

# **Эмоциональное мышление**



**Пособие для  
клиентов**



# Информационный листок о когнитивных искажениях: Эмоциональное мышление

Этот материал является частью серии, посвященной когнитивным искажениям, и предназначен для помощи клиентам и терапевтам в работе с распространенными ошибками мышления.

## Что такое когнитивные искажения?

Когнитивные искажения, или «неполезные стили мышления», — это типичные способы, которыми наш разум искажает восприятие реальности (Бек, 1963). Мы постоянно интерпретируем окружающий мир, пытаемся понять, что происходит. Иногда наш мозг использует «сокращенные пути», из-за чего мы думаем не совсем точно. Эти мыслительные «сокращения» приводят к различным видам искажений.

Например:

- Иногда мы сразу предполагаем худшее («Этот шершавый участок кожи — рак!»).
- В других случаях виним себя за то, что не наша вина («Если бы я его не разозлил, он бы меня не ударил»).
- Или полагаемся на интуицию и делаем поспешные выводы («Я знаю, что они меня ненавидят, хотя и ведут себя дружелюбно»).

Такие искажения часто поддерживаются характерными бесполезными убеждениями (Бек и др., 1979).

## Связь с психологическими состояниями

Разные когнитивные искажения связаны с определенными психологическими проблемами:

- Катастрофизация (преувеличение опасности) часто встречается при тревожных расстройствах (Нель и др., 2012).
- Дихотомическое мышление («всё или ничего») связано с эмоциональной нестабильностью (Вин и Арнц, 2000).
- Слияние мысли и действия (вера, что мысль равносильна действию) характерно для обсессивно-компульсивного расстройства (Шафран и др., 1996).

## Как работать с когнитивными искажениями?

Основной метод когнитивной терапии — это выявление автоматических мыслей и их переоценка (Бек и др., 1979; Бек, 1995; Кеннерли, Кирк, Уэстбрук, 2007). Определение когнитивных искажений — это полезный первый шаг. Клиенты обычно быстро понимают концепцию «неполезных стилей мышления» и легко учатся замечать их в своих автоматических мыслях. После выявления искажений можно научиться оценивать, насколько эти мысли соответствуют реальности, и формировать новые, более точные выводы.

# Эмоциональное мышление

**«Чувства — это не выводы, а переживания, которые предоставляют нам информацию» (Эллиотт и др., 2004, с. 25)**

## Почему эмоции важны?

Эмоции играют ключевую роль, предоставляя нам ценные сигналы о происходящем:

- Радость указывает, что что-то приносит удовольствие или награду.
- Страх предупреждает об угрозе нашей безопасности.
- Грусть сигнализирует о значимой потере. Гнев сообщает о нарушении наших границ или несправедливости.
- Отвращение указывает на что-то потенциально вредное или токсичное.

Эмоции помогают нам сосредотачиваться на важных аспектах окружающего мира (Ленч и др., 2016):

## Как эмоции направляют наше внимание?

- Радость побуждает нас замечать источники удовольствия.
- Страх заставляет нас концентрироваться на возможных опасностях.
- Грусть направляет внимание на потери или их причины.
- Гнев фокусирует нас на тех, кто, по нашему мнению, виновен.
- Отвращение заставляет нас избегать потенциальных загрязнителей или вредных веществ.

# Эмоциональное мышление: Мотивация и искажения

## Эмоции как движущая сила

Эмоции превращают "из думающего — в действующего" (Фрийда и др., 2000, с. 3), побуждая нас действовать, чтобы удовлетворить свои потребности (Нессе и Эллсворт, 2009).

Например:

- Радость мотивирует нас продолжать текущее занятие.
- Страх побуждает искать безопасность.
- Грусть подталкивает к поиску поддержки или отказу от задач.
- Гнев стимулирует нападение или защиту.
- Отвращение побуждает избегать или устранять источник.

Эмоции не только необходимы для выживания, но и сигнализируют, «что важно, а знание того, что важно, подсказывает [людям], что нужно делать и кем они являются» (Эллиотт и др., 2004, с. 24).

