

РАЦИОНАЛЬНО- ЭМОТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

РЭЙМОНД ДИДЖУЗЕППЕ
КРИСТИН ДОЙЛ
УИНДИ ДРАЙДЕН
УОТЕР БАКСК



Когнитивно-поведенческая психотерапия

Кристин Дойл

**Рационально-эмотивно-
поведенческая терапия**

«Питер»

2014

УДК 53.57
ББК 615.851

Дойл К.

Рационально-эмотивно-поведенческая терапия / К. Дойл —
«Питер», 2014 — (Когнитивно-поведенческая психотерапия)

ISBN 978-5-4461-1511-2

На сегодняшний день рационально-эмотивно-поведенческая психотерапия считается одним из наиболее эффективных методов психотерапии. Большая часть клинической мудрости и рекомендаций настоящего издания – это наследие выдающихся терапевтов, талантливых учеников Альберта Эллиса, многие годы работавших вместе с ним в основанном им институте, а в настоящее время являющихся его руководителями и ведущими преподавателями, мировыми экспертами в области РЭПТ. Данная книга – одна из базовых для обучения когнитивно-поведенческого терапевта и тем более специалиста в рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ). Начинающие специалисты и более опытные коллеги смогут найти для себя много полезных и важных техник и методик, теоретического и практического материала, бережно передающего суть эlegantного подхода Эллиса, акцент на гуманистической и экзистенциальной составляющей его терапии, которая делает когнитивный подход более наполненным эмоциями, ценностями и смыслами. Также в этой книге вы откроете для себя современное прочтение РЭПТ, активно развиваемое в первую очередь именно авторами этого руководства. В формате PDF А4 сохранено издательское оформление.

УДК 53.57
ББК 615.851

ISBN 978-5-4461-1511-2

© Дойл К., 2014

© Питер, 2014

Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Предисловие ко второму изданию	9
Предисловие	12
Об авторах	15
Часть 1	17
Глава 1	17
Кто такой Альберт Эллис и что он сделал для психотерапии	17
Эллис: личность и теория	20
Рационально-эмотивно-поведенческая философия	22
Рациональность как философия жизни	32
Глава 2	34
Семь принципов теории РЭПТ	34
Когнитивная и рационально-эмотивно-поведенческая теории	35
Теория РЭПТ о психопатологии	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Рэймонд Диджузеппе, Кристин
Дойл, Уинди Драйден, Уотер Бакс
Рационально-эмотивно-
поведенческая терапия**

© Oxford University Press, 2014

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2022

© Издание на русском языке ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Когнитивно-поведенческая психотерапия», 2022

© Д. Ковпак, предисловие, 2020

Предисловие к русскому изданию

Данная книга – одна из базовых для обучения когнитивно-поведенческого терапевта и тем более специалиста в рационально-эмотивноповеденческой терапии (РЭПТ). В ней скрупулезно собраны и наглядно представлены ключевые теоретические концепты и детально описаны практические инструменты РЭПТ, разработанные Альбертом Эллисом и его учениками, к числу которых относятся и авторы данной книги.

Мне очень повезло иметь возможность переписываться с Альбертом Эллисом в конце 1990-х во время написания моей диссертации, посвященной когнитивно-поведенческому направлению психотерапии тревожных расстройств. Один из учеников Эллиса, профессор Говард Кассинов, у которого я проходил обучение в 1998 году, рекомендовал ряд тестов для моей научной работы, и я решил уточнить у самого Альберта Эллиса некоторые нюансы. Конечно, это был хороший повод и отличная возможность взаимодействия с этим известнейшим специалистом и сооснователем одного из ведущих направлений современной психотерапии. Это было незабываемое общение, и не только по тестам и материалам по тревожным расстройствам, но и по широкому кругу вопросов, ответами на которые так щедро и бескорыстно делился Эллис. Могу сказать, что это был очень отзывчивый и проницательный человек, с богатым опытом и глубоким знанием психики и ее механизмов, психологии и философии. Он помогал понять очень многие вещи буквально несколькими строчками своих ответов. Мне также посчастливилось непосредственно учиться у авторов этой книги, как в Институте Эллиса в Нью-Йорке, так и на различных конгрессах и конференциях. Это не просто одни из самых талантливых и выдающихся учеников и последователей Эллиса, но и наиболее активные продолжатели его дела – люди, на протяжении всей своей жизни активно развивающие тактику и стратегию, техники, технологию и саму философию РЭПТ. Они бережно сохраняют традиции Института Эллиса и его наработки, а также вносят свежее дыхание в РЭПТ за счет современного понимания развития психотерапии в целом и когнитивно-поведенческого направления в частности. Но самое важное, на мой взгляд, это тот юмор и легкость бытия, которые вы сможете почувствовать даже через текст этой книги и в полной мере ощутить, поучаствовав в их семинарах или личном общении. Их высочайший профессионализм создает удивительно располагающую и доброжелательную атмосферу как на учебных мероприятиях, так и в терапии. Они переняли от Эллиса его потрясающие способности элегантно воплощать направляемое открытие, помогать клиенту увидеть суть вещей, своих ошибок, предубеждений и умело конфронтровать с его иррациональными убеждениями.

Это наиболее полное руководство для понимания современной РЭПТ, написанное высокопрофессиональным, но в то же время легким языком, наглядно и одновременно глубоко раскрывающим суть и философию этой наиболее опытной и старейшей школы когнитивно-поведенческого направления терапии. Эта книга была популярна у отечественных специалистов с первых дней ее появления на английском языке. В издании, переведенном на русский язык, которое мне посчастливилось редактировать, посвятив шлифовке каждого предложения, термина и понятия немало времени, найдут для себя много ценной и полезной информации не только начинающие специалисты, но и опытные коллеги, и не только когнитивно-поведенческие терапевты, но и профессионалы любого направления психотерапии и психологического консультирования. Важные аспекты теории поданы емко и с точным разъяснением для использования в практике. Практические аспекты введения в терапию, формирования рабочего альянса и выстраивания терапевтических отношений представлены как четкий алгоритм действий. Разъяснение каждого аспекта диагностической формулы ABC и ее терапевтического продолжения DEF раскрыты уникально глубоко и компетентно для наиболее полного их понимания и качественного использования в работе с клиентами и пациентами с самым широ-

ким спектром проблем. Все аспекты, которые могут пригодиться психотерапевту в его работе, структура сессии и курса терапии в целом, его ведение и завершение раскрыты наиболее полно, доступно и качественно. Ведение диспутов и их стили представлены в этом издании с виртуозным мастерством и искрометным юмором. Это именно тот случай, когда психотерапию по праву сравнивают с искусством благодаря неисчерпаемому креативу ее опытных мастеров.

Уверен, что для многих эта книга станет настольной, раскроет немало секретов психотерапии, подарит ценные алгоритмы мастерства и позволит стать профессионалом своего дела, квалифицированно и качественно помогающего людям решать свои проблемы и достигать баланса в жизни. Приятного погружения в чтение и удовольствия от классического когнитивно-поведенческого психотерапевтического руководства-шедевра.

Дмитрий Викторович Ковпак,

врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации, член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member), член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)

Нашему учителю и наставнику Альберту Эллису посвящается

Предисловие ко второму изданию

После выхода в свет в 1980 году первого издания «Практического руководства по рационально-эмотивной терапии» оно стало новаторским учебным пособием для практиков РЭТ, особенно начинающих. С тех пор руководство являлось прекрасной возможностью познакомиться тысячи слушателей с РЭТ и основным документом программы на получение сертификата, а также более продвинутых учебных программ Института рационально-эмотивной терапии в Соединенных Штатах, Канаде, Мексике, Австралии и ряде стран Европы, Ближнего Востока, Азии. Будучи лектором и наставником большинства из них, я неоднократно поражался тому, что некоторые участники с самого начала проводят удивительно хорошие психотерапевтические сессии – благодаря усердному изучению и четкому следованию формулировкам этой превосходной книги.

Второе издание сохранило все достоинства своего предшественника 1980 года и, кроме того, достаточно серьезно актуализирует теорию и практику РЭТ. Создавая данную форму терапии в 1955 году, я уделял большое внимание ее когнитивной и философской составляющей, так как методы лечения в то время, особенно психоанализ и личностно-ориентированная терапия, к сожалению, пренебрегали аспектами, помогающими клиентам стать более эмоционально устойчивыми. Но даже в самом начале рационально-эмотивная терапия была высокоэмоциональной и поведенческой: за много лет до обучения на клинического психолога, в 1942 году, я использовал десенсибилизацию *in vivo*¹ (заимствованную у Джона Б. Уотсона) и упражнения на избавление от чувства стыда (в основном созданные мною) для преодоления собственной социальной робости и огромного страха перед публичными выступлениями. С 1943 по 1947 год я также занимался активно-директивной сексуальной терапией, пока, к моему сожалению, не отвлекся (до 1953 года) на обучение и занятия психоанализом. После разочарования в психоанализе и создания РЭТ, в 1955 году, я вернулся к методам активно-директивной психотерапии, включив ряд эмоциональных и поведенческих техник в мою первую методику РЭТ. Почему? Дело в том, что, как скоро выяснилось, сочетание рационально-эмоциональных и поведенческих методов работает лучше, чем использование акцента исключительно на когнитивную реструктуризацию.

Теория обычно ведет к практике, но порой происходит и обратное. Чем больше я практиковал РЭТ в 1950-х годах способом, который Арнольд Лазарус впоследствии назвал *мультимодальной терапией*, тем сильнее развивал эмоционально-экспрессивную теорию. Я увидел в своих клиентах *иррациональные убеждения* (Ellis, 1958, 1962) и тем самым вывел себя из состояния душевного равновесия как в эмоциональном, так и в поведенческом плане. Кроме того, я обнаружил, что их главными схемами или принципами были иеговистские, абсолютистские долженствования и команды, а также что они зачастую *неукоснительно* и *строго* их придерживались, безусловно *ощущали* и включали в свои психосоматические реакции, явно привыкли *поступать* согласно своим дисфункциональным убеждениям и что они комплексно *интегрировали* собственные сознательные и бессознательные требования, команды, императивы и настояния почти во все мысли, чувства и поступки.

К началу 1960-х годов я осознал, что дети, подростки и взрослые узнают многие свои (будущие) цели, желания и ценности от родителей и благодаря культуре, потому что рождаются доверчивыми, обучаемыми и восприимчивыми. Следовательно, их «нормальная» личность, как отмечали Сэмпсон (Sampson, 1989) и другие социальные психологи, неразрывно связана с социальностью. Соответственно они являются уникальными личностями и весьма социаль-

¹ В реальной жизни. – Примеч. пер.

ными существами. Однако, как заметил полвека назад Келли² и как недавно отмечали вновь многие социальные мыслители (Mahoney, 1991), люди активно *конструируют* и *реконструируют* свои идеи и поведение, а не просто слепо перенимают их из семей и общества.

Хотя Гуидано (Guidano, 1988), Махони (1991) и другие ошибочно обвиняли РЭТ в приверженности сенсуализму и рационализму, на самом деле она более конструктивистская, чем большинство прочих когнитивных и некогнитивных терапий. Позвольте мне вкратце перечислить некоторые, пусть не все, конструктивистские теории и практики.

1. РЭТ считает, что почти все люди имеют стойкую, в значительной степени врожденную предрасположенность к научению или принятию семейных и культурных стандартов и предпочтений, а затем – к *созданию* и *конструированию* жестких долженствований и требований *относительно* них. Таким образом, люди зачастую догматично убеждают себя: «Поскольку мне очень *нравятся* успех и одобрение, я *обязательно должен* иметь их практически всегда, почти при любых условиях» (Ellis, Harper, 1975).

2. Основные, вызывающие нарушения «я» долженствования и требования не только поверхностны или сознательны, но и зачастую скрыты, имплицитны, бессознательны и сильно привязаны к «глубинным» структурам разума и тела.

3. Как показал Боулби,³ дети обычно рождаются чрезвычайно привязанными к родителям и другим значимым для них людям, но они также часто *создают* тяжелую «необходимость» быть любимыми и сами (а не *опосредованно*) приводят себя к серьезным нарушениям, если эмоциональные предпочтения удовлетворяются не полностью.

