ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

А. Эллис, К. Макларен

РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ



- философские основы и прикладные техники РЭПТ
- теория о личностных нарушениях и изменениях
- интеграция РЭПТ и других систем терапии

Rational Emotive Behavior Therapy
by Albert Ellis, Ph.D.
Catharine MacLaren, M.S.W.

УДК 615.856
ББК 88.53
КТК 016
Э47

Научная редакция перевода к.пс.н.
доцент факультета психологии ЮФУ Ф.Р. Филатов.

Эллис А.

Э47 Рационально-эмоциональная поведенческая терапия : руководство для психотерапевтов / А. Эллис, К. Маклорен; пер. с англ. яз. Н.Б. Ярошевской. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 157, [1] с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-14121-2

Главная цель данной книги — представить вам, специалистам в области психического здоровья, в доступной для понимания форме взгляд на рационально-эмоциональную поведенческую терапию (РЭПТ).

Из книги вы узнаете об истории развития РЭПТ, философских основах и современных прикладных техниках РЭПТ и ее взаимосвязи с рядом других теоретических подходов.

Книга содержит множество примеров, помогающих облегчить процесс изучения.

Являетесь ли вы новичком в данной области или же опытным специалистом, мы надеемся, что книга вам понравится и вы станете пользоваться ею в качестве руководства в будущем.

УДК 615.856
ББК 88.53

ISBN 978-5-222-14121-2

Copyright © 1998, 2005 by The Albert Ellis Institute. Published by arrangement with Impact Publishers, Inc. P.O. Box 6016, Atascadero, California 93423 U.S.A.
© Ярошевская Н.Б., перевод с англ. яз., 2007
© Оформление: ООО «Феникс», 2008

РАЦИОНАЛЬНОСТЬ, СТАВШАЯ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ:
Труды и дни Альберта Эллиса

Как легко, отбросив или поборов всякое тягостное и неподобающее представление, тотчас же достичь полного мира душевного.

Марк Аврелий.
Наедине с собой. Размышления

Что такое РЭПТ?

Меня ненавидели практически все психологи и психиатры. Они считали меня поверхностным и тупоголовым. И все потому, что я заявил, что терапия не обязательно должна продолжаться годы...

А. Эллис

Рационально-эмоциональная поведенческая терапия была создана Альбертом Эллисом в 1955 году. Правда, на начальном этапе она получила более простое и лаконичное название: рациональная терапия.

Позже Эллис переименовал ее в «рационально-эмоциональную терапию», а в 1994 году внес последнее уточнение, добавив определение «поведенческая».

В итоге название дословно выразило основную идею РЭПТ: корректировка догматических — «иррациональных» — убеждений человека приводит к изменению не только его болезненных эмоций, но и всей системы

(невротического) поведения. «Невроз — это глупое поведение неглупого человека» — гласит парадоксальный афоризм мэтра.

Для того чтобы изменить такое поведение, терапевтических средств, на которые обычно делают ставку – эмпатии, поддержки, принятия, — по меньшей мере, не достаточно. Не всегда лечит и любовь. «Беда большинства терапий, — замечает в связи с этим Эллис, — в том, что они помогают вам чувствовать себя лучше. Однако дела ваши при этом не идут на лад».

Для того чтобы преодолеть невроз и предотвратить его возобновление, необходимо научить человека думать по-другому — более рационально, гибко, реалистично, а также применять новый стиль мышления в повседневной жизни. В этом и заключается терапевтическая стратегия РЭПТ.

В наши дни рационально-эмоциональная поведенческая терапия является одним из самых востребованных направлений психотерапии. Согласно проведенному в 1982 году в США и Канаде опросу профессиональных психологов, Альберт Эллис принадлежит к числу наиболее влиятельных психотерапевтов в истории человечества (первое место в рейтинге занимает К. Роджерс).

Популярность РЭПТ обусловлена ее высокой эффективностью, сравнительной краткосрочностью (в среднем продолжительность не превышает 16 сессий), апелляцией к ресурсам человеческого разума и, конечно же, широтой применения.

Относительно терапевтических ограничений своего метода Эллис — мастер афоризма — высказался следующим образом: «Рационализм хорош отнюдь не для *всех* целей, но только для *специфических* целей.

Если, например, вы хотите быть отчаянно несчастным, я настоятельно рекомендую вам не пытаться быть рациональным».

Житие св. Альберта

Когда, успокоившись, я лягу на праздное ложе, мне придет конец.

