного» разрыва).

Альтернативными (функциональными и рациональными) убеждениями для дисфункциональной установки катастрофизации предстают фактичность, когнитивный континуум и перспективность. Эти реалистичные, логичные и полезные убеждения позволяют адекватно оценивать степень плохости какого-либо нежелательного события, не возводить его в ранг катастрофы и тем самым не делать это событие ещё более неприятным и не создавать дополнительных трудностей к уже имеющимся. Действительно, говоря о том, что нечто является «ужасным», человек делает чрезмерное преувеличение, поскольку заявляет, что

нечто является исключительно и абсолютно плохим, плохим в глобальном и всеобъемлющем смысле, плохим на 100% и даже более чем на 100%. Иными словами, «ужасно» означает то, хуже, чего не может быть, однако если смотреть на вещи реалистично, то в действительности абсолютно ничто не может быть «ужасным» (т.е. плохим на 100% или (тем более) на 101%, 150% или 200%). Действительно, всегда можно обнаружить нечто существующее (относительно события, описываемого человеком как «ужасное»), что может быть ещё хуже, а это доказывает, что ничего «ужасного» в реальности не было, нет и не может быть.

Вот как данный тезис наглядно раскрывают А. Эллис и И. Беккер: «Если что-то плохо на 100%, то хуже уже некуда. Но хуже может быть всегда. Если меня постигли 50 неудач подряд, их у меня может быть ещё 100 или больше. А если из-за этого меня отвергли 10 моих друзей, то могут отвергнуть и другие 20. Но всё равно невозможно пострадать больше чем на 99,9%. Худшее из того, что может со мной случиться, – если меня приговорят к медленной смерти. Но даже и это не плохо на 100%, потому что меня могут приговорить к ещё более медленной смерти!» [12, с. 45]. Таким образом, «плохое» всегда остаётся всего лишь «плохим», и только искажённое восприятие человека маркирует плохие и неприятные события, являющиеся неотъемлемой частью жизни всех людей, как «ужас» и «катастрофу». Такая катастрофизация приводит к тому, что человек оценивает событие как более трудное, чем оно есть на самом деле, и отрицает реальность, путая факты и свои мысли о них. Однако всякий раз, когда человек определяет нечто как «ужасное», он чувствует себя так, как будто «ужасное», описываемое его мыслями, уже произошло или неминуемо произойдёт, из-за чего он страдает в настоящем и начинает вести себя так, как если бы это нечто на самом деле было «ужасным» [13].

Преодоление оценки нежелательных событий как «ужасных» возможно за счёт использования когнитивного континуума, на котором плохое может располагаться в разных точках – от 0,01% до 99,99% (в то время как «ужасное» подразумевает наличие априори несуществующей шкалы с оценкой степени

плохости в 100% и выше). При оценке степени плохости прошлого, текущего или будущего события необходимо использовать полный диапазон шкалы, где 0,01% – это «минимально плохо», а 99,99% – максимально «плохое», что может вообразить человек. Таким образом, «плохое», безусловно, существует и может располагаться в различных точках субъективного когнитивного континуума, в то время как «ужасное» попросту не может существовать в реальности. Каждый человек обладает индивидуальной и постоянно меняющейся шкалой «плохого», однако какое бы событие ни оказалось на этой шкале и в какой бы точке этого континуума оно ни разместилось, всегда можно обнаружить нечто в прошлом, настоящем или будущем, что будет хуже (пусть даже теоретически) искомого неприятного события.

В пользу невозможности «ужасного» также свидетельствует тот факт, что даже в очень плохом событии всегда можно обнаружить позитивные аспекты и следствия и даже новые возможности, следовательно, «ужасного» (т.е. на 100% плохого) не может существовать в принципе. В частности, А. Эллис приводит следующие примеры возможностей, которые скрываются в плохих событиях: «Разрыв старых отношений открывает перспективу построить новые. Потеря работы даёт возможность найти другую, более выгодную или же вообще сменить сферу деятельности» [2, с. 214]. Однако в так называемом «ужасном» варианте развития событий нет никакого решения, ибо «ужасно» подразумевает абсолютный, окончательный, бесповоротный крах всего, что было, есть и будет (точнее, не будет – никогда и ни при каких обстоятельствах). Иными словами, «ужасно» означает то, хуже, чего не может быть, и то, в чём невозможно найти даже минимальных положительных аспектов и следствий.