4. РЭТ считает, что детей (и взрослых) преимущественно *учат* оценивать свое поведение как «хорошее» и «плохое», но они в основном конструируют (вместо того, чтобы просто научиться учитывать) свое «я», *личность или существо*. Поступая «хорошо», они естественным образом склонны «идеализировать», а поступая «плохо», легко «демонизируют» или проклинают не только свое *поведение*, но и свое «я» целиком.

5. РЭТ теоретически предполагает, что почти все люди, как бы они ни были воспитаны, имеют две противоположные креативные тенденции: а) проклинать и идеализировать себя и других (как отмечалось выше), *загоняя себя* в эмоциональное нарушение; б) изменять и реализовывать себя, *делаясь* здоровыми и менее тревожными. РЭТ пытается научить людей использовать способность к самореализации для снижения беспокоящих тенденций и *конструирования* и, таким образом, более приятной жизни.

6. РЭТ противостоит ригидности, «должностизму», односторонности, статичности и решительно поддерживает открытость, поиск альтернатив, отсутствие догматизма и гибкость. Она поддерживает научное, недогматическое мировоззрение и теоретически предполагает, что при достаточно последовательном принятии философии подобного рода люди имеют нарушения гораздо реже, чем в случае искренней антинаучности.

7. РЭТ пытается помочь людям достичь того, что называется «глубоким философским изменением» или «изменением установок», а не просто изменить нереалистичные атрибуции и выводы, к чему склонны некоторые другие виды когнитивно-поведенческой терапии.

8. Махони (1991) утверждает, что, по мнению когнитивных конструктивистов, поступки, чувства и знания являются неотъемлемой частью адаптации и развития. РЭТ соглашается с данным утверждением. Однако, как я отмечал в моей первой статье о РЭТ, представленной на съезде Американской психологической ассоциации в Чикаго в 1956 году, и повторно заявлял в статье «Разум и эмоции в психотерапии» (Ellis, 1962), «теоретические основы РЭТ базируются на допущении, что человеческое мышление и эмоция – *не* два разрозненных, а два существенно перекрывающихся друг друга процесса, которые в некоторых отношениях для всех

² Келли Дж. Психология личности. Теория личных конструктов. – СПб.: Речь, 2000.

³ Боулби Дж. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003.

практических целей являются по сути одним и тем же. Как и два других главных жизненных процесса – ощущения и движения, – они неразрывно связаны и не могут рассматриваться полностью изолированно».

9. Гуидано и Махони вместе с Фрейдом (1965) и Роджерсом (Rogers, 1951) подчеркивают важность психотерапевтических отношений для изменения личности. Но, как ясно указывает недавно вышедшая книга Уэйлена, Диджузеппе и Драйдена, РЭТ подчеркивает важность сотрудничества психотерапевта и клиента и, в частности, то, что терапевтам всегда лучше безусловно принимать клиентов и не просто *говорить* им о своей притии, а *показывать* его независимо от того, *насколько* адекватно они поступают, являются милыми и вызывающими симпатию или нет. В дополнение к *показу* и *моделированию* безусловного принятия практики РЭТ *учат* клиентов философскому принятию себя не вследствие, а независимо от их принятия психотерапевтом (Эллис,⁴ 1977а, 1988; Ellis and Harper, 1975). Такой двоякий подход подчеркивает способность людей *выбирать* и *конструировать* собственное принятие себя, поэтому он более конструктивистский, чем большинство других когнитивно-поведенческих и некогнитивных подходов. По этой причине РЭТ необычайно конструктивистская и интегративная (Ellis, 1987с).

В данной редакции «Практического руководства по рационально-эмотивной терапии» мне нравится то, что оно выходит за рамки первого издания и подчеркивает интегративные, конструктивистские, эмоциональные и поведенческие аспекты РЭТ. Обсуждение когнитивного диспутирования иррациональных убеждений в РЭТ настолько хорошо, что его легко назвать превосходным. Но оно также показывает, что «готовый» практик РЭТ активно и совместно, точно и эмоционально, с интеллектуальной и поведенческой точки зрения оспаривает дисфункциональные выводы, атрибуции и основную философию клиентов. Как показывает данная книга, специфичная (избирательная) РЭТ имеет свою неповторимую «изюминку» и отличается от терапии Бека (Beck, 1976), Молтсби (Maultsby, 1975), Мейхенбаума (Meichenbaum, 1985) и других когнитивных бихевиористов. Однако в целом РЭТ, бесспорно, пересекается с прочими основными когнитивными терапиями, адаптирует и использует многие из их методов.

РЭТ также имеет сильную гуманистическую и экзистенциальную составляющую (Ellis, 1990b, 1991с), и, вероятно, она эмоциональнее любой из популярных когнитивно-поведенческих терапий. В данной книге четко представлены ее целостные, интегративные и эмоциональные аспекты. Тот, кто поставит перед собой цель понять неповторимость и контекст рационально-эмотивной терапии 1990-х годов, найдет их здесь в полном объеме.

Альберт Эллис, доктор философии, президент Института рационально-эмотивной психотерапии в Нью-Йорке

⁴ Эллис А. Гуманистическая психотерапия. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

Предисловие

Прошло тридцать два года с момента выхода первого издания «Практического руководства по РЭТ» и двадцать лет с момента публикации второго. По прошествии этого времени цель данной книги остается прежней – предоставить текст, который научит впервые знакомящихся с моделью РЭПТ психотерапевтов применять на практике элегантную теорию, предложенную Альбертом Эллисом. Книга предназначена для плохо знакомых с РЭПТ специалистов. Однако, поскольку она представляет собой обширную когнитивно-научающую терапию, мы предполагаем, что читатель владеет некоторыми знаниями о базовых психологических принципах, психопатологии, модификации поведения и поведенческой терапии, а также главными навыками и умениями для проведения интервью и формирования терапевтического альянса. Не имея такой основы, новоиспеченный РЭПТ-терапевт рискует проводить терапию механистически. Мы также ожидаем, что наши читатели прочли другие основные книги по теории РЭПТ: «Разум и эмоции в психотерапии» (Ellis, 1994), «Преодоление сопротивления» (Ellis, 2002), «Рационально-эмотивно-поведенческая терапия с трудными клиентами» (Ellis, 2002), «Практика рационально-эмотивно-поведенческой терапии»⁵ или «Рационально-эмотивно-поведенческая терапия: руководство для терапевта».⁶

Понять основные принципы РЭПТ не составляет особого труда. Формат прост, а формулировки, как объяснял доктор Эллис, привлекают внимание (например, «должностничество ведет к самоизнасилчанию»). Изучив «Новое руководство по рациональному образу жизни» (Ellis and Harper, 1975), легко прочитать занятую лекцию на эту тему. В действительности многие клиенты способны читать лекции, хотя могут оказаться не в состоянии последовательно применять данные принципы к решению своих проблем. Эффективно руководить клиентом, поставив себе цель принять такие решения с применением РЭПТ, гораздо труднее. За годы подготовки терапевтов мы обнаружили, что многие практики заявляют о владении РЭПТ, однако прослушивание записей сессий показало: зная теорию, они не могли реализовать ее на практике.

При подготовке первого издания книги мы записывали образцовые сессии в Институте Альберта Эллиса, вычленили представленные рекомендации и разбивали их на категории, впоследствии ставшие структурой книги. В новой редакции эта структура сохранена и добавлены рекомендации, которые мы давали слушателям на протяжении многих лет, поскольку теория расширялась, а знания (мы надеемся) увеличивались.

После выхода второго издания Альберт Эллис скончался, в мире больше нет энергичного, преданного и неутомимого защитника рационального мышления, который мог противостоять тенденции человечества к эмоциональным нарушениям. Он был замечательно одаренным теоретиком, терапевтом и учителем. Мы чувствуем себя обязанными внести свой вклад в представление и расширение его трудов, обучая терапевтов во всем мире реализовывать на практике теоретические идеи и клиническую мудрость Эллиса. Надеемся, что это издание достигнет поставленных целей и станет частью наследия великого мыслителя и целителя.

С момента выхода второго издания также произошел ряд изменений в РЭПТ, мы постарались отразить их в данной книге. Во-первых, Эллис изменил название терапии с рационально-эмотивной на рационально-эмотивно-поведенческую – чтобы отразить использование поведенческих вмешательств и домашних заданий, всегда являвшихся частью данной психотерапии. Мы подчеркиваем, что когнитивное и философское изменение является средством, с помощью которого РЭПТ пытается помочь клиентам, но отработка новых идей и практическая

⁵ Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Речь, 2002.

⁶ Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. – РнД.: Феникс, 2008.

реализация изменений поведения являются наиболее важными аспектами РЭПТ, как любой терапии.

Кроме того, к моменту выхода первого издания книги теория рассматривала тринадцать иррациональных убеждений, каждое из которых считалось независимо влияющим на эмоциональное нарушение. Некоторые иррациональные убеждения рассматривались как оценочные. Искажения реальности не относились к иррациональным убеждениям и являлись менее важными для изменения, чем оценочные иррациональные убеждения. Граница между когнитивными искажениями реальности и иррациональными убеждениями была не столь четкой. Второе издание книги продолжило рассмотрение большинства иррациональных убеждений в качестве оценочных.

Эллис изменил свою теорию в «Разуме и эмоциях в психотерапии» (Ellis, 1994). Он поместил требовательность (то, что «следует» делать, «должен» и «обязан» делать человек) в центр эмоционального нарушения и постулировал, что прочие иррациональные убеждения и когнитивные искажения порождены требованиями к реальности. С этого момента читателей второго издания могло запутать несоответствие между тем, как рассматривались иррациональные убеждения во втором издании, и тем, что писал Эллис в более поздних работах. В этом издании представлена более современная версия теории Эллиса. Хотя исследования отстают от теории, мы поощряем терапевтов судить и вмешиваться на уровне требований, оценивать влияние других иррациональных убеждений и воздействовать на них при необходимости.

За эти годы многие терапевты прошли обучение РЭПТ. Даже во время краткого, но интенсивного базового практикума, предлагаемого Институтом Альберта Эллиса и его учебными центрами, значительный прогресс в поведении терапевта происходит, когда во время практической терапии участники делают записи и разбирают их с наставником. Благодаря такому наставничеству каждый слушатель ощущает мощную устную традицию РЭПТ. Наставники дают студентам (которые, в свою очередь, могут стать наставниками) множество полезных подсказок по использованию РЭПТ. Как происходит в устной традиции, первоначальный источник подсказки может быть забыт, но полезная информация продолжает распространяться.

Большая часть клинической мудрости и рекомендаций настоящего издания – наследие выдающихся терапевтов, работавших в Институте Альберта Эллиса или бывших частью сообщества РЭПТ. Мы хотим выразить глубокую признательность тем, кто его создавал. Это бывшие директора и члены совета Института, например Билл Кнаус, Эд Гарсия, Джон Гайс, Джанет Вулф, Ричард Уэсслер, Дом Диматтиа, Майкл Броудер, Катарина Макларен, Энн Вернон и Джим Макмахон. Список включает многих прекрасных ученых, продвинувших наши познания в РЭПТ: Эммет Велтен (покойный), Майкл Бернارد, Дэниел Дэвид, Аврора Сентаготаи, Говард Кассинов, Майкл Нинан, Мишлер Бишоп, Дон Бил, Лен Рорер (покойный) и Марк Терьесен. Также есть немало выдающихся наставников в Нью-Йорке и наших зарубежных филиалах: Пол Хок, Роберт Мур, Вирджиния Уотерс, Роуз Оливер (покойная), Джон Витерито, Моника О'Келли, Рут Малкинсон, Хулио Обст Камерини, Тео Ийзерманс (покойный), Дидье Плэ, Чезаре Де Сильвестри (покойный), Стивен Палмер, Хрисула Костоджаннис, Стив Нильсон, Хэнк Робб, Майк Абрамс, А. Г. Ахмед и множество других.