И.В. Гете. Фауст

Я отдохну, когда умру. А пока я жив, я буду продолжать делать то, что хочу. Встречаться с людьми. Вести мастер-классы. Писать и проповедовать Евангелие от св. Альберта.

А. Эллис

А. Эллис родился в 1913 году в Питсбурге в семье не слишком удачливого бизнесмена. Отец редко бывал дома. Мать страдала биполярным расстройством, была всецело поглощена собой и, по свидетельству Эллиса, чаще всего вела себя как «шумная балаболка, никогда не слушающая других». Троим детям, из которых Альберт был старшим, пришлось научиться обходиться без родительского тепла и заботы. В раннем детстве Эллис часто болел. У него было серьезное заболевание почек, по причине которого его неоднократно госпитализировали. Однажды в семилетнем возрасте он провел в больнице целый год. Родители не баловали его вниманием и практически не навещали. Он отнесся к этому с недетской мудростью. По собственному признанию Эллиса, в тот год он развил в себе способность относиться к своей заброшенности со стоическим хладнокровием. В старших классах школы Эллис увлекся сочинительством и решил стать знаменитым романистом. Он мечтал приобрести профессию, которая позволила бы ему разбогатеть к 30 годам, оставить бизнес и всецело посвятить себя писательскому ремеслу. Однако Великая депрессия внесла коррективы в его планы — ему пришлось помогать семье зарабатывать на жизнь. Тем не менее, в 1934 году он закончил экономический факультет Нью-Йоркского университета и основал с братом свое первое предприятие. В 1938-м он стал

стливилось учиться в этом институте, расположенном в одном из самых престижных кварталов Нью-Йорка — на 65-й улице между Медисон и Лейсингтон Авеню. В пятиэтажный особняк, служивший некогда резиденцией президента Гарри Трумэна, приезжают учиться психологи и психиатры со всего мира. Вокруг старинного дубового стола, накрытого для очередного кофе-брейка, собираются психоаналитики и бихевиористы, правоверные иудеи и мусульмане, католики и православные (при том, что сам Эллис является убежденным атеистом). С многочисленных портретов, развешенных в столовой, на них взирает Эллис, человек, имевший все основания заявить: «Я являюсь одним из немногих людей в Соединенных Штатах, а может быть, и во всем мире, которым не довелось испытывать серьезных несчастий в течение последних двадцати пяти лет».

«Рецепт счастья» от Альберта Эллиса

> Решающую роль в моей жизни играет вовсе не то, что когда-то сделали со мной другие, а то, что я сам смог сделать с тем, что сделали со мной другие.
>
> *Ж.П. Сартр*

> Лучшие годы вашей жизни — когда вы решаете, что ваши проблемы принадлежат только вам. Вы не вините в них мать, экологию или президента. Вы осознаете, что сами контролируете свою судьбу.
>
> *А. Эллис*

Главную идею РЭПТ задолго до А. Эллиса сформулировал Эпиктет – римский стоик, живший в I веке: «Людей расстраивают не события сами по себе, а то, как они их воспринимают». Поведение и чувства человека никоим образом не определяются напрямую внешними событиями

(стимулами среды). В отличие от других живых существ, человек – существо говорящее. А это значит, что все его поведенческие реакции опосредствованы искусственными стимулами, или речью. Говоря проще, наше поведение и чувства регулируются словесными инструкциями. Вначале такие инструкции мы получаем от других людей – родителей, воспитателей, учителей: «Ты не должен есть руками! Это отвратительно!», «Учись хорошо! Если ты будешь учиться плохо, то ни за что не добьешься успеха в жизни!», «Не трусь! Настоящий мужчина ничего не боится!» и т.п. Постепенно словесные инструкции усваиваются, переходят на внутренний план и принимают вид внутреннего монолога или диалога с самим собой. В конце концов, они «сворачиваются» и перестают осознаваться, превращаясь в «истины в последней инстанции». «Люди должны есть аккуратно». «Я должна добиваться успеха во всех делах». «Если кто-то назовет меня трусом, я этого не вынесу!». Таким образом, предложения, которые человек говорит сам себе, становятся его убеждениями и в этом качестве определяют его эмоции.

