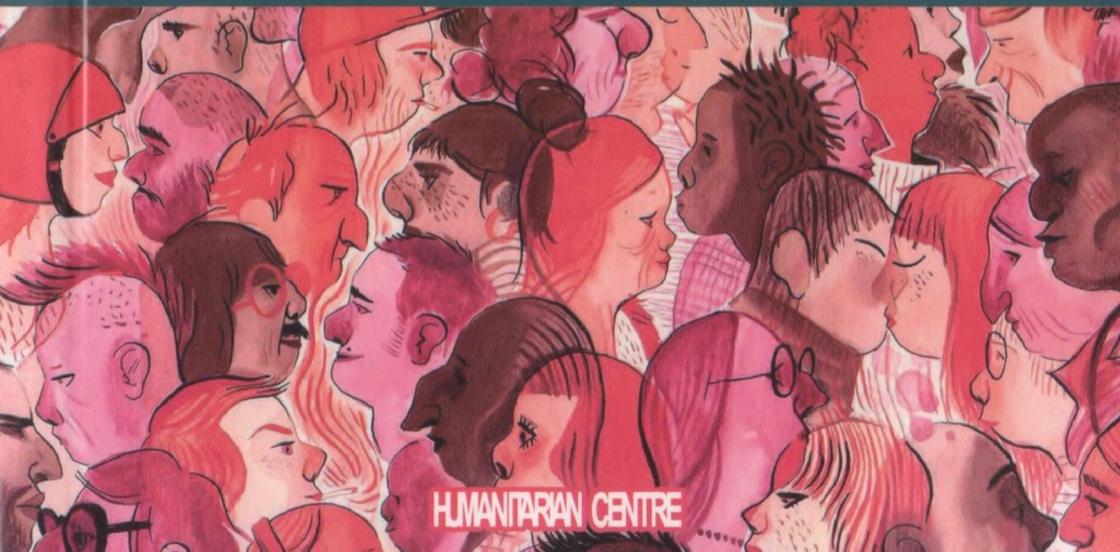




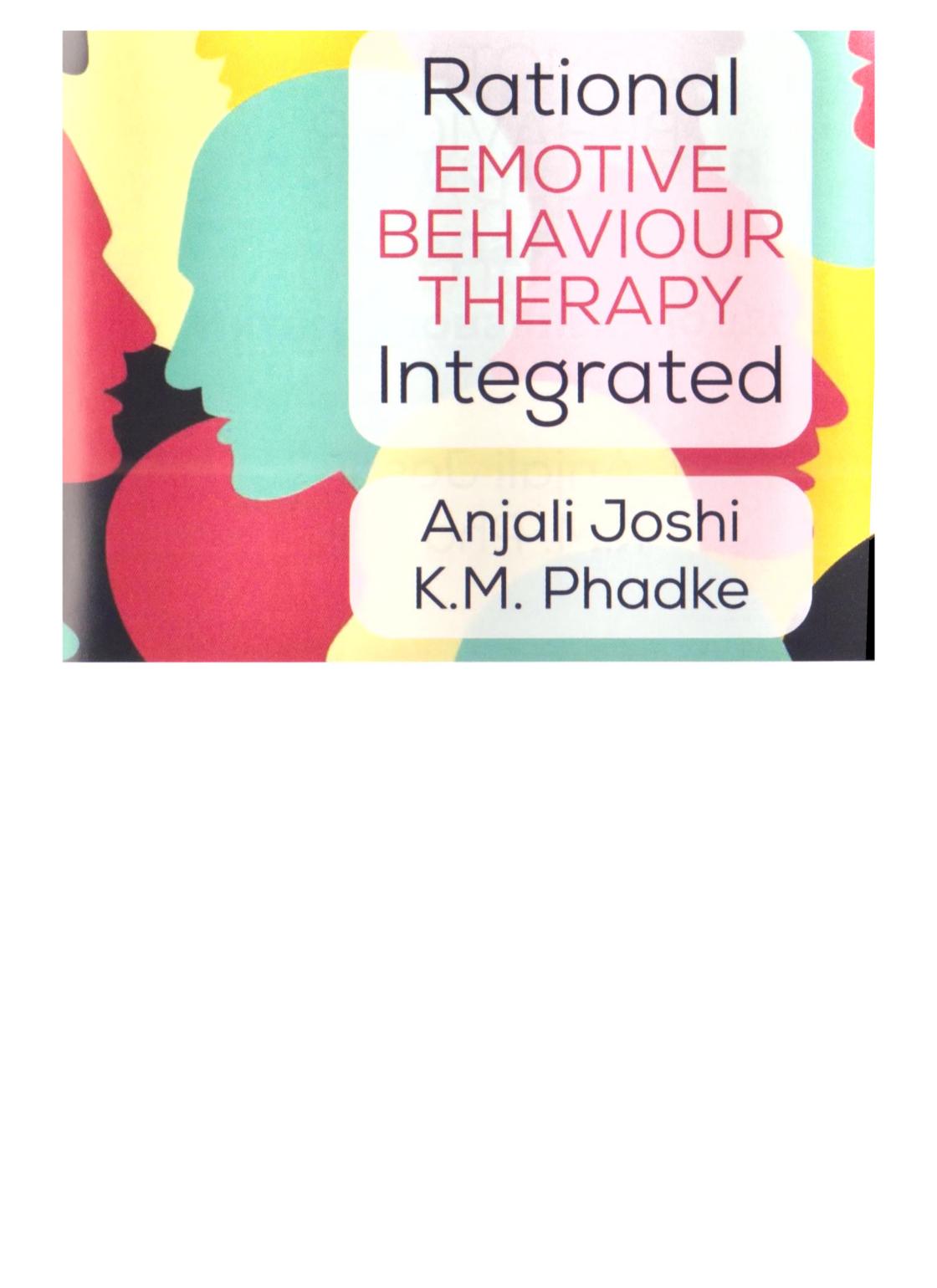
Анджали Джоши      К.М.Пхадке

# РАЦИОНАЛЬНО ЭМОТИВНО ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД



HUMANITARIAN CENTRE



Rational  
EMOTIVE  
BEHAVIOUR  
THERAPY  
Integrated

Anjali Joshi  
K.M. Phadke

# Rational EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY Integrated

Anjali Joshi  
K.M. Phadke

 **SAGE** 2018

Los Angeles | London | New Delhi  
Singapore | Washington DC | Melbourne

# **Рационально эмотивно- поведенческая терапия**

## **Интегрированный подход**



Гуманитарный Центр  
Харьков 2021

Анджали Джоши и К. М. Пхадке. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия./Пер. с англ. – Х.: изд-во «Гуманитарный Центр»/Николаева Е. Н. 2021. – 300 с.

Эта книга представляет собой масштабный обзор одного из базовых направлений в психотерапии – рационально-эмотивно-поведенческой терапии Альберта Эллиса. Авторы (один из которых был близко знаком с Эллисом) описывают основные этапы жизни Эллиса, показывая его – временами непростой – путь становления как специалиста, сложную историю развития концепции РЭПТ, с ее многочисленными модификациями (включая само название), ее философские основы, взаимосвязь с различными религиями, атеизмом и моралью, а также основные этапы терапевтического РЭПТ-процесса и сферы возможного применения.

Прежде всего, книга будет интересна всем специалистам, работающим в сфере психотерапии, психологам, коучам, ведущим тренингов, равно как и тем из нас, кто хотел бы отыскать причины эмоциональных проблем и избавиться от них раз и навсегда.

This book is a comprehensive overview of one of the basic methods in psychotherapy – rational-emotive behavioral therapy developed by Albert Ellis. The authors (one of them was a close friend of Ellis) describe the main life stages of Albert Ellis pointing to his – at times difficult – path of development as a specialist, a complicated history or REBT conception with its numerous modifications (including its name), its philosophical bases, relationships with various religions, atheism and morality as well as the main therapeutical stages of REBT-process and its fields of application.