С момента выхода первого издания когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) превратилась из убежища небольшой группы изгоев в основное теоретическое направление данной области. Ее успех стал благословением и проклятием. Многие психотерапевты говорят, что практикуют КПТ, но не могут сказать, какие мысли они выбирают в качестве мишеней в своем лечении. Кроме того, некоторые терапевты путают негативные искаженные мысли, атрибуции, иррациональные производные, требовательные иррациональные убеждения и не в состоянии дифференцировать понятия. Мысли о существовании негативных жизненных событий – это лишь мысли. Однако в модели АВС Эллиса они входили в часть А, а не в часть В (иррацио-

нальные убеждения). Для решения данной проблемы мы создали расширенную модель ABC, чтобы разделить считающиеся частью А в РЭПТ мысли и иррациональные убеждения. Мы также рассмотрели характерные особенности РЭПТ, ее отличия от типичной КПТ и случаи, когда терапевты могут объединить прочие вмешательства КПТ с уникальными особенностями РЭПТ.

За последнее десятилетие проведено значительное количество исследований общих (неспецифических) особенностей РЭПТ. Теперь мы знаем гораздо больше о роли терапевтического альянса и о том, как отношения между клиентом и терапевтом влияют на результаты психотерапии. Мы расширили охват этих областей и объяснили, как РЭПТ-терапевты могут общаться в активно-директивном стиле, при этом сохраняя хороший альянс и демонстрируя безусловное принятие своих клиентов.

За два последних десятилетия РЭПТ сильно расширилась. В настоящее время программы по ее обучению существуют на всех континентах и во многих странах. Четверка авторов вела обучающие тренинги РЭПТ в разных государствах, и каждый год половина участников программ профессионального обучения в Институте Альберта Эллиса в Нью-Йорке приезжает из-за рубежа. РЭПТ стала более глобальной. Мы многому научились, применяя РЭПТ к разным культурам, и понимаем, что люди будут использовать данную книгу в качестве руководства для проведения терапии у себя дома. Мир превратился в большую деревню, поэтому мы дополнили эту работу мультикультурной составляющей. И умышленно использовали примеры, собранные нами во время наставничества терапевтов с разных концов света. Надеемся, что поставленная цель достигнута.

Второе издание включало главы о прохождении обучения и рекомендуемый список книг по самопомощи. Однако рост Интернета и расширение РЭПТ снизили актуальность этих глав. Для получения самой свежей информации на данную тему читатель может зайти на веб-страницу Института Альберта Эллиса (www.albertellis.org).

Нью-Йорк (США) – Рэймонд Диджузеппе

Нью-Йорк (США) – Кристин Дойл

Лондон (Великобритания) – Уинди Драйден

Гарлем (Нидерланды) – Уотер Баккс

Об авторах

Рэймонд А. Диджузеппе родился в Филадельфии (штат Пенсильвания), в 1971 году получил степень бакалавра психологии в Университете Вилланова, а в 1975 году – степень доктора наук в Университете Хофстра. Затем был постдокторантом Альберта Эллиса в Институте Альберта Эллиса, где остался преподавать на факультете профессиональной подготовки. Опубликовал более ста двадцати статей и шесть книг. Диджузеппе изучал гнев как клиническую проблему и способствовал признанию гнева формой психопатологии, разработал диагностические стандарты для выявления нарушений управления гневом. Он опубликовал два психологических опросника для оценки дисфункционального гнева – шкалу уровня гнева для взрослых и шкалу регуляции и выраженности гнева для детей и подростков, а также статьи о разработке теории, практики и поддержки эмпирических исследований в области рационально-эмотивно-поведенческой терапии и когнитивно-поведенческой терапии, их применении в отношении детей, подростков и семей. Был заинтересован в развитии терапевтического альянса в детской и подростковой психотерапии. Рэймонд Диджузеппе – профессор и заведующий кафедрой психологии Университета Святого Иоанна в Нью-Йорке. В 2006–2007 годах был президентом Ассоциации когнитивной и поведенческой терапии, а в настоящее время – избранный президент отделения психотерапии Американской психологической ассоциации.

Кристин А. Дойл – директор Института Альберта Эллиса. Уроженка Нью-Йорка, получила степень бакалавра психологии в Университете Макгилла в 1994 году и степень доктора наук в Университете Хофстра в 1999 году. За четырнадцать лет работы в Институте Альберта Эллиса занимала разные руководящие должности, в том числе заместителя исполнительного директора, координатора по обучению и развитию, а также директора отдела по делам детства и семьи. Она также является дипломантом в области рационально-эмотивной и когнитивноповеденческой терапии (РЭиКПТ) и входит в состав соответствующего совета. В дополнение к обучению и наставничеству постдокторантов и терапевтов Института Альберта Эллиса Кристин провела множество семинаров и профессиональных тренингов по всему миру. Она обучала РЭиКПТ специалистов в области психического здоровья в Аргентине, Канаде, Китае, Дании, Доминиканской Республике, Греции, Гондурасе, Нидерландах, Мексике, Турции, Панаме, Парагвае, Перу, России, Южной Африке и на всей территории Соединенных Штатов. Ее клинические и исследовательские интересы включают расстройства пищевого поведения и управление весом, лечение детей и подростков с помощью РЭиКПТ, когнитивно-поведенческий терапевтический процесс, его результаты и распространение. Кристин является адъюнкт-профессором психологии Университета Святого Иоанна, где преподает групповую психотерапию и курирует находящихся на клинической практике студентов. Работала координатором по вопросам членства в Ассоциации когнитивной и поведенческой терапии. Также она является сторонним экзаменатором на получение степени магистра рационально-эмотивно-поведенческой терапии в Голдсмитском колледже Лондонского университета.

Уинди Драйден – профессор психотерапевтических наук Голдсмитского колледжа Лондонского университета, член Британского психологического общества и Британской ассоциации консультирования и психотерапии. Автор и (или) редактор более 195 книг, включая второе издание «Психологического консультирования в двух словах» (Sage, 2011) и «Рационально-эмотивно-поведенческую терапию: отличительные особенности» (Routledge, 2009). Кроме того, он – редактор двадцати книжных серий в сфере психологического консультирования и психотерапии, в том числе серий «Отличительные особенности КПТ» (Routledge) и «Психологическое консультирование в двух словах» (Sage). Его основные интересы лежат в

области рационально-эмотивно-поведенческой терапии и когнитивно-поведенческой терапии, исследований на стыке консультирования и коучинга, плюрализма консультирования и психотерапии, а также написания небольших и доступных книг по самопомощи для широкой аудитории.

Уотер Бакс родился в 1947 году, изучал клиническую и теоретическую психологию в Лейденском университете в Нидерландах. Работая в Институте Альберта Эллиса в Нью-Йорке, специализировался на РЭПТ, стал постдокторантом и сертифицированным наставником Института. Он также является членом редакционной коллегии «Журнала по рационально-эмотивной и когнитивно-поведенческой терапии». Вернувшись домой в Нидерланды, Уотер Бакс основал Институт РЭПТ в Гарлеме – учебный центр и филиал Института Альберта Эллиса. Возглавляет обе эти организации, активно занимается терапией и обучением. Преполагает РЭПТ начинающим психологам в голландском институте и других дочерних учебных центрах во многих странах. Обучение семейных врачей использованию РЭПТ при консультировании пациентов – его страсть. За свою карьеру Уотер Бакс внес много новых теоретических и практических идей в совокупность знаний о РЭПТ. Данная книга использует и объясняет инструменты Бакса для понимания клиентами и практиками некоторых феноменов РЭПТ.

Часть 1

Введение в основы РЭПТ

Глава 1

Альберт Эллис и философия РЭПТ

Кто такой Альберт Эллис и что он сделал для психотерапии

Альберт Эллис был харизматичным клиницистом и настоящим жителем Нью-Йорка. Он десятилетиями жил на верхнем этаже здания из красновато-коричневого песчаника в нью-йоркском районе Верхний Ист-Сайд, прямо над своим институтом, обучавшим сотни психотерапевтов и лечившим десятки тысяч клиентов. Эллис опубликовал множество книг и статей о психотерапевтах, в свое время являлся одним из самых известных и узнаваемых психологов мира. Он был прямолинеен, дерзок и склонен говорить вещи, шокировавшие благовоспитанное и несколько старомодное сообщество психотерапевтов 1950-х годов. Инсайты Эллиса появились благодаря его интересу к философии и клинической практике, он неутомимо нарушал ортодоксальность своей эпохи. Никогда слепо не делавший то, что говорили другие, он бунтовал против низких темпов терапии и начал действовать в новых направлениях, поскольку это помогало клиентам. Эллис ратовал за исследования, но не занимался ими и не работал в университете, вместо этого сосредоточился на клинической работе, преподавании и написании книг. Он автор многих теоретических работ, клинических материалов и книг по самопомощи. Выбор Эллиса имел негативные последствия для его подхода, названного им рационально-эмотивно-поведенческой терапией (РЭПТ), поскольку человечество вступило в эру научно обоснованной клинической практики, опирающейся на рандомизированные контролируемые исследования (РКИ). Однако РЭПТ Эллиса стала одной из наиболее широко применяемых терапий второй половины XX – начала XXI века.

Альберт Эллис считается дедушкой когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) благодаря созданной им РЭПТ – вероятно, первой формальной системы этого жанра (Hollon and DiGiuseppe, 2010). Он сыграл настолько важную роль в трансформации психотерапии, что КПТ представляет собой главную парадигму в изменении поведения. По результатам опроса, проведенного в 1982 году американскими и канадскими психологами, Эллис стал вторым по влиятельности психотерапевтом в истории (первое место занял Карл Роджерс, третье – Зигмунд Фрейд; Смит, 1982). Кроме того, в том же году анализ выпускаемых в США психологических журналов показал, что Эллис – второй наиболее цитируемый автор после Роджерса. И совсем недавно в опросе более двух с половиной тысяч психотерапевтов (Cook, Viapona, and Cooney, 2009) он занял шестое место среди самых влиятельных психотерапевтов. Психотерапевты оценили КПТ как наиболее популярное теоретическое направление. Карл Роджерс остался самым влиятельным психотерапевтом, Аарон Бек занял второе место. К моменту смерти в возрасте девяноста трех лет (24 июля 2007 года) Эллис являлся автором и соавтором более восьмидесяти книг и свыше восьмисот статей в рецензируемых журналах (полную библиографию см. www.albertellisinstitute.org/ellisbibliography).

Эллис родился в 1913 году в Питтсбурге (штат Пенсильвания), став старшим из трех детей. Вскоре после этого семья переехала в район Бронкс Нью-Йорка. В детстве Альберт страдал из-за многочисленных проблем со здоровьем. В пять лет его надолго положили в больницу с заболеванием почек. В возрасте от пяти до семи лет он перенес восемь госпитализаций,

одна из которых длилась почти год. Литературные интересы Эллиса взрастили психотерапевтические работы. Многие из его принципов психотерапии впервые появились в неопубликованном автобиографическом романе (Ellis, 1933), где рассказывалось о его попытках преодолеть застенчивость, тревогу и стыд за бедность семьи. В юности Эллис заинтересовался романтическими и сексуальными отношениями, с жадностью читал соответствующую литературу. В 1941 году он основал некоммерческий Институт ПЛИБ (проблем любви и брака) для распространения рекомендаций по этим темам, в основном среди друзей и родственников. По совету адвоката Эллис добился получения ученой степени – для профессионального признания своего опыта. В возрасте сорока лет он поступил в аспирантуру по клинической психологии в педагогическом колледже Колумбийского университета.

После аспирантуры Эллис начал обучаться психоанализу, одновременно открыл собственную практику и быстро развил два ее направления. Одна группа клиентов проходила традиционные сеансы психоанализа, лежа на кушетке, в то время как вторая группа клиентов с проблемами в браке и сексе получала более активный набор вмешательств, сидя лицом к лицу с Эллисом. В начале 1950-х годов он разочаровался в эффективности психоанализа: обнаружил, что помогал проходившим сексуальную и семейную терапию клиентам гораздо быстрее, чем тем, кого лечил с помощью психоанализа. Сначала Эллис думал, что для излечения эмоциональных нарушений надо глубже проникнуть в прошлое клиентов. Тем не менее после его разбора им по-прежнему не удавалось улучшить состояние. Он пришел к выводу, что одно понимание прошлого приводит к изменениям только небольшой процент людей.