«Я должна добиваться успеха во всех делах». Представим, что убежденная в этом женщина выступает с речью перед большой аудиторией. Недавно ее назначили директором школы, в которой она раньше работала завучем. Перед началом собрания коллектива она снова и снова просматривает свою речь, говоря себе при этом: «От моего сегодняшнего выступления зависит, как ко мне будут относиться коллеги. Если я провалюсь, меня никто не будет воспринимать всерьез». Во время выступления она замечает, что некоторые педагоги о чем-то перешептываются друг с другом. В ее голове проносятся мысли: «Они не видят во мне директора. Мне не удалось убедить их, что я смогу руководить школой». Кто-то в зале улыбается. «Мои идеи кажутся ей глупыми». Другая учительница, ее подруга, зевает. «Даже ей скучно!» — думает

новоиспеченная директриса. Через пять минут какая-то учительница встает и направляется к выходу. «Это — провал! — думает ораторша. — Они не воспринимают меня всерьез!». В результате она чувствует себя подавленной, испытывает стыд и тревогу. Что вызвало эти чувства? Поведение коллег во время ее выступления? Конечно, нет. Ее собственные мысли. Причем любой человек на ее месте испытывал бы те же негативные эмоции, если бы думал так же, как она.

А как должна была бы рассуждать директриса, чтобы в описанной ситуации чувствовать наряду с некоторой обеспокоенностью душевный подъем? Прежде всего, ей нужно было бы скорректировать свое центральное убеждение примерно таким образом: «Я **хотела бы** добиваться успеха во всех делах, но это вовсе не значит, что так **должно** быть». Руководствуясь этой недогматической установкой, перед началом собрания она сказала бы себе: «Я постараюсь убедить коллег в том, что смогу стать хорошим директором. Но даже если по какому-то стечению обстоятельств у меня не получится, это будет только неудачей, досадной неудачей, которая ни в коей мере не будет означать, что из меня не выйдет хорошего директора».

Заметив, что во время ее выступления коллеги о чем-то перешептываются друг с другом, она подумала бы: «Обмениваются мнениями — моя программа явно заинтересовала их!». Кто-то в зале улыбается. «Кажется, удалось установить контакт с аудиторией. Ура!» Другая учительница, ее подруга, зевает. «Бедняжка так волновалась за меня, что, вероятно, плохо спала сегодня ночью». Через пять минут какая-то учительница встает и направляется к выходу. «В туалет, наверное... Пора заканчивать, чтобы не испортить впечатление. Я ведь уже сказала все, что хотела».

Ситуация осталась бы прежней. Однако подобное изменение в содержании свернутых полуосознанных со-

общений, с которыми директриса обращалась бы к самой себе посредством внутренней речи, обусловило бы изменение ее чувств: тревога уступила бы место обеспокоенности, а подавленность и стыд — душевному подъему. Таким образом, не события сами по себе, а то, как мы их воспринимаем, интерпретируем или комментируем, вызывает в нас те или иные чувства.

Из того, что чувства и поведение человека напрямую связаны со способами их вербализации (а данный постулат, нужно отметить, доказан классиком отечественной психологии Л.С. Выготским и его сотрудниками), следует важный вывод относительно природы эмоциональных расстройств. Источником этих расстройств является нелогичное, нереалистичное, негибкое и незрелое мышление.

«Мышление невротиков, — писал Эллис, — часто бывает догматическим и нереалистичным. Они не просто хотят, желают, предпочитают. Они требуют. Они не просто хотят успеха, удовольствий или любви. Они воображают себя богоподобными существами — благородными, совершенными, заслуживающими счастья и уважения по праву рождения»[1]. И вследствие этой установки упорно отказываются от усилий по изменению не устраивающей их действительности. Еще меньше готовы они смириться и принять те обстоятельства, которые не удается изменить. Вместо этого они выставляют требования. Жизнь, окружающие люди и они сами *должны быть такими, какими они хотят их видеть*. «Жизнь должна быть справедливой». «Ученики должны любить мой предмет, как люблю его я». «Директор должен ценить меня по достоинству». «В моей жизни не должно быть горя и разоча-

[1] Ellis A. My philosophy of psychotherapy // Journal of Contemporary Psychotherapy. 1973. V. 6. № 1. P. 13.

рований». «Дети должны заботиться о своих родителях». «Я должна добиваться успеха во всех делах» и т.д. и т.п.