First of all, the book will be of special interest for all specialist engaged in psychotherapy, for psychologists, coaches, trainers as well as for all those who would like to discover possible routes of their emotional problems and learn to get rid of them.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Право на публикацию книги на русском языке принадлежат издательству «Гуманитарный Центр». Translation is published by arrangement with the Proprietor (SAGE Publications India Pvt. Ltd).*

*First published in 2018 by SAGE Publications India Pvt. Ltd; SAGE Publications Inc; SAGE Publications Ltd.*

© Anjali Joshi, 2018

© «Гуманитарный Центр», перевод, оформление, 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	10
БЛАГОДАРНОСТИ .....	14
1. МЯТЕЖНЫЙ ФЛАГ ПОДНЯТ .....	15
2. ЖИЗНЬ И СТАНОВЛЕНИЕ .....	18
Ранние годы .....	18
Поздние школьные годы .....	21
Учеба в колледже .....	22
Неудачный брак.....	25
Битва в одиночку .....	27
Начало карьеры .....	28
Возникновение рациональной терапии .....	29
Успешный психотерапевт.....	31
Последние годы .....	33
3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РЭПТ .....	37
Бунт против психоанализа .....	37
Прошлые наблюдения .....	41
Новые инсайты .....	42
Последняя капля .....	44
Концепция РЭПТ .....	45
Основные предпосылки РЭПТ .....	46
4. КРАТКИЙ ОБЗОР ТЕОРИИ РЭПТ .....	47
Происхождение эмоционального расстройства .....	47
Модель ABC .....	48
Мысли и эмоции .....	50
Мысли и язык .....	52
Поддержание эмоционального расстройства .....	53
Иррациональные и нелогичные мысли.....	54
Двенадцать общих иррациональных убеждений .....	54
Опросник убеждений .....	57
Программа четырех пунктов .....	61
РЭПТ сегодня .....	62