## Проблемы эмоционального мышления

Однако эмоциональные реакции могут быть проблематичными. Эмоциональное мышление (также называемое «рассуждением на основе последствий» или «мышлением, управляемым чувствами») — это когнитивное искажение, связанное с избирательным обобщением (Драпо и др., 2008). Оно заключается в формировании выводов без фактических доказательств или даже вопреки им (Бек, 1963). В частности, это произвольные интерпретации, при которых люди делают предположения или выводы, основываясь на своих чувствах, интуиции или предчувствиях (Толин, 2016).

Эмоциональное мышление может вводить в заблуждение, поскольку наши эмоциональные реакции зависят от когнитивных процессов, которые могут не соответствовать реальности (Бёрнс, 2020). Люди, склонные к эмоциональному мышлению, часто предпочитают интерпретации, которые «эмоционально привлекательны, а не логически обоснованы» (Уильямс и др., 2022, с. 276).

# Эмоциональное мышление: Типы и связь с психологическими расстройствами

## Типы эмоционального мышления

По мнению Бёрнса (2020), эмоциональное мышление может быть позитивным или негативным:

- *Позитивное эмоциональное мышление: Выводы и решения основываются на положительных эмоциях. Например, человек может считать, что выиграет ставку, потому что «чувствует себя удачливым». Это может привести к ненужному риску.*
- *Негативное эмоциональное мышление: Выводы и решения основываются на отрицательных эмоциях. Например, человек может считать себя никчёмным, потому что чувствует себя таковым. Это может привести к уходу в себя и избеганию.*

## Эмоциональное мышление в психологических расстройствах

Эмоциональное мышление особенно опасно при психологических расстройствах, так как сопровождающий их дистресс усиливает искажения. Примеры:

- **Тревожные расстройства: Люди с тревогой часто интерпретируют свои эмоции как сигнал опасности («Я чувствую тревогу, значит, что-то плохое произойдёт»).**
- **Депрессия: Люди с депрессией склонны считать своё подавленное настроение подтверждением бессмысленности жизни («Я чувствую депрессию, значит, моя жизнь бессмысленна»).**

## Другие расстройства, связанные с эмоциональным мышлением

Эмоциональное мышление также ассоциируется с рядом других психологических состояний:

- Биполярное аффективное расстройство (Крамер и др., 2009)
- Бредовые убеждения (Уильямс и др., 2022)
- Паническое расстройство (Арнц и др., 1995) Фобии (Арнц и др., 1995)
- Посттравматическое стрессовое расстройство (Наджавитс и др., 2004)
- Социальная тревожность (Куру и др., 2018)

# Эмоциональное мышление: Почему ЭМОЦИИ так влияют на выводы

## Причины сильного влияния эмоций

Эмоции существенно влияют на наши выводы по нескольким причинам:

- Чувства кажутся достоверными. Эмоции переживаются непосредственно и исходят изнутри, поэтому воспринимаются как правдивые и значимые (Клор и Гаспер, 2000).
- Чувства делают интерпретации убедительными. Эмоции повышают «достоверность информации и выводов, а также вероятность того, что информация верна, через эмоциональные искажения в мышлении и регулирование диапазона последствий, которые обдумываются» (Фрийда и Мескита, 2000).
- Чувства направляют внимание. Например, при тревоге человек избирательно фокусируется на угрожающих стимулах, что подтверждает его опасения (Арнц и др., 1995).
- Проверка реальности затруднена. Арнц и коллеги (1995) предполагают, что у людей с тревожными расстройствами недостаточно развиты стратегии проверки реальности. В результате они чаще реагируют на тревогу бегством, а не проверяют, ложная ли это тревога.

## Примеры эмоционального мышления

Эмоциональное мышление проявляется в следующих случаях:

- Вывод об опасности из тревоги: «Я чувствую страх, значит, опасность реальна».
- Вывод о безнадежности из чувства бессилия: «Я чувствую безнадежность, значит, ситуация безвыходна».
- Вывод о допустимости из удовольствия: «Это приятно, значит, это можно делать». Принятие решений на основе «интуитивного» чувства: «Этот кредит кажется правильным выбором».