Что происходит в результате — нетрудно представить. Большую часть своей жизни люди, придерживающиеся подобных убеждений, проводят хныча, плача, жалуясь, злясь и отчаиваясь в связи с тем, что их требования не выполняются. Они чувствуют вину, тревожность, стыд, унижение, беспомощность и бессилие, а порой презирают себя. Обычно их требовательность сопровождается низкой толерантностью к фрустрации, т.е. нетерпимостью к дискомфорту, жизненным трудностям и слабостям окружающих людей. Люди, приверженные таким установкам, убеждены, что другие *должны быть* добрыми, порядочными, любящими и справедливыми, а жизнь *не должна* приносить страдания и разочарования. Поэтому они быстро переходят от функциональных негативных чувств, таких как печаль, сожаление, обеспокоенность, к болезненным чувствам страдания, жалости к себе, гневу и депрессии. «Многие люди ведут себя, как дети, всю свою жизнь», — говорил А. Эллис. Они убеждены, что должны добиваться успеха во всех начинаниях, что окружающие должны относиться к ним справедливо, а их жизненные условия должны быть комфортными и приятными. И когда их догматические требования не выполняются — а это происходит сплошь и рядом, — они чувствуют себя глубоко несчастными.

Главная цель РЭПТ заключается в выявлении и корректировке иррациональных («магических») убеждений. РЭПТ помогает сделать их осмысленными, соответствующими реальности, жизненным целям человека, интересам его личности. А изменение центральных убеждений влечет за собой изменение и эмоций, и поведения.

Важнейшая задача РЭПТ-терапевта — показать клиенту, что его болезненные чувства — такие, как страх, депрессия, вина и т.д., — обусловлены не несчастьями,

которые уже произошли или могут, по его мнению, произойти, а тем, как он воспринимает ситуации и события своей жизни. Когда мы расстраиваемся, огорчаемся, т.е. испытываем негативные эмоции, то в одних случаях придерживаемся *рациональных* убеждений, а в других (также) — *иррациональных*. Рациональные убеждения соответствуют реальности, логичны, недогматичны, обусловливают функциональные эмоции и конструктивное поведение. Иррациональные убеждения, напротив, не соответствуют реальности, нелогичны, догматичны, ведут к дисфункциональным эмоциям и неконструктивному поведению.

Например, мужчина, которого вы любите, не отвечает вам взаимностью, и вы говорите себе: «Мне не повезло: он не любит меня. Жаль. Хотела бы я, чтобы было иначе. То, что случилось, плохо, очень плохо. Мне будет трудно пережить это, но я смогу это сделать. И я еще буду счастлива, хотя поначалу мне будет сложно испытывать счастье». В результате вы чувствуете печаль, разочарование, обеспокоенность. Эти чувства неприятны, однако они функциональны, потому что: 1) адекватны ситуации и 2) не препятствуют ни вашему личностному развитию, ни достижению вашей цели (обрести счастье в любви).

Однако что, если вы придерживаетесь **иррационального убеждения**? Например, такого: «Ужасно, что меня отвергли! Я не вынесу этого! Я должна была вести себя иначе, тогда бы он меня полюбил. И поскольку я не вела себя так, как должна была, мужчины всегда будут отвергать меня, я никогда больше не буду счастлива!». Пока вы говорите себе это, вы по доброй воле ввергаете себя в состояние подавленности и тревоги, чувствуете себя ничтожеством. Причем, будучи крайне болезненными, эти чувства не способствуют ни достижению вашей цели (обрести счастье в любви), ни вашему личностному развитию.

Они стимулируют вас разве что к самобичеванию и самоуничижению...

Обобщив свой многолетний терапевтический опыт, А. Эллис выделил четыре вида типичных иррациональных убеждений наших современников. Ниже они приведены вместе с их рациональной альтернативой в виде таблицы.

Иррациональные убеждения	Рациональные убеждения
Требования X должно (или не должно), происходить, существовать	**Предпочтения** Я бы хотела, чтобы X произошло (не произошло), но это вовсе не значит, что так должно быть
Катастрофизирующие прогнозы Если X произойдет, это будет ужасно	**Антикатастрофизирующие убеждения** Если X случится, это будет плохо, очень плохо, но это не конец света
Убеждения, связанные с низкой толерантностью к фрустрации Если X произойдет, я этого не вынесу	**Убеждения, связанные с высокой толерантностью к фрустрации** Если X случится, это будет трудно вынести (пережить), но я смогу это сделать и еще буду счастлива
Обесценивающие убеждения Если X произойдет (или не произойдет), это значит, что я – никчемное существо (ничтожество)	**Убеждения, связанные с принятием** Если X случится, то это ни в коей мере не будет означать, что я – никчемное существо. Я – просто человек, а людям свойственно ошибаться

Самым важным методом РЭПТ, помогающим отбросить иррациональные убеждения и избавиться от дисфункциональных эмоций, является метод сократического диалога, или диспутирования. Правда, коллеги Эллиса предпочитают ссылаться не на легендарного Сократа, а на более приземленный образ — лейтенанта Коломбо — теледетектива, который, задавая «наивные» вопросы,

вынуждал собеседников признавать ложность своих показаний.