<b>5. КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ</b> .....	65
<b>Три примера эмоциональных расстройств</b> .....	65
<b>Борьба человека за цель</b> .....	66
<i>Анализ случаев 5.1. – 5.3.</i>	
<i>с точки зрения терапевтических моделей.</i> .....	67
<b>Анализ психологических расстройств</b> .....	68
<b>Роль активатора/активирующего события</b> .....	69
<b>Больше об активаторах/активирующих событиях</b> .....	71
<b>Многочисленные свойства активирующих событий</b> .....	72
<i>Фактический или воображаемый пункт «А»</i> .....	72
<i>Настоящее, прошлое и будущее «А»</i> .....	72
<i>Критическое или инферентное «А»</i> .....	73
<b>Больше об убеждениях</b> .....	74
<b>Приобретение убеждений/«Научение» убеждениям</b> .....	74
<b>Как проявляются убеждения</b> .....	76
<b>Рациональные и иррациональные убеждения</b> .....	79
<b>Критерии рационального мышления</b> .....	80
<b>6. ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:</b>	
<b>ИХ ПРИРОДА И ОБЗОР</b> .....	84
<b>Основная отличительная черта иррациональности</b> .....	84
<b>Три идеологии должностизма</b> .....	86
<b>Иррациональные оценочные убеждения и их производные</b> .....	87
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете идеологий должностизма</i> .....	88
<b>Абсолютистские «должно»/«следует»</b> .....	91
<b>Биологическая основа иррационального</b> .....	94
<b>Умозаключения, оценки и корневые убеждения</b> .....	96
<b>Больше о последствиях</b> .....	97
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете их последствий</i> .....	97
<b>Множественность последствий</b> .....	98
<b>Беспокойство о расстройстве</b> .....	100
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете первичных и вторичных расстройств</i> .....	101
<b>Здоровые и нездоровые эмоции</b> .....	102
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете здоровых и нездоровых эмоций</i> .....	107
<b>Два типа тревожности</b> .....	110
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете типов тревожности</i> .....	110

<b>7. РЭПТ: ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ</b> .....	112
<b>РЭПТ о религии и атеизме</b> .....	113
Спор о слове «рациональный» .....	113
Атеизм и РЭПТ .....	114
Душепопечение и РЭПТ .....	115
Религиозность, а не религия .....	116
РЭПТ и Религии .....	118
Другие интерпретации .....	122
Анашакти Йога и РЭПТ .....	122
РЭПТ и религиозные люди .....	123
<b>Гуманистически-экзистенциальный подход</b> .....	125
<b>Здоровая мораль</b> .....	127
Два правила морали .....	127
<b>Человеческая ценность</b> .....	130
<b>Безусловное принятие</b> .....	136
Безусловное принятие себя .....	136
Анализ случая 5.1	
в свете безусловного принятия себя .....	137
Безусловное принятие других .....	144
Анализ случая 5.2	
в свете безусловного принятия других .....	144
Безусловное принятие жизни .....	145
Анализ случая 5.3.	
в свете безусловного принятия жизни .....	146
Безусловное принятие и другие виды философии .....	147
Безусловное принятие в личной жизни Элвиса .....	148
<b>Самоактуализация</b> .....	149
<b>8. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС РЭПТ</b> .....	155
<b>Характеристика терапевтического процесса</b> .....	155
Активно-директивный терапевтический подход .....	155
Терапевтические отношения .....	159
Эффективный терапевт РЭПТ .....	164
Этапы терапевтических интервенций .....	165
<b>Шаги терапевтического процесса</b> .....	169
Анализ случая 8.1	
относительно терапевтических шагов .....	170
Изыщная и неизыщная РЭПТ .....	174
<b>Терапевтические цели и инсайты</b> .....	175
Терапевтические цели .....	175
Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3	
в свете терапевтических целей .....	176
Три инсайта в РЭПТ .....	177