# Эмоциональное мышление: слепые зоны и эволюционные корни

## Слепые зоны

Люди, часто использующие эмоциональное мышление, могут сталкиваться с трудностями в следующих областях:

- Проверка реальности своих эмоциональных реакций.
- Отстранение от эмоциональных порывов.
- Рассмотрение альтернативных объяснений и возможных исходов. Обдуманное принятие решений.
- Целенаправленные действия вместо автоматических.

## Эволюционные причины эмоционального мышления

Как и многие когнитивные искажения, эмоциональное мышление имеет эволюционные корни. Гилберт (1998) предполагает, что люди на протяжении истории полагались на быстрые эмоциональные реакции для принятия срочных решений в условиях угрозы. Поэтому, работая с пациентами над эмоциональным мышлением, мы можем видеть, как они сталкиваются с «примитивными» импульсами мозга, что создаёт значительные трудности в подчинении этих импульсов рациональному контролю (Гилберт, 1998, с. 454).

# Эмоциональное мышление: психообразование

**Многие люди сталкиваются с эмоциональным мышлением, и, возможно, это актуально и для вас. Хотите обсудить это вместе?**

## Психообразование об эмоциональном мышлении и автоматических мыслях

Клиницисты могут начать с объяснения, что такое эмоциональное мышление и автоматические мысли. Вот ключевые моменты:

- Автоматические мысли возникают спонтанно в нашем сознании, обычно в виде слов или образов. Они часто находятся на «периферии» нашего внимания. С практикой мы можем научиться их замечать, как будто перемещая их на «центральную сцену» в театре сознания.
- Автоматические мысли не всегда точны: то, что вы думаете, не обязательно является правдой.
- Автоматические мысли часто искажены характерным образом. Один из распространённых видов искажений — эмоциональное мышление, когда мы интерпретируем ситуацию, основываясь на своих чувствах. Это не значит, что эмоции не важны: лучше всего делать выводы, опираясь на чувства в сочетании с другими источниками информации.
- Признаки эмоционального мышления включают ориентацию на эмоции, а не на факты или размышления («Я чувствую тревогу, значит, я в опасности») или принятие решений, основанных на чувствах («Всё кажется безнадежным, так зачем куда-то идти?»).

В некоторых ситуациях эмоциональное мышление полезно: эмоции подчёркивают, что важно, и побуждают к быстрым действиям. Однако иногда нужно размышлять медленнее и более осознанно.



# Методы работы с эмоциональным мышлением

Существует несколько техник для преодоления эмоционального мышления:

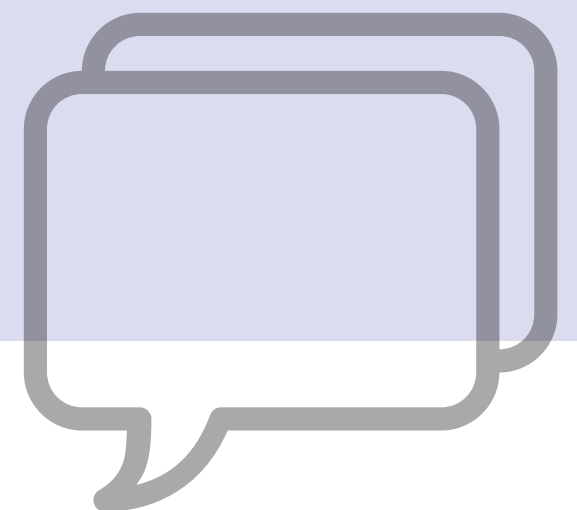
## Децентрирование (дистанцирование от мыслей)

Мета-когнитивная осознанность, или децентрирование, — это способность отстраниться и рассматривать мысль как когнитивное событие: как мнение, а не обязательно факт (Флавелл, 1979). Помогайте клиентам практиковать обозначение процесса мышления, а не вовлекаться в его содержание. Например, они могут говорить себе: «Я мыслю своими чувствами», когда замечают такие мысли.