Таким образом, как замечает А. Эллис, когда человек определяет плохое событие как «ужасное», то подразумевает, что «оно настолько плохо, что: (а) не должно было произойти; (б) не должно быть настолько плохим, каким оно является; (в) не имеет абсолютно никакого права на существование и (г) его нельзя изменить, принять, невозможно с ним смириться» [2, с. 97]. Однако, как пишет Д. Фрайер, даже «если речь идёт о конце света в том виде, в каком мы его

знаем, ...тогда Земля будет пустовать несколько тысячелетий (как уже бывало раньше), а затем жизнь возродится... Так что даже конец света – это не ужасно, а лишь в той или иной степени плохо» [14, с. 114–115]. Аналогичным образом рассуждает А. Эллис: «Даже если бы была уничтожена вся Вселенная, это было бы очень печально и всё же не ужасно по нескольким причинам: (а) мы все умрём; (б) если мы умрём, то не будем знать, что уже не существуем; (в) очень печально, что... динозавры уже не живут на нашей планете, но разве это ужасно?» [2, с. 97]. Таким образом, оценка неприятных событий с точки зрения фактичности, когнитивного континуума и перспективности помогает прояснить их реальную степень плохости, сфокусироваться на конкретных действиях по решению актуальных трудностей и увидеть потенциальные возможности.

Посему постановка под сомнение «ужасности» тех или иных событий, равно как и стоящих за установкой катастрофизации догматичных требований, способствует здоровым негативным эмоциям и адекватным действиям в случае неполучения человеком желаемого: «Я бы хотел, чтобы X не происходило, но если X всё же произойдёт, это будет плохо, но не ужасно». При таком подходе нежелательное событие, препятствующее реализации значимых для человека целей, будет восприниматься как проблема, которую важно и даже интересно решать, как жизненный вызов, как возможность улучшить ситуацию и жизнь в целом. Но при катастрофическом стиле мышления человек будет тревожиться, критиковать себя за то, что позволил случиться «катастрофе», растрчивать свои силы на переживания, упускать возможности исправить ситуацию, а также убеждать себя в том, что происходящее «ужасно» и «никогда не закончится». Кроме этого, человек будет стремиться избыточно контролировать настоящее и будущее, реальное и воображаемое, внутреннее во внешнее, чтобы обезопасить себя от «катастрофы». Однако гиперконтроль ограничивает человека, лишает его возможности быть счастливым в неопределённом мире и, самое главное, не уменьшает вероятность наступления плохих событий (и даже отнимает ресурсы для минимизации контролируемых угроз). Но идея о том, чтобы отказаться от гиперконтроля, достаточно часто сопровождается тревогой, поскольку человеку

может казаться, что если он чего-то не контролирует, значит подвергает себя большей опасности. Кроме этого, человек может быть убеждён, что чем выше уровень неопределённости каких-то будущих событий, тем больше вероятность их «ужасного» исхода. А. Эллис по этому поводу замечает, что «даже если быть сверхосторожным, всё предусмотреть не получится» [2, с. 109].

При наступлении трагических событий, которые никак нельзя изменить и отменить, единственным выходом является принятие произошедшего. В таких обстоятельствах проживание негативных эмоций вполне естественно, однако длительное страдание, порождаемое мыслями о несправедливости жизни или самокритикой, не поможет человеку ни почувствовать себя лучше, ни воротить былое. Как заметил В. Франкл, человек свободен занять осмысленную позицию в отношении даже трагических событий, ведь если он будет знать «зачем», то сможет вынести любое «как» [15]. Помимо этого, переживание таких событий позволяет человеку вырабатывать философское понимание того, что в мире нет ничего, что бы никогда не заканчивалось, и что смерть является естественной частью жизненного процесса. В то же время А. Эллис пишет, что даже смерть не является «ужасной»: «Смерть, насколько всем нам известно, это такое же состояние небытия, как то, что предшествует зачатию ребёнка, – это пустота, ничто. Нет боли, страданий или переживаний. Зачем же тогда беспокоиться, ведь в конце концов это ждёт каждого из нас» [2, с. 107–108]. Таким образом, мысли, отражающие установку катастрофизации, дисфункциональны сразу по трём ключевым направлениям: они нереалистичны, нелогичны и бесполезны.

Список литературы

1. Glasser W. Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry. – NY: Harper & Row, 1975. – 192 p.
2. Эллис А. Как сохранить эмоциональное здоровье в любых обстоятельствах. – СПб.: Питер, 2022. – 288 с.
3. Бернс Д. Хорошее настроение. Руководство по борьбе с депрессией и тревожностью. Техники и упражнения. – М.: Альпина Паблишер, 2023. – 680 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. Джоши А., Пхадке К. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2021. – 300 с.
10. Брим В., Чаллакомбе Ф., Палмер А., Салковскис П. Когнитивно-поведенческая терапия обсессивно-компульсивного расстройства. – СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – 384 с.
11. Федоренко П. А., Качай И. С. Психотерапия тревожно-фобических расстройств. – Екатеринбург: Издательские решения, 2017. – 192 с.
12. Эллис А., Беккер И. Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию. – СПб.: Питер, 2023. – 288 с.
13. Качай И. С., Федоренко П. А. Беспольные мысли. Как преодолеть тревогу за здоровье, навязчивые сомнения, беспокойства о будущем и сожаления о прошлом. – Екатеринбург: Издательские решения, 2022. – 760 с.
14. Фрайер Д. Вредные мысли. Четыре психологические установки, которые мешают нам жить. – М.: Альпина Паблишер, 2022. – 324 с.
15. Франкл В. Сказать жизни: «Да!»: Психолог в концлагере. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 239 с.