<b>9. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РЭПТ</b> .....	179
<b>Когнитивные техники</b> .....	183
<i>Когнитивное оспаривание</i> .....	183
<i>Анализ случая 5.1 в свете когнитивных техник</i> .....	185
<i>Когнитивное домашнее задание</i> .....	195
<i>Агитация или обращение в свою веру</i> .....	195
<i>Запись сеансов терапии</i> .....	196
<i>Моделирование</i> .....	196
<i>Библиотерапия</i> .....	196
<i>Оценка результатов</i> .....	197
<b>Эмотивные техники</b> .....	197
<i>Анализ случая 5.2 в свете эмотивных техник</i> .....	197
<i>Безусловное принятие со стороны терапевта</i> .....	198
<i>Обучение безусловному принятию себя и других</i> .....	198
<i>Рационально-эмотивная визуализация</i> .....	200
<i>Психодрама</i> .....	202
<i>Игра с обменом ролями</i> .....	203
<i>Юмористические техники</i> .....	203
<i>Упражнения для преодоления стыда</i> .....	204
<i>Самораскрытие</i> .....	205
<i>Прочие техники</i> .....	206
<b>Поведенческие техники</b> .....	207
<i>Подкрепление и наказание</i> .....	208
<i>Анализ случая 5.3 в свете поведенческих техник</i> .....	208
<i>Принятие риска</i> .....	209
<i>Действовать в соответствии</i> <i>со своими рациональными убеждениями</i> .....	210
<i>Оставаться в сложных ситуациях</i> .....	210
<i>Парадоксальное домашнее задание</i> .....	211
<i>Тренировка навыков</i> .....	211
<b>Эффективная философия жизни</b> .....	213
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i> <i>в свете эффективной философии жизни</i> .....	213
<b>Некоторые важные предостережения</b> .....	214
<b>10. СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ РЭПТ</b> .....	216
<b>Сексология</b> .....	216
<i>Научные исследования в области секса</i> .....	218
<i>Долгосрочный вклад</i> .....	221
<i>Мастурбация</i> .....	224
<i>Гомосексуальность</i> .....	226
<i>Сексуальные отклонения</i> .....	228
<b>Любовь и эмоциональное расстройство</b> .....	232

<i>Анализ случая 10.1</i> .....	235
<b>Брак и семейные проблемы</b> .....	237
<b>Эмоциональное образование для детей</b> .....	237
<i>Живая Школа</i> .....	239
<b>Алкоголизм и наркомания</b> .....	250
<i>Причины пристрастия к алкоголю</i> .....	250
<i>Общие методы освобождения от зависимости</i> .....	254
<i>Подход РЭПТ</i> .....	256
<b>Как стареть изящно</b> .....	261
<i>Эйджизм</i> .....	262
<i>Правила изящного и счастливого старения</i> .....	263
<b>РЭПТ и производство</b> .....	268
<i>Модели административного коучинга</i> .....	269
<i>РЭПТ: недостатки и критика</i> .....	271
<b>Последние слова</b> .....	277
<b>ПРИПОЖЕНИЯ</b> .....	278
<b>Приложение I</b> .....	278
<i>Форма с вопросами для оспаривания РЭПТ (Практика)</i> .....	278
<b>Приложение II</b> .....	280
<i>Форма с вопросами для РЭПТ (Заполненная)</i> .....	280
<b>АВТОРЫ</b> .....	287
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	288

*Посвящается Рите Кер, нашему многолетнему партнеру,  
за ее безусловную доброту и поддержку*

## ПРЕДИСПОВИЕ

Доктора Альберта Эллиса (1913 – 2007), выдающегося американского психолога, считают одной из наиболее влиятельных фигур в психологии. Он создал рационально-эмотивно-поведенческую терапию (РЭПТ), ведущий когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии. Изобретя РЭПТ, он не только совершил революцию в психотерапии, но и спровоцировал «когнитивную революцию» в психологии.

Главная цель РЭПТ – ослабить проявление эмоциональных и поведенческих расстройств и помочь жить счастливой и полноценной жизнью. Так, с момента появления в 1955 году, РЭПТ быстро распространилась, и ее стали практиковать многие психологи, консультанты, психиатры, социальные работники и работники служб охраны психического здоровья, поскольку большая часть населения страдала от различных психологических расстройств. РЭПТ применяли в нескольких областях: образовании, промышленности, гериатрии, профилактике алкоголизма, религии и многих других.

Доктор Эллис внес серьезный вклад в развитие РЭПТ. Он написал и отредактировал более 75 книг, опубликовал более 800 научных работ и статей и записал более 200 аудиокассет. Он продолжал писать статьи и публиковать книги вплоть до своей смерти. Он умер в возрасте 93 лет.