В приведенном нами выше примере Коломбо мог бы задать следующие вопросы:

- «Почему быть отвергнутой ужасно (т.е. плохо на 100%)?»
- «На чем основывается ваше убеждение, что вы не вынесете его равнодушия?»
- «Вы можете доказать, что если бы вы вели себя иначе, то он полюбил бы вас?»
- «Я не утверждаю, что так и будет, но предположим, что вы никогда не будете вести себя как настоящая женщина, и мужчины всегда будут отвергать вас. Следует ли из этого, что вы никогда больше не будете счастливы?»

Успешное диспутирование обычно приводит к формированию нового, более эффективного мировоззрения. Его суть можно кратко сформулировать так: «В мире нет ничего ужасного, катастрофического, невыносимого. Есть лишь неприятности и фрустрации, которые никогда не будут доставлять мне удовольствия, но с которыми я наверняка справлюсь. Для меня не существует никаких абсолютных «должен», «должна», «должны», но только «я бы хотела». Поэтому я буду делать все, что в моих силах, для того, чтобы какой-нибудь симпатичный мужчина ответил мне взаимностью. Но даже если по какому-то невероятному стечению обстоятельств этого не произойдет, это все равно будет только неприятностью, большой неприятностью, но не концом света! Не получится, так не получится!»

В Институте Альберта Эллиса любят рассказывать историю рождения идеи РЭПТ. В начале 50-х годов Эллис — тогда психоаналитик — в который раз выслушивал жалобы своей клиентки на то, что ее неудачи в личной жизни обусловлены насилием, которому она подвер-

галась в детстве со стороны отца. Потеряв терпение, Эллис воскликнул: «Не Ваш отец, а Ваше собственное убеждение в том, что трагическое событие из Вашего детства обрекает Вас на одиночество, делает Вас несчастной!». Клиентка замолчала. И через пару минут озадаченно произнесла: «Вы хотите сказать, что не мой отец, а я сама несу ответственность за то, что мне так плохо?! Так вот в чем дело!». Эллис называл такие инсайты «элегантными решениями».

Большинство иррациональных убеждений были внушены нам в детстве родителями и воспитателями. Этим объясняется их устойчивость: они успели пустить корни, стать частью нашей личности еще до того, как мы научились критически мыслить, проверять истинность и обоснованность тех или иных идей и познакомились с более рациональными формами мышления.

Другим источником «магических» убеждений являются стереотипы общественного сознания, черпаемые нами ежедневно из средств массовой информации, повседневного общения и т.п. Таким образом, некритически усвоенные в детстве иррациональные убеждения постоянно подкрепляются во взрослой жизни человека. Имея в виду это обстоятельство, реально ли изменить их? Безусловно. Но для этого недостаточно терапевтической стратегии психоанализа, полагал Эллис. Психоанализ нацелен на реконструкцию и доведение до сознания клиента информации о происхождении его иррациональных убеждений. Однако знание о том, почему человек когда-то начал вести себя и думать нелогично, не дает представления о том, почему он продолжает это делать, и что ему нужно предпринять, чтобы скорректировать свое мышление и поведение. Чтобы изменить иррациональные убеждения, необходимо:

а) привлечь к ним внимание или вывести их на сознательный уровень;

б) показать, что именно они вынуждают нас чувствовать себя несчастными;

в) выявить с помощью диспутирования нелогичность, ложность иррациональных убеждений, их несоответствие нашим жизненным целям;

г) научиться думать по-другому и иначе формулировать свои желания, предпочтения и ожидания;

д) закрепить новые рациональные убеждения и научиться придерживаться их в повседневной жизни.

Таков «рецепт счастья» по Альберту Эллису. Впрочем, поскольку само слово «рецепт» можно трактовать как «жесткое предписание», попытаемся заменить его на другое, более подходящее. Алгоритм? Тоже жестко и несколько механистично. Может быть, жизненная стратегия или осмысленный путь, на котором рациональность становится не просто набором отвлеченных знаний, но сознательно избранным образом жизни.

Елена Ромек, д.ф.н.,
факультет философии и культурологии ЮФУ;
Филипп Филатов, к.пс.н.,
факультет психологии ЮФУ