## Когнитивная реструктуризация с использованием записей мыслей

Самонаблюдение позволяет фиксировать и переоценивать случаи эмоционального мышления. Полезные вопросы для размышления:

- Если бы вы перестали смотреть на ситуацию через призму эмоций, как бы вы её восприняли?
- Как бы вы восприняли эту ситуацию, если бы чувствовали себя спокойнее или увереннее?
- Какие доказательства подтверждают или опровергают ваше суждение?
- Основываете ли вы свои выводы на чувствах или на фактах? Факты — это то, что вы можете увидеть или услышать, а чувства — это ваши внутренние реакции на ситуацию.
- Как бы человек, чувствующий себя спокойно и уверенно, оценил эту ситуацию? Применимо ли это суждение к вам?
- Вы слышали, что говорит ваше сердце об этом решении. Теперь давайте послушаем ваш разум. Каковы преимущества и недостатки этого пути?
- 
- Что бы вы сказали другу, который полагается на эмоции в своих суждениях? Всегда ли это разумно?



# Методы работы с эмоциональным мышлением: дополнительные техники

## Анализ затрат и выгод

Исследуйте преимущества и недостатки эмоционального мышления.

- Какие проблемы оно вызвало?
- Как бы изменилась ситуация, если бы клиент больше опирался на факты?

Некоторые клиенты могут считать эмоциональное мышление важным и полезным (например, «Мои инстинкты защищают меня»).

## Сравнение с реальным исходом

Попросите клиента вспомнить случай эмоционального мышления и сравнить его с тем, как развивались события.

Были ли мысли, основанные на эмоциях, точными? Подчёркивание несоответствия между эмоциональным мышлением и реальностью может поставить под сомнение его кажущуюся точность и полезность (Уэллс, 1997).

## Смена эмоционального состояния

Помогите клиенту перейти в более спокойное эмоциональное состояние (например, с помощью дыхательных упражнений или управляемой визуализации) или дайте чувству пройти. Когда дистресс утихнет, пересмотрите интерпретации или выводы, сделанные в момент эмоционального мышления. Изменилось ли их мышление?

## Проверка реальности

Проверка реальности помогает видеть ситуацию через объективную, а не эмоциональную призму. Помогите клиенту сосредоточиться на настоящем моменте и сравнить мысли, основанные на эмоциях, с наблюдаемой реальностью. Например, если клиент испытывает тревогу, видит ли он или слышит явные признаки опасности?

## Противоположное действие

Противоположное действие (Лайнехан, 1993) заключается в изменении источника эмоционального мышления (т.е. дистрессовых эмоций) путём совершения противоположных действий. Например, тревога уменьшается при приближении к пугающим стимулам, а не избегании их. Выполнение противоположных действий ослабляет изначальную эмоциональную реакцию.

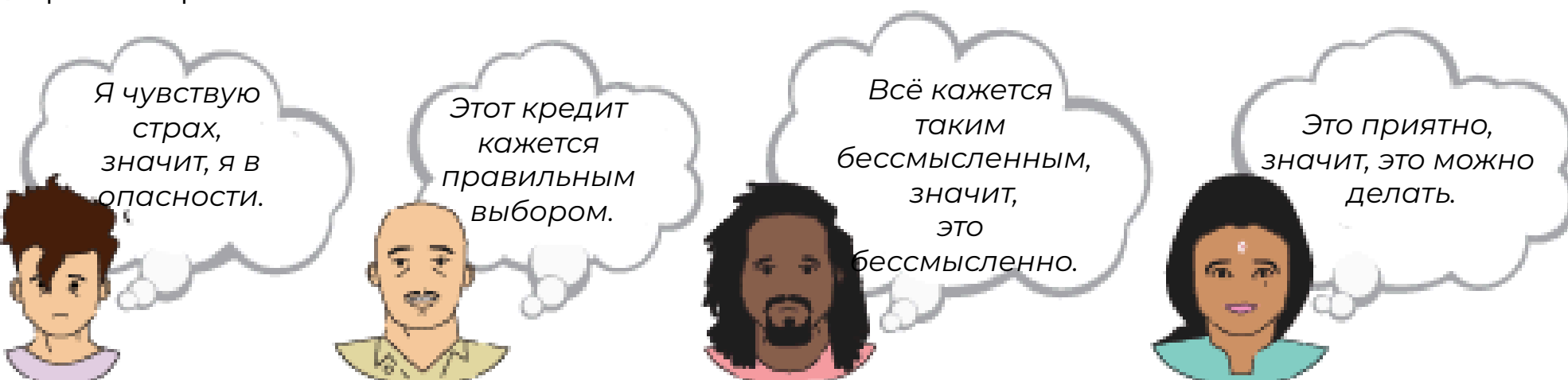
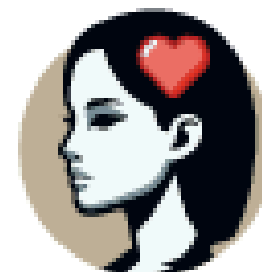
# Эмоциональное мышление