Эллис понял, что во время сексуальной и семейной терапии вел себя с клиентами по-другому, активно учил их менять свое отношение. Ранний интерес Эллиса к философии привел его к чтению работ великих азиатских и греческих мыслителей, включая Конфуция, Лао-цзы, Марка Аврелия и Эпиктета. Освободившись от пут психоаналитической роли, он давал советы клиентам, основываясь на работах этих философов. Эллис размышлял над идеей философов-стоиков о том, что люди могут выбирать, беспокоиться ли им, и над словами Эпиктета (90 год до н. э. / 1996): «Людей волнуют не сами вещи, а их мнение о них» (выдержка из «Энхиридиона»⁷). Он использовал философию в качестве основы для новой терапии, всегда считал классических и современных философов источником своих идей. В 1955 году Эллис сформулировал собственную теорию в статье, представленной на ежегодном съезде Американской психологической ассоциации.

Несмотря на критическое отношение Эллиса к психоанализу, он опирался на некоторые психоаналитические навыки и принципы. В частности, внимательно следил за эмоциями клиентов во время терапевтических сессий. Рэймонд Диджузеппе: «Будучи стажером, я был поражен, наблюдая за подмечаемыми Эллисом едва уловимыми изменениями в интонациях и жестах клиентов и за тем, как он потом использовал эту информацию для перенаправления терапии. Хотя Эллис отвергал пассивную позицию психоаналитика, он отдавал себе полный отчет в своих отношениях с клиентами. Он был предан им и демонстрировал замечательную способность к концентрации во время сессий. Тех, кто видел его только на лекциях и семинарах, где он был импульсивным и неординарным, часто удивляло, что Эллис мог создать терапевтический альянс. После двух лет совместной работы с Эллисом в терапевтической группе каждый из нас наблюдал отношение к нему клиентов. В клиническом контексте он вел себя вразрез со сценической личностью, а клиенты воспринимали его как внимательного, эмпатичного и преданного делу профессионала».

Возможно, психоаналитическая подготовка Эллиса повлияла на его теорию, особенно на первостепенность требовательности. РЭПТ постулирует, что эмоциональное нарушение воз-

⁷ *Эпиктет*. Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни); Симпликий. Комментарий на «Энхиридион» Эпиктета. – СПб.: Владимир Даль, 2012.

никает, когда люди делают свое хотение или желание абсолютным требованием ко Вселенной. Человек, имеющий эмоциональное нарушение, считает, что то, чего он хочет, должно появиться, и не может различить, чего он *желает* и что *есть* на самом деле. Эмоциональная адаптация включает признание разницы между *желанием* человека и тем фактом, что *Вселенная не обязана его исполнять*. Эллис однажды заметил, что предъявление требований отражает психоаналитический конструкт первичного процесса мышления. Адаптация предусматривает разницу между желаемым и действительным, названную Фрейдом вторичным процессом мышления. Эллис утверждал, будто РЭПТ отличается от психоанализа тем, что, словно лазер, фокусируется на первичном процессе и активно пытается его изменить, в то время как традиционные терапии полагаются на более тонкие процессы изменений.

Эллис был одним из первых психотерапевтов, выступавших за активные изменения убеждений клиентов для индуцирования эмоционального или поведенческого изменения. Он также был среди ученых-пионеров, использовавших домашние задания в перерывах между сессиями, включая поведенческое воздействие *in vivo*. Эллис проводил семинары, читал лекции, писал книги и давал письменные задания на распознавание, подвержение сомнению и замену иррациональных идей (первичный процесс), а также закрепление заложенных им в терапию рациональных идей (вторичный процесс). Он был одним из первых интеграторов в психотерапии. Хотя РЭПТ, очевидно, имела сильную когнитивную составляющую, с самого начала практики и первых работ Эллис (Ellis, 1955) выступал за использование разных типов методов терапии, чтобы помочь людям изменить себя. Он поощрял применение визуализации, гипноза, групповых и семейных сессий, юмора, образовательных чтений психологической литературы, межличностной поддержки, письменных заданий, пения, поведенческой репетиции, назначение экспозиции, заданий на выполнение действия, использование метафор, притч и катарсического опыта. Согласно Эллису (Ellis, 1957a), в психотерапию следует включать любую деятельность, которая может убедить клиента измениться. Вероятно, РЭПТ стала первой интегративной психотерапией.

Когда Эллис пришел в профессию в конце 1940-х годов и начал публиковать статьи о психотерапии в 1950-х, там преобладали психоанализ и клиент-центрированная терапия, а психотерапевтические исследования находились в зачаточном состоянии. Оба главных теоретических направления предписывали терапевту занимать пассивную, недирективную позицию. Эллис сыграл важную роль в изменении ее большей части. Первое исследование Эллиса (Ellis, 1957b) по эффективности того, что он затем назвал «рациональной терапией» (РТ), оказалось между классической оценкой Айзенка (Eysenck, 1952) плохих результатов психоаналитического лечения и новаторским отчетом Вольпе (Wolpe, 1961) о результатах поведенческой терапии.

Лишь в 1961 году Эллис (в соавторстве с Робертом Харпером) написал свою наиболее влиятельную книгу по самопомощи «Руководство по рациональному образу жизни». Уже вышло ее третье издание, а всего было продано более двух миллионов экземпляров. На следующий год Эллис (Ellis, 1962) опубликовал первую научную книгу – «Разум и эмоции в психотерапии». Им написаны десятки работ по самопомощи и научных книг, продвигая РЭПТ вплоть до смерти в 2007 году (New York Times, 2007).

В 1965 году Эллис основал некоммерческий Институт повышения квалификации в области рациональной психотерапии для профессиональной подготовки терапевтов, ставший его профессиональным домом до конца жизни. Сегодня это Институт Альберта Эллиса. Его учебные центры, готовящие специалистов по психическому здоровью, действуют в нескольких штатах США, а также в Аргентине, Австралии, Боснии, Канаде, Колумбии, Англии, Франции, Германии, Греции, Японии, Израиле, Италии, Мексике, Нидерландах, Перу, Румынии, Сербии и на Тайване.

Изначально Эллис назвал свой подход **рациональной терапией** из-за акцента на когнициях. Впоследствии он понял, что недооценил роль эмоций и переименовал его в **рационально-эмотивную терапию**. И наконец, по совету давнего друга Рэя Корсини, сменил название на **рационально-эмотивно-поведенческую терапию** (Ellis, 1994). Корсини, перерабатывая свой классический учебник по психотерапии,⁸ понял, что Эллис использует поведенческие методы в терапии, и предложил ему переименовать новый авторский подход для более полного отражения того, что практикуется.

Первоначально специалисты считали КПТ бредом в психотерапии. Психоаналитики едко называли когнитивные теории поверхностными и малосодержательными, изображали активную направленность терапии разрушительной, грубой и вредоносной. Поведенческие терапевты высмеивали акцент на когнитивности, полагая ее глупостью, и расценивали мысли КПТ как неважный эпифеномен.

Эллис: личность и теория

Обозреватель одного из журналов как-то заметил, что РЭПТ – это то, что сказал Альберт Эллис. Личность стала синонимом теории. Хотя его вклад в РЭПТ невозможно переоценить, на нее оказали существенное влияние и другие: Молтсби, Драйден, Диджузеппе, Бакс, Уэслер, Вулф. Ни одна история когнитивных психотерапий не является полной без упоминания Альберта Эллиса. Он был неутомимым пропагандистом своей теории и практики. Его жизнь состояла почти исключительно из терапии, написания трудов по ней или обучения ей. Каждый день Эллис начинал прием клиентов в половине десятого утра и работал до одиннадцати вечера с получасовыми перерывами на обед и ужин. Он много путешествовал ради проведения семинаров и выступлений. Однажды сказал: «Я не поеду в Тадж-Махал, если не смогу провести там семинар».

Каждое выступление включало наглядную демонстрацию терапии. Эллис просил добровольцев выйти из зала на сцену, чтобы рассказать о своей проблеме, на примере которой он демонстрировал применение РЭПТ. Аналогичные демонстрации происходили еженедельно на его знаменитых вечерних семинарах по пятницам. В то время как деятельность психотерапевтов оставалась покрыта тайной, Эллис способствовал ее прозрачности. Он был готов демонстрировать свои умения всем желающим. Эти демонстрации собирали толпы людей на протяжении более сорока лет и многим открыли преимущества РЭПТ. И они продолжают в Институте Альберта Эллиса по сей день.

Все мы провели немало времени, наблюдая, как Ал проводит терапию и наставничество. Сознывая, что многие его клинические вмешательства не были отражены в теории и работах, мы попытались включить в книгу свои наблюдения за поведением Ала в терапии, а также то, что он говорил и делал.

Эллис был известен использованием колоритной ненормативной лексики и прямотой. Он отстаивал свободу сексуального выражения во времена, когда люди считали подобные взгляды скандальными. Был убежденным атеистом и вообще дерзким. Эллис наслаждался борьбой с общепринятыми представлениями. Многие люди смеялись над его нетактичными замечаниями, другие уходили с выступлений, когда он начинал выражаться. Непонятно, помогала или мешала распространению РЭПТ данная манера общения. Эллис был известным человеком, его появление на национальных конференциях собирало толпы, заполнявшие даже проходы.

Однако личная жизнь Эллиса заметно контрастировала с публичной. Он был щедрым и понимающим наставником, поощрял расхождение в мнениях и дебаты сотрудников, принимал их с профессиональной и общечеловеческой позиции, оставался непредвзятым (Johnson,

⁸ Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006.

DiGiuseppe, and Ulven, 1999). Мы хотим выразить глубокую признательность своему учителю, без руководства и наставничества которого никогда не выпустили бы эту книгу.

Конструктивистская, когнитивная, эволюционная теория адаптации человека

Эллис утверждал, что вывел РЭПТ из терапии личностных конструктов (ТЛК) Джорджа Келли.⁹ Келли сознавал, что люди эволюционировали и выживали благодаря способности вносить порядок в хаотичный мир. Понимание мира обеспечивает первые шаги к разработке стратегий копинга и выживания. Келли вывел ТЛК из понимания конструктов, разработанных людьми в отношении их личного мира. ТЛК помогает клиентам проявить гибкость в отказе от конструктов, которые не в состоянии адекватно объяснять мир и ведут к дезадаптивному поведению. Она включает оценку и понимание систем конструктов и помогает выяснить, позволяют ли они людям успешно существовать в этом мире.

Теория Келли привела к разработке методов лечения, основанных на научном рассуждении и коррекции дезадаптации (Mahoney, 1979). Она также положила начало конструктивистским методам, рассматривающим терапию как задачу понимания эпистемологии человека или философию понимания мира (например, Mahoney, 1991; Mahoney and Lyddon, 1988; Neimeyer, 1993). Метаанализ рассмотрел результаты исследований по ТЛК (Metcalf, 2007). В итоге был сделан вывод, что ТЛК умеренно эффективна, в сравнении с отсутствием контроля за лечением и другими альтернативными методами. Получавшие ТЛК клиенты улучшили показатели в большей степени, чем клиенты, не получавшие активного лечения, но ничем не отличались от клиентов, получавших другие методы лечения.

ТЛК Келли послужила основой для других когнитивных терапий. Эллис и Бек утверждают, что иррациональные убеждения, автоматические мысли и дисфункциональные установки возникают из схем, вырабатываемых людьми с целью понять главные жизненные события (Beck, 2005; Ellis, 1962, 1994). Изменение пояснительной схемы стало основным акцентом формы КПТ (Young, Klosko, and Weishaar, 2003). Таким образом, иррациональные убеждения и требования, в частности, могут быть истолкованы как дезадаптивные схемы или конструкты мира. Они дезадаптивны, потому что клиент строит схему мира на своем желании или хотении, вместо того чтобы принимать мир таким, как он есть.