Бесценная работа доктора Эллиса в сфере РЭПТ вдохновила нас на сложную задачу – ознакомить с теорией и практикой РЭПТ всех, кому интересно узнать об этом. К. М. Пхадке, ведущий автор книги, одним из первых начал практиковать РЭПТ в Индии. Он – научный сотрудник и методист Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке. Он вел переписку с Доктором Эллисом с 1968 по 2003 год, и доктор Эллис неумоимо отвечал на серии его вопросов. Эта необычная переписка состоит из четырех томов на 1351-у страницу. После смерти доктора Эллиса переписка

хранится в архивах Колумбийского Университета. Вклад Пхадке в РЭПТ признал сам доктор Эллис и даже похвально отзывался о нем в своей автобиографии *«На всю катушку!»* (*«All Out!»*)

Я, автор, представляющий эту книгу, защитила докторскую диссертацию в области РЭПТ, а Кишор Пхадке (старший автор) был моим руководителем в течение последних 17 лет. Изучение РЭПТ – это то, благодаря чему между нами возникла связь, которая привела к появлению этой книги.

Эта книга имеет довольно длинную историю, и ее путь непрост. Все началось со статьи *«Доктор Альберт Эллис: мятежный психолог»*, которую Пхадке написал на языке маратхи. Статью опубликовали в известном еженедельнике маратхи в 1981 году. Спустя почти 17 лет или, точнее, 15 мая 1998 г., Пхадке написал письмо доктору Эллису и сообщил ему, что напишет полноценную книгу на маратхи под тем же названием. Он начал работать над этим проектом, и работа продлилась в течение четырех лет, но из-за некоторых трудностей перевода, к его собственному удовлетворению, – это касалось технических терминов на маратхи, – она прекратилась. Позже работу завершила и опубликовала я, издав целый том на языке маратхи – *«Альберт Эллис: Философия мышления»*<sup>1</sup>.

Мотивацией к написанию книги стало проведение тренинговых программ по РЭПТ. Мы чувствовали сильную необходимость иметь под рукой книгу, в которой была бы полезная информация обо всех функциях РЭПТ. Наши коллеги и участники тренингов также подчеркивали эту необходимость во время многочисленных дискуссий. Наиболее доступные книги по РЭПТ подчеркивают некоторые фундаментальные особенности РЭПТ, но, как правило, не охватывают все из них. Учитывая такую ситуацию, мы чувствовали необходимость издать книгу по РЭПТ, где система была бы представлена во всей своей полноте – от истоков до возможностей применения. Это было бы всеобъемлющее пособие по РЭПТ для тех, кто хочет научиться или практиковать этот вид терапии. За время нашей обширной практики консультирования и работы с различными клиентами, мы осознали необходимость включить в книгу типичные случаи психологических расстройств, которые помогли бы читателям без труда понять, из чего состоит РЭПТ.

Пхадке, рассуждая в том же ключе, возглавил работу и завершил первую черновую версию книги в январе 2007 года. Эта работа остановилась, когда умер доктор Эллис – 24 июля 2007 года. Бо-

---

<sup>1</sup>ориг. – *«Albert Ellis: V'ichardarshan»*

лее того, в первой версии есть множество ограничений. Некоторые объясняются недостаточностью ресурсов, находившихся в распоряжении Пхадке. В книге не было сказано об изменениях в РЭПТ, а многие случаи и ссылки были неполными, потому что у Пхадке не было достоверных знаний о них.

Книга получила новую жизнь в 2013 году, когда я рискнула переписать ее по случаю 100-летия со дня рождения доктора Эллиса. Эта работа продлилась еще четыре года, и книга обрела свою нынешнюю форму. Эта книга является результатом наших длительных совместных усилий. Она основана на нашей работе над 500-ми научными статьями, эссе и 75-ю книгами, написанными доктором Эллисом.

Во время работы над нынешним вариантом книги мне пришлось полностью переписать несколько глав. Я попыталась включить содержание последних публикаций и добавила темы о новых разработках РЭПТ. Я также пересмотрела и обновила информацию во всех главах. Все это я проделала для того, чтобы попытаться создать книгу, которая представит комплексную картину теории и практики РЭПТ, а также обзор работы доктора Эллиса над ее развитием.

Это, вероятно, единственная книга о РЭПТ, включающая всеобъемлющие сведения о происхождении, историческом развитии, философском фундаменте и ярких случаях ее применения. Книга служит трем целям. Первое, вы познакомитесь с д-ром Эллисом и его основным вкладом в психотерапию. Во-вторых, это поможет вам понять причины некоторых из эмоциональных и поведенческих проблем и способы их преодоления. В-третьих, книга станет удобным пособием-ссылкой на опытных профессионалов, а также сможет послужить полезным руководством для начинающих, которые хотят познать глубины РЭПТ.