Когда мы испытываем сильные эмоции — такие как страх, грусть, стыд или безнадежность, — часто это происходит из-за автоматической мысли. Эти мысли возникают так быстро и легко, что мы порой не осознаём их. Чтобы замечать их в момент появления, нужна практика. Автоматические мысли часто кажутся убедительными, но они не всегда на 100% точны.

Они нередко бывают преувеличенными, искажёнными, предвзятыми или нереалистичными. Психологи называют разные типы таких искажений когнитивными искажениями или бесполезными стилями мышления. Все мы иногда думаем преувеличенно, но это может стать проблемой, если ваши мысли часто или сильно искажены.

**Эмоциональное мышление** - это стиль мышления, при котором вы предполагаете, что что-то должно быть правдой, потому что вы это сильно чувствуете. Другими словами, ваши чувства, предчувствия или инстинкты определяют, как вы интерпретируете ситуацию. К сожалению, эмоциональное мышление может быть обманчивым, поскольку наши чувства не всегда точно отражают реальность.



## Эмоциональное мышление и связанные с ним проблемы

Тревожность Паническое расстройство Биполярное расстройство Фобии Бредовые убеждения Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) Депрессия Социальная тревожность Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

## Преодоление эмоционального мышления

### Замечание и обозначение



Первый шаг в преодолении эмоционального мышления — научиться его замечать. Практикуйте самонаблюдение, чтобы распознавать эти мысли в момент их появления. Когда вы их замечаете, скажите себе что-то вроде:

«Я снова использую эмоциональное мышление».  
«Вот опять моё эмоциональное мышление».

### Проверка реальности



Сравните своё эмоциональное мышление с реальностью. Например, если вы чувствуете тревогу, видите ли вы или слышите явные признаки опасности? Проверка реальности помогает видеть ситуацию более точно и объективно.

«Мне кажется, что должно случиться что-то плохое...»  
«...На самом деле я нахожусь в безопасном месте с людьми, которые меня любят. Я не в опасности».

### Смена эмоционального состояния



Изменение вашего эмоционального состояния может помочь взглянуть на вещи иначе. Потратьте несколько минут на сосредоточение на дыхании, мысленное посещение «безопасного места» или отвлечение. Когда вы почувствуете себя лучше, ваше эмоциональное мышление тоже может измениться.

«Я чувствую себя таким неудачником...» «...Я сделаю несколько расслабляющих дыхательных упражнений, прогуляюсь на улице и вернусь к этой мысли позже».

### Противоположное действие



Вместо того чтобы действовать под влиянием эмоционального мышления, сделайте противоположное. Например, если вы боитесь, не избегайте того, что вас пугает, — наоборот, приблизьтесь к этому. Противоположное действие — один из лучших способов изменить свои мысли и чувства.

«Всё кажется таким бессмысленным — хочется остаться в постели...» «...Я сделаю противоположное и начну свой день, несмотря ни на что».