Другое влияние на КПТ с точки зрения попыток человека понять мир оказали *теории атрибуции*. Эксперименты Селигмана (Seligman and Maier, 1967) с собаками и созданная им теория выученной беспомощности (Seligman, 1975) представляли собой более концептуальный подход к пониманию объяснительного мышления людей. Селигман обнаружил, что собаки, получавшие неизбежные удары электрическим током, научались быть беспомощными и проявляли схожие с клинической депрессией симптомы. Последующие исследования выявили, что оригинальная теория выученной беспомощности не учитывала различные реакции людей на вызывающие выученную беспомощность ситуации. Выученная беспомощность может оставаться специфичной для одной ситуации, либо эти атрибуции обобщаются в тех или иных случаях. Атрибутивный (объяснительный) стиль человека – это способ понять, почему разные люди по-разному реагируют на неблагоприятные события. Хотя они могут переживать сходные негативные ситуации, их интерпретация каждым человеком влияет на вероятность приобретения выученной беспомощности и депрессии (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978). Люди с пессимистическим объяснительным стилем, воспринимающие негативные события как постоянные («это никогда не изменится»), личные («это моя вина») и тотальные («я ничего не могу сделать правильно»), чаще страдают от выученной беспомощности и депрессии.

⁹ Келли Дж. Психология личности. Теория личных конструктов. – СПб.: Речь, 2000.

Когнитивный психолог Вайнер разработал похожую теорию атрибуции (Weiner, 1979, 1985), основанную на исследовании мотивации детей к успеваемости. Он предположил, что люди связывают причину или объяснение с неприятным событием. Теория атрибуции включает количество глобальности в сравнении со специфичностью, стабильности – с нестабильностью и внутреннего с внешним (Weiner, 1985). Глобальность атрибуции – это вера человека в то, что причина негативных событий постоянна в разных контекстах. Специфичность атрибуции заключается в мнении, что причина негативного события уникальна в конкретной ситуации. Стабильность атрибуции возникает, когда человек считает причину постоянной с течением времени. Нестабильность атрибуции заключается в мнении, что причина специфична для данного момента времени. Внешняя атрибуция присваивает причинность ситуативным или внешним факторам, внутренняя – факторам внутри человека (Abramson, 1978).

Рационально-эмотивно-поведенческая философия

Возможно, РЭПТ более любой другой системы психотерапии выросла на мощной философской основе и активно ее использует. Эмоциональное нарушение в значительной степени (но не полностью) является функцией восприятия, оценок и установок по отношению к событиям жизни – компонентам нашей личной философии. В РЭПТ заложена эпистемология или теория знания, диалектика или система рассуждений, система ценностей и этические принципы. Рассмотрим каждую из них.

Эпистемология: искусство знания

РЭПТ опирается на некоторые философские допущения. Первым из них является приверженность научному методу. Эллис полагал, что применение научного метода в личной жизни приведет к меньшему количеству эмоциональных нарушений и неэффективного поведения. Людям было бы легче, если бы они осознали, что все их убеждения, схемы, восприятие и прописные истины могут быть не верны. Проверка своих предположений, изучение обоснованности и функциональности собственных убеждений, а также готовность высказывать альтернативные идеи способствуют позитивной адаптации человека. Ригидное следование убеждению или схеме мира мешает человеку пересмотреть мышление и обрекает его вести себя так, как если бы мир был таким, как он надеется, а не таким, какой он есть. Эллис полагал, что людям станет легче, если они будут гибки в своих убеждениях и готовы отказаться от них при появлении более полезных, логичных и эмпирически последовательных убеждений.

Согласно РЭПТ (DiGiuseppe, 1986; Ellis, 1994), люди будут наилучшим образом выполнять свои функции, если начнут использовать эпистемологию философии науки, особенно с позиций Поппера¹⁰ и Бартли (Bartley, 1987). Поппер отмечал, что все люди разрабатывают гипотезы. Предвзятые гипотезы искажают собираемые людьми данные и приводят к подтверждающим предубеждениям. Будучи людьми, мы не можем удержаться ни от формулирования гипотез, ни от запоминания подходящих к ним данных. Это делает объективное индуктивное рассуждение невозможным. Решение состоит в подтверждении своих гипотез и попытке их опровергнуть. Если гипотезу не удастся опровергнуть, вы продолжаете держаться за нее до тех пор, пока не будет найдена лучшая идея или гипотеза. Поппер утверждал, что накопление знаний идет быстрее, когда люди выводят из своих гипотез прогнозы и пытаются их опровергнуть. РЭПТ рекомендует принять модель опровержимости (фальсификации) Поппера, как для собственного эмоционального здоровья, так и с профессиональной точки зрения, для помощи своим клиентам. Эпистемология всеобъемлющего критического рационализма Бартли добав-

¹⁰ Поппер К. Предположения и опровержения: рост научного знания. – М.: АСТ, 2004.

ляет, что людям следует использовать не только эмпирически опровержимые проверки своих идей, но и любые другие доступные аргументы для опровержения собственных размышлений. Вслед за Бартли Эллис как теоретик, терапевт и человек считал, что лучше использовать все средства для подвергания сомнению мышления человека.

Философия Эллиса содержит элементы конструктивизма. В частности, он утверждал, что все люди создают идеи о том, каким следует быть или каким является мир. Эллис думал, что люди придумывают многие убеждения. Это объясняет его отказ от поиска инсайтов в воспоминаниях из опыта клиентов или проверки правдивости автоматических мыслей о событиях прошлого. Все эти идеи могли оказаться выдумкой.

РЭПТ отличается от идей философов постмодернизма и когнитивных терапевтов конструктивизма, таких как Махони (Mahoney, 1991) и Неймейер (Neimeyer, 1993), в двух моментах. Во-первых, конструктивистские терапевты считают, что единственный критерий оценки убеждений – их полезность или целесообразность. Эмпирическая реальность критерием не является. Радикальные конструктивисты утверждают, что познаваемой реальности не существует. А согласно РЭПТ эмпирическая реальность – важный критерий, наряду с полезностью и логической последовательностью убеждений следует оценивать их эмпирическую истинность. Во-вторых, конструктивисты считают, что терапевты должны помогать клиентам проверять целесообразность своих идей. Они не будут снабжать клиентов альтернативными убеждениями, но позволят найти альтернативы самостоятельно. В качестве философии жизни РЭПТ утверждает существование некоторых альтернативных рациональных убеждений, способствующих эмоциональной адаптации. Научение посредством самостоятельного обнаружения ценится в РЭПТ, но если клиенту не удастся выработать альтернативные убеждения, ему предлагают альтернативы и помогают оценить их истинность и целесообразность.

Как отличить истинное от ложного? Каковы самые верные и надежные способы получения знаний? На эти вопросы отвечает эпистемология. Каждый из нас (и каждый из наших клиентов) пользуется по крайней мере одной имплицитной эпистемологией.

Например, общественное мнение – авторитарная эпистемология, то есть что-то является правдой, потому что так говорит заслуживающий доверия авторитет. Вариация на данную тему заметна в религии: многие набожные люди считают озарение или божественное откровение надежным источником знаний независимо от того, исходят они от Библии, Корана, прочих религиозных текстов или от местного священника, пастора, имама либо раввина. Несколько менее божественным, но не менее догматичным источником могут служить родитель или учитель, первый психотерапевт или расплывчатое понятие «все» (всем известно, что...).

Особо фрустрирующий тип мышления можно назвать нарциссической эпистемологией в духе: «Это должно быть правдой, потому что я так решил» и: «Мне это кажется правильным». Более требовательная, пророческая версия данной философии опирается на следующие правила: «Все так, потому что я так говорю» или: «Будет именно так, потому что я этого хочу».

В РЭПТ мы ищем более надежные и достоверные способы получения знаний и определения того, как узнать, что является правдой. Философия РЭПТ предполагает, что именно с помощью научных методов можно успешнее всего получить знания о себе, других и мире. Данная терапия отстаивает научное мышление и эмпирическую точку зрения относительно знаний. На каждое озвученное клиентом убеждение соответствующий вопрос РЭПТ будет звучать так: «Где доказательства истинности вашего убеждения?» Мы стремимся сделать из своих клиентов в большей степени ученых, чтобы они могли получать правильную информацию, логично использовать доказательства и создавать здоровые, помогающие им убеждения.

Наука начинается с вопросов о сути, затем переходит к вопросу о взаимосвязи событий. Для ответов формулируются гипотезы, а для их проверки проводятся наблюдения и измерения. Если наблюдения согласуются с гипотезами, последние подкрепляются, а количество смысловых ошибок уменьшается. Строгое наблюдение помогает избавиться от мистицизма и

магии. Кроме того, полученные наблюдения подтверждаются несколькими исследователями, чтобы исключить влияние «особой силы» интуиции или озарения.

Как мы узнаем об истинности чего-либо? Знать все наверняка нельзя. Мы устанавливаем вероятность истинности путем неоднократного обоснования результатов наблюдения. Конечно, мы надеемся сделать больше, чем просто подтвердить отдельные факты; мы надеемся встроить их в целостную картину или теорию реальности. Исходя из созданной нами теории, мы можем предвидеть новые случаи появления схожих событий и вывести новые гипотезы для применения в различных обстоятельствах. Важным моментом является то, что мы продолжаем подвергать (их) сомнению и остаемся открытыми для новых доказательств.

Диалектика: искусство мышления

Искусством логического мышления не так легко овладеть – большинство людей выглядят как эксперты в алогизме. Типичное самоуничижительное алогичное рассуждение выглядит так:

Я должен быть совершенным.

Я только что допустил жуткую ошибку.

Это доказывает, что я несовершенен, а значит, никчем.

Выдержат ли такие рассуждения проверку на логику? Нет. Где доказательства истинности утверждения «Я должен быть совершенным»? Их нет, хотя существует достаточное количество доказательств того, что я, как и все остальные люди, несовершенен и, таким образом, в некотором смысле «должен» быть несовершенным, а не наоборот.

Рассмотрим утверждение «Я только что допустил жуткую ошибку». Возможно, я могу продемонстрировать допущенную мной ошибку (хотя следует быть осторожным, чтобы не сделать поспешный вывод – вдруг еще слишком рано говорить, была ли это ошибка), но как доказать, что она «жуткая»?

Безусловно, мое несовершенство доказано ошибкой, но следует ли из этого логический вывод о моей никчемности? Очевидно, что нет, хотя дихотомически мыслящие люди заявят, что так и есть. У дихотомического мышления существует лишь два выбора: «совершенный» либо «никчемный».

Рассмотрим другой силлогизм (= логическое рассуждение, дедуктивное умозаключение):

Если бы Артур любил меня, он позвонил бы.

Он не позвонил.

Значит, он больше меня не любит.

Можете ли вы обнаружить ошибки? Верна ли первая посылка? (Необязательно.). Вторая посылка? (Да.) Заключение? (Нет, если первая посылка не верна.)

Клиентам редко известны главные послышки собственного мышления или силлогистического потока мыслей. Чаще всего их внимание сосредоточено лишь на заключении, которое при искажении легко может вызвать эмоциональные проблемы. Рациональное мышление включает и логические рассуждения, основанные на эмпирически обоснованных или обосновываемых утверждениях. Мысля рационально, мы вряд ли придем к заключениям, которые вызовут расстройство эмоциональной сферы.

Этика

Философия РЭПТ предполагает, что этические принципы справедливого отношения к другим людям могут основываться на человеческом благоразумии, а также на предвидении и понимании последствий своих действий. Теория РЭПТ предполагает, что обобщенные этические принципы добра и зла искажаются и упрощаются в рассуждении взрослого человека.

Этичность определяется в каждой конкретной ситуации. Абсолютной правоты или ошибочности не существует. Навязывание себе понятий об абсолютной правоте или ошибочности – именно то, что приводит к чувству вины и стыда, тревоге и депрессии, а также к враждебности и нетерпимости к другим.

Исследования в области психологии моральных философий, например работы Колберга (Kohlberg, 1976), указывают на развивающийся характер этических идей. В типичной исследовательской парадигме испытуемым разного возраста были предложены моральные дилеммы, подобные приведенной ниже:

Мать запретила шестилетнему Максиму прикасаться к дорогой новой вазе. Однажды, движимый приливом любви к маме, маленький Макс вышел на задний двор и нарвал для нее цветов. Он аккуратно поставил их в новую вазу, но через несколько мгновений вспомнил, что цветам, чтобы они не завяли, нужна вода. Поэтому он осторожно понес вазу к раковине, однако на обратном пути она выскользнула из его скользких, мокрых пальцев, упала на пол и разбилась. И тут мама вошла в комнату.