Поскольку предметной областью книги является РЭПТ, она охватывает области психологии, консультирования, психотерапии и психического здоровья. Книга приведет вас ко множественным инсайтам о ваших когнициях, эмоциях и поведении. Работа с книгой поможет вам уменьшить степень проявления психологических расстройств и жить счастливой жизнью. Более того, людям с психологическими расстройствами книга дает множество ответов, а также может помочь каждому почувствовать себя лучше и стать эффективнее. Книга также будет полезна тем, кто интересуется саморазвитием, и профессионалам, которые работают в различных областях, например, в сфере психического здоровья, медицины, образования, работникам социальных служб и служб по делам семьи.

Кратко резюмируем, что рассмотрено в этой книге. Она состоит из 10-ти глав, каждая из которых дает представление о главных свойствах РЭПТ. В главе 1 рассказано о том, как доктор Эллис заложил основы РЭПТ в профессиональном мире. Глава 2 – это биография и значимые события в жизни Эллиса. Глава 3 посвящена историческому развитию РЭПТ. В следующих трех главах (главы 4-6) даны модель и теория РЭПТ. Здесь мы даем подробное описание компонентов А, В и С, а также обширные иллюстрации иррациональных убеждений или верований. 7-я глава изображает РЭПТ как философию жизни. В главе 8 мы снова говорим о том, как работает терапевтический процесс и терапевтические инсайты. Далее, в главе 9, речь идет о когнитивных, эмоциональных и поведенческих методах РЭПТ и их применении на практике. 10-я, заключительная, глава, иллюстрирует применение РЭПТ в различных областях. Здесь речь пойдет и об ограничениях РЭПТ.

Книга содержит два приложения. Оба они предназначены в качестве руководства к работе с эмоциональными расстройствами. В приложениях даны две формы оспаривания – теоретический (с заполненной таблицей) и практический (таблица, которую необходимо заполнить самим).

Для того, чтобы облегчить знакомство с РЭПТ, мы привели в книге три реальных случая эмоциональных расстройств, которые будут понятны представителям различных культур. Это три идеологии должностизма<sup>2</sup>. Примеры взяты из клинического опыта общих эмоциональных проблем клиентов и их можно найти в любой культуре. Таким образом, приведенные случаи будут в значительной степени вам близки и понятны. Компоненты РЭПТ объяснены на примере этих случаев. Следовательно, в каждой главе вы будете находить новые особенности эмоциональных расстройств.

Мы избрали легкий стиль изложения, намереваясь доступно представить РЭПТ даже тем людям, которые ранее не были знакомы с этим видом терапии. Мы предпочли непосредственно обращаться к читателю в книге. Также обратите внимание, что мы

---

<sup>2</sup> Должностизм – жесткие, абсолютистские, не учитывающие реалии, категорически-нормативные и настойчивые представления о том, какая должна быть жизнь и какие должны быть отношения между людьми. Это установление рамок, не нужных ни себе, ни другим людям, ограничивающих мышление и возможности. Должностизм – философия абсолютного долженствования. «masturbation» – игра слов: «must» (должен, обязан) и «masturbation» (мастурбация, онанизм) (прим. перев.)

использовали местоимение мужского рода единственного числа («он», «ему» и «его») для обозначения людей обоих полов.

Мы надеемся, что эта книга пробудит ваш интерес к развитию знаний и навыков РЭПТ и станет для вас удобным пособием в будущем. Наконец, хотим добавить, что нам очень понравился процесс работы над книгой. Более того, мы поняли, до какой малой степени мы способны оценить огромный вклад доктора Эллиса в работу над РЭПТ, хотя и жили в одном мире с ним целую вечность!

*Анджали Джоши*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотели бы выразить нашу глубокую благодарность покойному доктору **Альберту Эллису** за предоставленный бесценный материал о РЭПТ. Более 75-ти книг и 500-ти работ, отправленных им К. М. Пхадке в течение 36-ти лет их переписки, составили основу этой книги. Наша книга не могла бы выйти без всех этих ресурсов.

Мы также хотели бы поблагодарить **Риту Кер**, оказавшую неоценимую помощь в наборе рукописного текста.

**Анай Джоши**, внимательно изучивший рукопись с точки зрения языка, также оказал нам помощь, значение которой вряд ли можно переоценить.

Мы высоко ценим вклад доктора **Сатишчандры Кумара** – его поддержку и советы.

И наконец, выражаем нашу особую благодарность команде **SAGE** за их ценные предложения, обогатившие содержание этой книги.