Дилемма:

Поступил ли Макс дурно?

Является ли Макс плохим мальчиком?

Будет ли злиться мама?

Следует ли наказать Макса?

Когда такие загадки задают маленьким детям, их моральные суждения очевидны: Макс – плохой мальчик, его следует отшлепать. Но чем старше испытуемый, тем сложнее моральные рассуждения и менее ясным представляется решение. Начинают играть роль такие факторы, как мотивация Макса, степень преднамеренности поступка, цель и строгость наказания, характер взаимоотношений сторон и другие вещи. Со зрелостью приходит большая гибкость: вызывающий сомнение поступок рассматривается в более широком контексте. Зрелость – способность рассуждать с позиции ситуационной этики – соответствует принципам философии РЭПТ.

Можно было бы возразить, что при использовании ситуативных этических правил вместо абсолютных этическое поведение уйдет в небытие. Ведь если не будет понятий об абсолютной правоте и ошибочности, добре и зле, что предотвратит полный моральный хаос?

РЭПТ стремится помочь человеку использовать благоразумие при решении этических дилемм, развивать недогматическую, неабсолютистскую, но социально ответственную философию жизни. Этические принципы основаны на ответах на вопрос: «Вредят ли мои поступки другим людям?», а не на вопросе: «Нарушает ли этот поступок какую-то [христианскую] заповедь?» Зрелые с точки зрения этики поступки направлены на благо общества и самого себя, то есть не вредят ни нам самим, ни другим.

Почему желательно поступать этично? Не прибегая к абстрактной морали, мы можем назвать ряд простых, прагматических причин. Например, опыт показывает: если относиться к другим людям несправедливо (лгать, мошенничать, воровать, безжалостно критиковать и т. д.), в конечном итоге нас ждет возмездие. Происходящее становится очевидным при изучении правил справедливой игры (или, выражаясь более строгим языком, «правил взаимного обмена»). Они гласят о справедливом отношении людей друг к другу. Хотя зачастую трудно назвать конкретные составляющие справедливости, люди обычно обладают внутренним пониманием того, что справедливо в данной ситуации. Нарушителя этого правила могут ждать те же социальные процессы, что и при нарушении других норм. Другие люди попытаются прямо или косвенно повлиять на нарушителя. Этот процесс может включать попытки обучения, угрозы и даже наказание. В случае дальнейших нарушений он будет исключен из своей группы. Поскольку для большинства из нас одной из целей счастья является гармоничное общение со многими и близкое общение с избранными, чтобы удержать человека от нарушения правил, достаточно

угрозы исключения. Поступать несправедливо, необдуманно или эгоистично не в наших интересах.

В более широком смысле, поступая неэтично, вы помогаете создать мир, в котором люди ведут себя неэтично, и вы, в свою очередь, пострадаете от такой культуры. Следовательно, в ваших интересах содействовать этическому обществу.

Таким образом, в соответствии с этическими принципами философии РЭПТ ошибочно замышлять дурное и вредить окружающим. Это ошибочный поступок человека, так как он способен помешать достижению его целей. РЭПТ не дает никакой конкретики относительно правоты и ошибочности в абсолютном смысле, так как это попахивает догматизмом. Терапия исходит из того, что ригидность, авторитаризм, догматизм и абсолютизм – одни из худших черт любой философской системы и стили мышления, приводящие к неврозам, а также расстройствам эмоциональной сферы.

По сути этика РЭПТ очень близка золотому правилу нравственности: поступай так, чтобы подать хороший пример остальным (или поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой).

Этический гуманизм

Практически все иудейско-христианские религии основаны на данном золотом правиле, являющемся сущностью философии РЭПТ. Терапия обеспечивает этическую систему того, как мы должны относиться к другим людям, и неосуждающую философию принятия себя и других такими, какие есть. Несмотря на это, РЭПТ ближе к этическому гуманизму, чем к религии.

С позиций этического гуманизма источником мудрости является рассуждающий индивид, а не всемогущий Бог. Для объяснения устройства мира не требуется ни понятие Бога (это дело науки), ни создание этического кодекса (это можно сделать, ясно мысля). Эллис явно был атеистом и в нескольких своих статьях постулировал, что хоть религия (то есть философия жизни) может быть рациональной, религиозность (то есть догматическая, абсолютная и необоснованная вера) – не просто опиум для народа, но и главная причина психопатологии (Ellis, 1987b).

Блок 1.1

Клинический пример: клиентка – католичка тридцати восьми лет, чьи слезы при первом появлении оказались связаны с сильным чувством вины за сделанный ею – двадцать лет назад – аборт. В течение этих двадцати лет она то вытесняла свои воспоминания об аборте, то вызывала их к жизни в сочетании с сильными нравственными страданиями. Аборт, по ее мнению, был ошибкой: она «убила своего ребенка», что сделало ее убийцей – грех, за который она не могла себя простить. Попытки оспорить «ошибочность» аборта оказались тщетны. Независимо от обстоятельств жизни в тот период в ее системе ценностей выбор прерывания беременности стал ошибкой и происками дьявола. Попытки оспорить самоуничижение тоже оказались тщетны: по ее мнению, «убийство» сделало ее «убийцей». Наше успешное диспутирование добралось до вопроса о том, допустимо ли прощать людей, признающих свои ошибки, особенно после попыток покаяться за плохой поступок. С помощью компетентного в вопросах веры пастора мы пришли к соглашению о том, что двадцать лет переживаний чувства вины по собственной инициативе

явились достаточным наказанием за «преступление» и что если Иисус был способен простить грешника, то разумно и женщине последовать его примеру. Впоследствии ее способность сделать это оказалась весьма впечатляющей, и вскоре последовала долгожданная беременность.

Несмотря на то что Эллис был гуманистом и атеистом, можно сохранить приверженность вере и успешно практиковать РЭПТ, чем и занимались многие священнослужители (см. DiGiuseppe, Robin, and Dryden, 1991; Johnson, 2006; Neilsen, Johnson, and Ellis, 2001; Hauck, 1985). Большая часть философии РЭПТ и значительная часть рациональных убеждений соответствуют умеренной религиозности. Для поддержки рационального мышления и здорового изменения поведения можно использовать религию клиента или Библию. Религия может напоминать тест Роршаха. Люди видят в ней то, что их волнует. РЭПТ-терапевт способен помочь клиентам сосредоточиться на рациональных аспектах религии.

Ценности

Две эксплицитные ценности философии РЭПТ поддерживаются большинством людей, но не часто озвучиваются. Эти две основные ценности – выживание и получение удовольствия. Основанная на них система психотерапии предназначена для помощи людям по продлению жизни, минимизации эмоциональных страданий и саморазрушительного поведения, а также по самореализации для ведения более наполненной и счастливой жизни.

Главная концепция заключается в том, что если позволить людям мыслить более рационально, гибко и научно, они будут жить дольше и счастливее. Аналогичным образом целесообразное поведение, в отличие от саморазрушающего или наносящего вред обществу, повышает выживаемость и уровень счастья. Помогая людям испытывать адекватные эмоции, положительные или отрицательные, терапевт продляет их долголетие и удовлетворенность. Таким образом, РЭПТ можно использовать не только для уменьшения страданий, но и для улучшения самочувствия и обретения счастья (Bernard, Froh, DiGiuseppe, Joyce, and Dryden, 2010).

Соответственно, нашей общей целью является проживание собственной, единственной жизни и получение как можно большего количества удовольствия – с учетом ограниченных возможностей человеческого тела, ограничений физического и социального мира, а также мирного сосуществования в выбранной нами группе и наличия близких отношений с определенными людьми по нашему выбору. Это и есть эксплицитные ценности, которые отстаивает РЭПТ.

Эллис и Бернард (Ellis and Bernard, 1986) в общих чертах обрисовали несколько важных подцелей, согласующихся с главными ценностями РЭПТ и способных помочь людям в их достижении.

Соблюдение личных интересов. Эмоционально здоровые люди склонны ставить свои интересы хотя бы чуть выше интересов остальных. Они в той или иной степени жертвуют собой ради тех, о ком заботятся, но не преимущественно и не полностью.

Соблюдение социальных интересов. Большинство людей предпочитают жить в социальных группах, и для максимально комфортной и счастливой жизни им было бы разумно поступать морально, защищать права остальных и способствовать выживанию общества, в котором они живут.

Управление собственной жизнью. Нам неплохо удается сотрудничать с другими, но лучше взять на себя основную ответственность за собственную жизнь, чем требовать или нуждаться в чрезмерной поддержке либо опеке других.

Терпимость. Полезно сохранять за собой и другими право на ошибку. Неуместно наслаждаться своим предосудительным поведением, но не стоит и осуждать за него других.

Гибкость. Здоровые люди склонны к гибкому мышлению. Наличие жестких, предвзятых и инвариантных правил обычно сводит счастье к минимуму.

Принятие неопределенности. Мы живем в увлекательном мире вероятностей и случайностей, абсолютной определенности не существует. Здоровый человек стремится к некоей упорядоченности, но не требует полной предсказуемости.

Приверженность. Большинство людей, особенно умных и образованных, более счастливы, если увлечены чем-то или кем-то, кроме самих себя. Кажется, что наличие по крайней мере одного сильного творческого интереса и значительная вовлеченность в межличностные отношения обеспечивает основу счастливого существования человека.

Самопринятие. Здоровые люди свободно выбирают безусловное принятие себя вместо анализа своей ценности, соизмерения или попытки доказать собственную состоятельность.

Принятие риска. Эмоционально здоровые люди готовы рисковать и проявляют склонность к авантюризму, пытаясь поступать по-своему и не проявляя безрассудства.

Реалистичность ожиданий. Мы вряд ли получим все желаемое или сможем избежать всего, что кажется нам болезненным. Здоровые люди не тратят время на стремление добиться недостижимого или нереального совершенства.

Высокая толерантность к фрустрации. Перефразируя Рейнгольда Нибура и Общество анонимных алкоголиков, здоровые люди сознают, что могут столкнуться только с двумя видами проблем: с теми, с которыми можно, и с теми, с которыми нельзя что-то сделать. Цель – изменить те не устраивающие обстоятельства, которые мы способны изменить, и научиться переносимости (или «принятию») того, что мы не в состоянии изменить.

Ответственность за себя. Вместо обвинений других, мира или судьбы в своих страданиях здоровые люди принимают ответственность за собственные мысли, чувства и поведение.

Таким образом, цели РЭПТ согласуются с ее ценностями, сводящими дистресс к минимуму, максимально увеличивающими продолжительность человеческой жизни и радость от ее проживания. Эти ценности иногда именуется ответственным гедонизмом.

Ответственный гедонизм

Философская позиция РЭПТ также зиждется на эпикуреизме. Однако, в отличие от слепого, компульсивного гедонизма фрейдистского *ида*, эпикуреизм РЭПТ направлен и индивидуалистичен. Тогда как согласно понятию *ида* мы все движимы одними и теми же импульсами, возникающими во время физиологических процессов, в РЭПТ индивиды признаются склонными к удовольствию и, следовательно, стремящимися к широкому разнообразию занятий. Эпикуреизм появился около 307 год до н. э. и является философской системой, основанной на учении Эпикура. Эпикур считал удовольствие высшим благом. Однако путь к его достижению состоял в скромной жизни и получении знаний об устройстве мира, и, таким образом, о границах достижения своих желаний. Принятие этих границ приводит к состоянию спокойствия, свободы от страха и эмоциональных нарушений, а также к отсутствию телесных болей. Сочетание этих двух состояний выражает счастье в его высшей форме. Эпикуреизм – форма гедонизма, объявляющая удовольствие единственным подлинным благом, однако концепция отсутствия боли как высшего удовольствия и пропаганда простой жизни отличают его от гедонизма в обычном понимании.

Эпикуреизм – не просто поиск удовольствия и избегание боли, такой принцип не обязательно приведет к непрерывному наслаждению. Получая удовольствие от чего-то, имеющего вредные побочные эффекты, вы не будете наслаждаться им долго. Таким образом, злоупотребляя спиртным или наркотиками, можно испытать сильное удовольствие в краткосрочной перспективе, но больше боли, чем удовольствия в долгосрочной. Поскольку краткие удовольствия

могут реально работать против другой главной цели – выживания, РЭПТ выступает за умеренность.

Термин «умеренность» – гедоническое исчисление, понятие, заимствованное у прагматических философов XIX века. Конечно, это не настоящее исчисление, так как приятные занятия нельзя измерить в числах. Это скорее относится к разумной привычке задавать себе вопрос, не может ли испытываемое нами сегодня удовольствие каким-то образом иметь неприятные последствия завтра, на следующей неделе или спустя годы. И наоборот, живя только завтрашним днем, мы вполне можем отказаться от значительной части имеющегося наслаждения, что тоже было бы иррационально. Как видим, стремление к простым гедонистическим целям выживания и счастья может оказаться довольно сложным. И немедленное удовлетворение, и его отсрочка имеют свои преимущества и недостатки. РЭПТ выступает за некомппульсивный поиск оптимального решения, не приносящий в жертву ни настоящее, ни будущее.

Особой формой гедонизма, заслуживающей тщательного рассмотрения, является избегание человеком боли, дискомфорта и неудобств, что приводит к невозможности достижения желаемого результата. Человек может чего-то хотеть, но не желать работать ради долгосрочной цели. В РЭПТ такое избегание считается следствием *непереносимости фрустрации* (НФ). Клиенты проявляют НФ, отказываясь выполнять то, что, по их же согласию, будет для них полезно, ссылаясь на такие причины, как «Это слишком тяжело», «Это будет слишком страшно» или «Я не смогу этого вынести». Возможно, НФ – главная причина того, что отсутствуют улучшения в состоянии клиентов после того, как они обретают понимание своего эмоционального нарушения и механизмов его появления.

НФ – философия жизни индивида, по сути утверждающая: «Мне не следует делать ничего неприятного или неудобного; я скорее сохраню статус-кво, чем рискну потерять комфорт». Хотя люди, конечно, имеют право жить по такому принципу, он способен вызвать несчастье, отрезав от желаемых целей.

Приводит ли эпикуреизм РЭПТ к безответственности и анархии в человеческих отношениях? Нет, и еще раз – нет, если только человек не продумал последствия своего поведения, в том числе лишение себя в будущем возможности стремиться к счастью. Эксплуатация других людей вряд ли отвечает нашим долгосрочным интересам.

Язык и общая семантика

Эллис сообщал, что при создании РЭПТ на него сильно повлияла теория общей семантики (см. Ellis, 1991). *Общая семантика* (ОС) – не столько философия, сколько изучение языка и того, как его структура и использование могут формировать и искажать человеческий опыт и общение. Главной фигурой общей семантики является Альфред Коржибский, чья самая известная работа – «Наука и здравомыслие: введение в не-аристотелевские системы и общую семантику» (Korzybski,

1933) – рассматривает основные принципы ОС. Как видно из названия работы, ОС выступает за выполнение людьми своих функций наилучшим образом и их свободу от эмоциональных нарушений вследствие использования научного метода, предлагающего когнитивную гибкость, осознание имплицитных допущений, уточнение и проверку гипотез, а также эмпирическое обоснование идей. Название книги Коржибского – «Наука и здравомыслие» – могло стать источником гипотезы Эллиса о том, что более научное мышление приводит к эмоциональной адаптации.

Самая важная предпосылка ОС заключается в том, что язык обычно не передает всех нюансов. Любое слово по своей природе опускает некоторые особенности события, предмета или действия, которые пытается выразить. Эта мысль отражена в идее ОС о том, что «карта не есть территория». Независимо от того, насколько подробна карта, она не сможет включить

некоторые характеристики отображаемой территории. Слово во всех аспектах не является тем, что оно определяет. Кроме того, не существует двух абсолютно одинаковых вещей: их классифицируют люди. А еще ни один человек или вещь не остаются неизменными с течением времени – все меняется. Человек, каким мы являемся сегодня, отличается от того, кем мы были в прошлом. Как гласит старая поговорка, *нельзя войти в одну и ту же реку дважды*. Таким образом, каждое событие или вещь имеет уникальные особенности, теряющиеся при их отображении в категориях, используемых нами для выражения слов.

С клинической точки зрения эти идеи заставили Эллиса с подозрением относиться к словам и задавать своим клиентам контрольные вопросы для прояснения клинически значимых переживаний. Если клиент сообщал о тревожности, Эллис не предполагал, что ему известно, что именно имел в виду клиент, а следил за характером ощущений и образов данного конкретного переживания тревоги и т. д. Если клиент сообщал о болезненной реакции в результате чей-то критики, Эллис не предполагал, что знает ее расстраивающий элемент: возможно, клиент болезненно отреагировал на тон, жесты, содержание или предположения. В следующих главах, посвященных оценке важнейших составляющих активирующего события или оценке эмоций, читатель увидит влияние ОС на процесс РЭПТ. В первую очередь это тот факт, что слова способны запутать, а какая-то информация всегда остается пропущенной. Клиницистам необходимо убедиться в получении этой важнейшей информации.

Коржибский тоже считал, что в структуре языков вызванные глаголом «быть» реакции идентичности приводят к чрезмерному обобщению, путанице и дезадаптивному поведению. Глагол «быть»¹¹ подразумевает идентичность подлежащего и составного именного сказуемого в предложении. Например, говоря «лимон – желтый», вы думаете, что желтизна – важнейшая и необходимая часть лимона. В результате мы путаем нашу реакцию на лимон – «желтый» – с самим лимоном. В темноте мы не заметили бы, какого он цвета. Если бы на вас были синие очки, вы увидели бы лимон зеленым, а будучи дальтоником – в некоторой степени серым. А еще бывают незрелые зеленые лимоны и сорта нежелтых лимонов. Структура утверждения «лимон – желтый» заставляет рассматривать желтизну и лимон как одно и то же. Более точным и адекватным было бы сказать: «Я вижу лимон желтым». В данном случае в утверждении присутствует наблюдатель, оставляющий открытой возможность того, что другие наблюдатели могут увидеть что-то другое и что лимон может иметь другие свойства, помимо желтизны. Коржибский предостерегает от бездумного или избыточного использования глагола «быть», так как он подразумевает идентичность, особенно при непосредственном применении к объективной реальности. Он писал: «...использование глагола “быть” в смысле идентичности применительно к объектным непроизносимым уровням неизменно представляется структурно ложным по отношению к фактам и должно быть полностью оставлено» (Korzybski, 1933).

Оставив в стороне плоды и цвета, рассмотрим использование глагола «быть» при описании людей. «Он – неудачник». Человек представлен словами «он» и «неудачник», связанными идентичностью. Неудача является частью идентичности человека, представленной как «он». Это может привести к появлению нездоровых отрицательных эмоций и отсутствию приложения усилий по отношению к новым задачам, так как неудача уже является частью картины.

Во избежание путаницы в идентичности, подразумеваемой глаголом «быть», Коржибский изобрел новый язык, названный им А-примом или элементарным английским. А-прим – версия английского языка, исключающая все формы глагола *быть* и не использующая его спряжение. Вместо фразы «Он – неудачник» можно сказать: «Он не смог (*выполнить конкретное задание*)». Позиция Коржибского в отношении А-прима сильно повлияла на рассмотрение

¹¹ В значении «являться». В русском языке, в отличие от ряда европейских языков, этот глагол-связка часто выпускается из предложения в настоящем времени или заменяется на тире. – *Примеч. пер.*

Эллисом иррациональности глобальных оценок человеческой ценности и его представление о безусловном самопринятии:

«Работы Коржибского о предикации глагола “быть” побудили меня помочь клиентам прекратить использование некоторых видов чрезмерных обобщений, поскольку говоря: “Я – хороший”, – они решительно подразумевают, что их сущность или “душа” – сама доброта, они совершают исключительно “хорошие” поступки и потому заслуживают жить и наслаждаться. Это вводит их в заблуждение, так как они не могут доказать, что имеют какую-то сущность (являющуюся очень плохим, расплывчатым и мистическим словом), а если она и есть, не могут показать, что она всегда, в любой момент времени “хорошая”. Для большей точности, как выразился бы Коржибский, я помогаю клиентам сказать: “Я человек, который совершает хорошие поступки” (например, помогает другим в беде), – но который также делает много “нейтральных” и “плохих” вещей (например, вредит другим). Я никогда не бываю полностью “хорошим”, “плохим” или “нейтральным”».

Коржибский показал, что использование предикации глагола «быть» заставляет нас думать неточно. Таким образом, утверждения вроде «я – хороший» и «я – плохой» являются неточными и чрезмерными обобщениями, потому что на самом деле я – человек, который иногда поступает хорошо, а иногда – плохо. РЭТ учит клиентов оценивать не себя или свою суть, а только свои поступки. Все самооценки представляются ошибочными, потому что люди слишком сложны и многогранны для получения ими глобальной оценки (Ellis, 1991).

Мы настоятельно рекомендуем новоиспеченному РЭПТ-терапевту уделить время чтению трудов по общей семантике, будь то классическое произведение Коржибского (Korzybski, 1933) или работы некоторых других авторов на данную тему, таких как Хаякава¹² или Джонсон (Johnson, 1946). Эти книги изменяют способ, которым человек слышит язык.

Чем не является рационально-эмотивно-поведенческая терапия

Многие люди предполагают, что, поскольку Эллис часто цитирует стоика Эпиктета, РЭПТ является формой стоицизма. Ничего подобного! Настоящий стоик работает над развитием устойчивости к ощущениям, будь то физические ощущения (например, боль) или эмоции (например, скорбь). Напротив, позиция РЭПТ состоит в том, что рациональное мышление может привести к эмоциям, причем к весьма сильным и отрицательным, не вызывая их нарушения и не причиняя ненужных страданий. РЭПТ – синтез стоицизма и эпикуреизма.

РЭПТ также не следует путать с рационализмом, утверждающим, что человек приобретает знания только благодаря логике, а не эмпиризму. Терапия предполагает не то, что логика превыше всего, а что знания приходят посредством логического и эмпирического подвергания сомнению мыслей нашего беспокойного ума, а также выступает за то, чтобы мы поступали правильнее в соответствии с нашими новыми убеждениями.

Кроме того, важно не путать рациональное мышление с рационализацией, так называемым механизмом психологической защиты, который фактически является формой искаженного мышления. При рационализации мы придумываем объяснение действию, мысли или эмоции вместо встречи с нежелательной реальностью – совершенно противоположной рациональному мышлению.

¹² Самюэл И. Хаякава. Язык в действии: руководство к ясному мышлению, чтению и письму. – Примеч. пер.

Блок 1.2

Древняя басня Эзопа о лисе и винограде – хороший пример рационализации. Независимо от того, как высоко прыгала лиса, она не могла добраться до сочной грозди винограда, но продолжала стараться, злясь все больше и больше. Единственный выход для прекращения глупой настойчивости – решение, что виноград, вероятно, еще не созрел. Уходя, лиса пробормотала себе под нос, что ей и не нужна была «кислятина». Какой может быть рациональная реакция (в отличие от рационализации) на эту разочаровывающую ситуацию?

Рациональность как философия жизни

Исследуя систему убеждений клиента, практики РЭПТ сталкиваются с правилами, которым тот пытается следовать в своей жизни. Эти личные правила или философия жизни могут опираться на родительское воспитание и религиозные учения, общепринятые представления или своеобразное мнение о том, как следует прожить жизнь. Эти правила, вследствие упрямого соблюдения, жесткого самопринуждения к их исполнению, противоречивости или иного рода дезадаптации, являются основой эмоционального нарушения клиента. Если личные правила жизни мешают достичь целей счастья и выживания, они являются справедливым поводом для самопроверки и изменения.

РЭПТ-терапевт надеется помочь клиенту выработать новую философию жизни, которая позволит тому уменьшить эмоциональный дистресс и обрести большее счастье. Терапевт придерживается мнения, что люди могут увеличить свои страдания с помощью алогичного и ненаучного мышления либо способствовать своему удовольствию посредством аккуратных рассуждений на основе доказательств.