*Анджали Джоши,  
К. М. Пхадке*

## МЯТЕЖНЫЙ ФЛАГ ПОДНЯТ

В 1956 году в Чикаго прошла масштабная ежегодная конференция. Большинство признанных психологов, принадлежащих к различным областям психологии, приняли в ней участие. Встречу организовала Американская психологическая ассоциация, лидирующая научная и профессиональная организация, которая представляет психологию в США.

Многие американские психологи считают участие в этой конференции исключительным шансом расширить сеть своих профессиональных связей. Ученые с радостью представляют свои открытия на таких конференциях, а также знакомятся с достижениями других исследователей. Такое взаимодействие и обновление требуются для развития тех областей знания, в которых они специализируются. Для психологов эти ежегодные конференции служат источником вдохновения для новых идей и возможностью познакомиться с различными точками зрения.

Эта конференция не стала исключением. Некоторые темы подверглись длительному, а другие – краткому обсуждению. На некоторых пленарных сессиях участники воспринимали идеи с радостью, на иных – были крайне негативно настроены. Некоторые сессии спровоцировали живое обсуждение, и это добавило конференции изюминки.

Один из психологов прочитал свой доклад 31-го августа 1956-го года. Название доклада было столь уникально, что вызвало немалое удивление. Это была «Рациональная терапия». У участников сразу же возникло множество вопросов. Основными из них были: «Что это за уникальная система терапии, и почему о ней не было известно ранее? У кого хватило смелости представить такой странный доклад на конференции профессиональных психологов?»

Автор, выступивший с этим докладом, не был новичком в психологии. Он не только получил степень доктора клинической

психологии в Колумбийском университете, но и имел за плечами солидный опыт в психотерапии. Кроме того, 43-х летний психолог уже успел опубликовать множество научных статей и серьезных книг. Аудитории сложно было тотчас отбросить его необычные идеи и проигнорировать его профессиональный вклад.

В системе рациональной терапии, предложенной этим опытным профессионалом на конференции в Чикаго, определенно содержались некоторые концепции и методы, которых было достаточно для того, чтобы придать новый оборот распространенным среди психологов того времени идеям. Например, психолог утверждал, что выяснять первопричину проблемы клиента, изучая его детский опыт или погружаясь слишком глубоко в подсознание, нет необходимости. Точно так же, нет ничего плохого в том, чтобы иногда просто учить клиента или направлять его. Следовательно, необходимо отбросить убеждение, что психотерапевту *не следует* учить клиента чему-либо, что он *должен* выполнять свою работу косвенно, не принимая какого-либо активного участия в психотерапевтическом процессе.

Напротив, психотерапевту стоит научить клиента, что, для того, чтобы ему самостоятельно решить свою проблему, необходимо выявить иррациональные идеи и подходы, которые существуют в его сознании, и разрушить их. Фактическая причина эмоционального расстройства – в нелогичных и нереалистичных идеях и подходах, которые «владеют» клиентом в настоящее время. Следовательно, если клиент разовьет привычку реалистично и рационально мыслить, он сможет жить счастливой и творческой жизнью. Разумеется, в этой системе психотерапии интерпретации снов клиента не отводят значимой роли. Коротко говоря, основные функции этой системы психотерапии, по крайней мере, в зародышевой форме, ее основатель изложил в своем первом докладе на конференции в Чикаго в 1956 году.

Принято считать, что этого схематичного описания рациональной терапии, получившей с 1993 года название рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ), недостаточно для того, чтобы понять ее природу и сферу применения. Когда подробно говорят об основных ее функциях, эти характеристики не упоминают. С этой задачей мы разберемся в дальнейшем. Здесь мы лишь кратко очертили некоторые из ключевых особенностей этой системы. Цель состоит в том, чтобы разобраться, почему появление этой новой психотерапевтической системы так шокировало истеблишмент психологии.

Действительно, не только некоторые техники этой новой психотерапевтической системы были уникальны, в 1950-х психотерапевты посчитали их даже разрушительными и шокирующими. В то время в чести практически у всех психотерапевтов были диагностические и терапевтические методы анализа детского опыта клиента, когда выуживали информацию, похороненную в глубинах его бессознательного, и интерпретировали сны клиента. Другими словами, обычные методы психотерапии были тесно связаны с психоаналитическими методами Фрейда и его последователей. Психотерапевты-последователи Карла Роджерса были убеждены в том, что прямое или косвенное влияние на клиента, когда его учат или открыто дают советы, оказывает губительное воздействие на эффективность психотерапии.