Цели рациональной философии состоят в формировании убеждений и привычек, согласующихся с:

- выживанием;
- достижением удовлетворенности жизнью;
- общением с другими людьми в позитивном ключе;
- достижением близких отношений с немногими избранными;
- развитием или поддержанием жизненной погруженности в некоторые начинания, необходимые для их реализации.

Блок 1.3

Философия в клинической работе: работа на философском уровне может оказаться целесообразной клинической стратегией, потому что способна привести к глубоким, влияющим на многие стратегии поведения изменениям. Работая на поведенческом уровне, вам, вероятно, придется бить молотком по каждому (поведенческому) гвоздю в голове клиента; но умея работать на философском уровне, вы можете бить единственной доской, которая забьет одновременно много гвоздей.

РЭПТ-терапевты знают и помогают клиентам помнить, что всем людям свойственно ошибаться, они обречены на постоянные и частые ошибки, неудачи. Врачи помогают клиен-

там отказаться от требований совершенства и стремиться развивать конструктивное принятие себя и других. В своей лучшей форме такое изменение происходит благодаря научному, логическому мышлению, приводящему к глубоким изменениям в философии жизни и поведении.

Работы Альберта Эллиса можно разделить на философию, личную философию жизни, теорию психопатологии и теорию психотерапии. Описанные выше философские положения закладывают основы теорий психопатологии и психотерапии, которые мы обсудим в следующих главах.

Глава 2

Рационально-эмотивно-поведенческая теория

Существует три главных психологических аспекта жизнедеятельности человека: мысли, эмоции и поведение. Они взаимосвязаны и переплетены между собой, поскольку изменения в одном часто приводят к изменениям в других. Вследствие этого, изменив способ размышления о каком-то событии, люди, скорее всего, будут относиться к нему по-другому и смогут изменить тип поведенческой реакции. Изменения в поведении могут привести к изменениям в мышлении: сделав то, чего раньше боялись, мы перестанем думать об этом как об опасном или сложном.

Поведенческие психологии акцентируют внимание на изменении внешних обстоятельств для изменения поведения, когнитивные психологии сосредотачиваются на изменении содержания мысли, и очень немногие психологии занимаются изменением эмоций напрямую, потому что эмоции неуловимы, их трудно фиксировать. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) фокусируется на когнитивно-эмоциональном взаимодействии. Однако разные формы КПТ постулируют разные когниции, приводящие к нарушенным эмоциям. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ) уделяет внимание когнитивно-эмоциональному взаимодействию, но отличается тем, что выдвигает гипотезу о роли требовательности и других иррациональных убеждений (ИУ), способствующих возникновению дисфункциональных эмоций.

В этой главе мы рассмотрим некоторые фундаментальные принципы теории РЭПТ и покажем, как она соотносится с когнитивной теорией в целом, проиллюстрируем ее применение в клиническом лечении.

Семь принципов теории РЭПТ

Основные идеи РЭПТ можно свести к семи основным принципам:

1. Главный принцип рационально-эмотивно-поведенческой теории заключается в том, что *когниция является наиболее важной, непосредственной детерминантой человеческих эмоций*. Проще говоря, мы чувствуем то, что думаем. Чувствовать себя «хорошо» или «плохо» нас заставляют не события и другие люди, а наши когнитивные процессы. Это то же самое, что написание сценариев для своих эмоциональных реакций, хотя обычно мы не сознаем подобные занятия. Таким образом, внешние события прошлого или настоящего способствуют, но не вызывают напрямую и не обуславливают наши эмоции. Вместо этого более непосредственными и мощными источниками наших эмоциональных реакций являются наши внутренние процессы, такие как восприятие, его оценки и особенно – наше принятие или отказ от такого восприятия.

2. Второй принцип гласит: *иррациональное мышление является основной детерминантой эмоционального дистресса*. Дисфункциональные эмоциональные состояния и многие аспекты психопатологии – результат дисфункциональных мыслительных процессов, которые могут характеризоваться преувеличением, чрезмерным упрощением или обобщением, непроверенными алогичными допущениями, ошибочными умозаключениями, абсолютистскими идеями и требованиями существования либо отсутствия эмоций, мыслей или реальности.

3. Наиболее эффективный способ изменения дисфункциональных нарушенных эмоций начинается с анализа собственных мыслей. Если дистресс – продукт иррационального мышления, то *лучший способ победить дистресс – изменить такое мышление*.

4. *Множественные факторы*, включая генетические и внешние, являются этиологическими предшественниками иррационального мышления и психопатологии. Эллис неоднократно отмечал наличие у людей естественной предрасположенности к иррациональному и

рациональному мышлению (например, Ellis, 1976a, 1985, 1994; Эллис и Макларен¹³). Он считал, что люди развили способность размышлять о мире как рационально, так и иррационально. Склонность человечества в целом к иррациональному мышлению подтверждается распространённостью иррациональных убеждений. Культура обеспечивает их конкретное содержание.

5. Эмоции сигнализируют о наличии у человека проблемы, требующей его внимания и действий.¹⁴ В отличие от большинства других теорий психотерапии, РЭПТ выделяет два разных типа эмоций по отношению к негативным событиям: полезные, здоровые, функциональные, адаптивные и бесполезные, нездоровые, дисфункциональные, дезадаптивные. В большинстве случаев люди испытывают здоровые и нездоровые эмоции одновременно. Однако мы не осознаём смешение. Здоровые эмоции приводят к функциональному адаптивному поведению, нездоровые – к дисфункциональному и дезадаптивному. Различие между двумя типами эмоций существенное, оно даёт возможность направить вмешательства исключительно на нездоровую половину. Она (также и в поведении) связана с иррациональным мышлением, в то время как конструктивная половина сочетается с рациональным мышлением.

6. Как и многие современные психологические теории, рационально-эмотивно-поведенческая теория обращает внимание на *ближайшее влияние в настоящем* на эмоции и поведение, нежели чем на *историческое* влияние на поведение. Ещё один принцип теории РЭПТ заключается в том, что, хотя для появления психопатологии важны наследственность и внешние условия, они не являются основными для понимания ее сохранения и продолжения. Люди поддерживают эмоциональное нарушение постоянной самоиндоктринацией. К имеющемуся эмоциональному дистрессу приводят повторение и упорное следование иррациональным убеждениям, а не то, каким образом они приобретены. Если бы люди переоценивали свое прежнее мышление и отказывались от него в настоящем, их жизнь здесь и сейчас была бы совершенно другой. Отрицательные события прошлого могут привести к эмоциональному нарушению, так как человек научился иррационально думать о тех событиях и активно повторял эти мысли на протяжении времени. Эллис приписывал мысль по данному вопросу Зигмунду Фрейду: «Прошлое важно, потому что вы продолжаете всюду таскать его с собой» (Фрейд, 1965).

7. Убеждения можно изменить, хотя такие изменения – *нелегкая задача*. Иррациональные убеждения превращаются в рациональные благодаря активным и настойчивым усилиям по осознанию, подверганию сомнению и пересмотру своего мышления и борьбы с такими убеждениями, тем самым эмоциональный дистресс уменьшается, а вероятность получения позитивного опыта и достижения личных целей растёт.

Когнитивная и рационально-эмотивно-поведенческая теории

РЭПТ является формой когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Сегодня КПТ представляет собой одно из самых популярных теоретических направлений среди психологов и психотерапевтов (после эклектической и интегративной психотерапий) (Cook, Biyanova, and Soupe, 2009). Однако когнитивно-поведенческая терапия пишется через дефис. Практически все сторонники когнитивных вмешательств интегрируют их с рассмотренными в этой книге поведенческими вмешательствами. Хотя КПТ остается частью поведенческой терапии, она возникла из нескольких разрозненных традиций психотерапии. Первая традиция родилась в поведенческой терапии, когда практики разочаровались в своих строго поведенческих методах и теориях. Важным событием в продвижении поведенческой терапии к когнитивной стала вышедшая в 1969 году книга Альберта Бандуры «Принципы модификации пове-

¹³ Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. – РнД.: Феникс, 2008.

¹⁴ Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. – СПб.: Питер, 2001.

дения». В последней главе этой классической работы приведен обзор работ, его и других ученых, о распространенности научения через моделирование. Результаты исследований человеческого научения ставят под сомнение зависимость от обусловливания как основного метода объяснения изменений в поведении и обучении человека. Вслед за книгой Бандуры последовало Махони (Mahoney, 1974), несколько авторитетных публикаций, включая «Когнитивную и поведенческую модификацию», где рассматривается место языка, моделирования и когнитивных факторов в научении и психотерапии. Эти работы по поведенческой психотерапии отразили и ускорили развитие когнитивных моделей в психологии в целом.

В 1976 году Альберт Эллис организовал и финансировал первую конференцию по когнитивно-поведенческой терапии, состоявшуюся в Нью-Йорке, в Институте Альберта Эллиса. На ней присутствовали важные фигуры КПТ: Аарон Бек, Марвин Голдфрид, Майкл Махони, Дональд Мейхенбаум и Джордж Спивак. Один из нас там присутствовал, будучи постдокторантом (Рэймонд Диджузеппе). Эта и следующая конференция, через год, объединили несколько теоретических позиций в термин «КПТ». После конференций начал выходить журнал «Когнитивная терапия и исследования», а его первым редактором стал Майкл Махони (для получения дополнительной информации об истории КПТ и РЭПТ см. Hollon and DiGiuseppe, 2011). РЭПТ была одной из основополагающих и центральных теоретических позиций КПТ. Однако, поскольку Эллис подчеркивал роль определенных видов когниции в эмоциональном нарушении, РЭПТ имеет много отличительных особенностей, уникальных теоретических положений и клинических стратегий.

Теория РЭПТ о психопатологии

Теория РЭПТ утверждает, что когниции – самая важная детерминанта эмоций, однако признает возможность существования более одного пути, ведущего к эмоциональному возбуждению. Это признание многочисленности путей иллюстрируется в ранних работах Альберта Эллиса. В 1974 году Джозеф Вольпе (один из основателей поведенческой терапии) и Эллис вели дебаты о роли когниции в психопатологии и психотерапии в Университете Хофстра. Вольпе выступал первым. Он нарисовал на доске модель человеческой головы, обозначив на ней зрительную систему и слуховые проводящие пути. Он считал, что есть два варианта решения проблем тревоги. Первый вел от ощущений через низкие уровни мозга и гипоталамус к надпочечникам. Этот путь, по его словам, шел через обусловливание, а тревожные состояния эффективно лечили воздействие и систематическая десенсибилизация. Второй путь включал информацию, полученную из ощущений, идущих вверх от ядер таламуса до коры головного мозга и обратно вниз, по таламусу к гипоталамусу. Время реакции этого пути было медленнее и требовало повторного научения ошибочным предположениям и мыслям. Лечение возникших на нем нарушенных эмоций включало проверку и замену беспокоящих идей. Таким образом, Вольпе рассмотрел обуславливающий и когнитивный пути эмоций. Он заявил, что на первый, формируемый обуславливанием путь приходится около 90 % всех тревожных расстройств и когнитивный вариант менее важен.

Затем на трибуну поднялся Эллис. Аудитория ждала, что он бросит вызов Вольпе, поскольку слава Ала в дебатах шла впереди него. Эллис согласился с существованием двух путей, опосредующих эмоциональное расстройство. Один пролегал ниже, был быстрее и являлся результатом обусловливания. Другой – когнитивным, медленным и располагающимся в коре головного мозга. Однако Эллис заявил, что когнитивный путь есть промежуточное звено 90 % эмоциональных нарушений, а обуславливающий – 10 %. Остальная часть дискуссии была связана с компромиссами относительно того, в каких пропорциях можно распределить эмоциональные расстройства по двум путям. Эти дебаты прояснили, что КПТ и РЭПТ существовали в более широком контексте поведенческой терапии. РЭПТ по-прежнему считает, что

механизмы психопатологии и механизмы изменений многочисленны; для эффективной терапии часто требуются разные стратегии. Теория дуальности пути, рассмотренная в 1974 году на дебатах Вольпе и Эллиса, остается активной областью изысканий в рамках КПТ (см. Power and Dalgleish, 2008). Некоторые эмоции опосредованы когницией, другие – некогнитивными путями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.