Таким образом, впервые публично выступив с презентацией своего нового метода психотерапии на ежегодной конференции АПА в Чикаго в 1956 году, основатель РЭПТ поднял мятежный флаг. Однако новая система психотерапии фактически начала формироваться в разуме ее основателя с 1953-го года, а применял он ее для лечения своих клиентов с 1955-го года. В 1958-м году он опубликовал статью под названием «Рациональная психотерапия» в «Журнале общей психологии» (*«Journal of General Psychology»*), очень известном периодическом издании в области психологии (Эллис, 1958).

Кто этот человек, поднявший с помощью своей новой системы психотерапии этот мятежный флаг? Как он вырастил свое детище? Как пользовался способностью говорить и писать, чтобы нести свое послание миру? Какова цена его мятежа? Какова цена усилий, которые он в течение сорока пяти лет неустанно прилагал, чтобы развить и внедрить свой психотерапевтический метод? Как специалисты во всем мире признали эту систему? Каков его вклад? Как эта психотерапия может помочь неспециалисту?

Эта книга написана, чтобы ответить на эти вопросы. Она поможет вам прояснить ваши эмоциональные проблемы и предложит конструктивное руководство по их решению. Эти цели будут достигнуты, только если вы приложите активные усилия, стараясь понять, как изложенное в этой книге – причины возникновения и способы устранения эмоционального расстройства – может помочь в решении ваших проблем.

## ЖИЗНЬ И СТАНОВЛЕНИЕ

Человек, вызвавший переполох среди психологов, представив на ежегодной конференции АПА вводную статью о методе, теперь названном РЭПТ, был не кто иной, как Альберт Эллис. Знакомство с его жизнью и становлением может стать опорой для понимания РЭПТ, а также помочь понять процесс ее создания и «вращения», собственно до того, как она получила реальное выражение и перестала быть только теорией.

### РАННИЕ ГОДЫ

Альберт родился 27-го сентября 1913-го года в Питтсбурге, штат Пенсильвания. В девичестве его мать носила имя Гетти Ханнигбаум, а родилась она в Филадельфии, штат Пенсильвания. Ее родители были евреями, переехавшими в Соединенные Штаты Америки из Германии. Отца Альберта звали Генри Оскар Грутс. Он родился недалеко от города Вайнленда, штат Нью Джерси. Его родители переехали в США из России.

У Генри и Гетти было трое детей, из которых Альберт был старшим. Брат Альберта Пол был на полтора года младше его, а сестра Джанет – младше на четыре года. Отец Эллиса был бизнесменом. В 1915 году он сменил фамилию с Грутс на Эллис, вероятно, в надежде стать успешнее в мире бизнеса. В поисках лучших возможностей он переехал с семьей в Нью-Йорк, когда Альберту было четыре года.

Мама Альберта была красавицей с легким нравом. Ей нравилось общаться с друзьями, ходить с ними на вечеринки и наслаждаться жизнью. Она была так занята удовольствиями, что у нее оставалось мало времени для работы по дому и для того, чтобы уделять внимание мужу и следить за детьми.

Отец Альберта был коммивояжером, и поэтому в основном его не было дома. Даже когда он жил с семьей, все время он отдавал работе.

С раннего детства у Альберта были очень хорошие отношения с Полом (братом). На самом деле, никто в семье не чувствовал такой близости с другими ее членами. Когда Пол был молодым, он часто попадал в неприятности.

Альберт же благоразумно их избегал. Пол в детстве был бунтарем, но в зрелом возрасте стал более уравновешенным и начал жить обычной жизнью. Он стал работать бухгалтером в одном из отделов компании и проработал там до пенсии. Он почти всегда следовал советам Альберта. Альберт же превратился в неординарного и мятежного молодого человека.

Джанет отличалась от своих братьев. Она была эмоционально зависима от матери, часто капризничала и жаловалась. Из-за этого Пол и Альберт поддавались соблазну срывать на ней свой гнев. Несмотря на то, что она была самой избалованной из троих детей, она страдала от тревоги, ненависти к себе и депрессии. Следует отметить что только в 50 лет она использовала РЭПТ, чтобы справиться с недостатками темперамента и начать вести здоровый и подчеркнуто религиозный образ жизни.

Альберт совершенно иначе, чем Пол и Джанет, трактовал свои жизненные обстоятельства. При живых родителях Альберт рос почти как сирота. Однако при этом не чувствовал себя несчастным. Он понимал, что жизнь его не будет легкой и что бунтовать против родителей нет смысла. Он полагался на свой разум, чтобы найти общий язык с матерью и младшими братом и сестрой, и жить настолько счастливо, насколько в его обстоятельствах было возможно. Он приспособился к постоянному отсутствию отца и равнодушию матери к ее собственным детям, при этом не подвергая себя эмоциональным страданиям.

В восемь лет Альберт выполнял свою работу по дому и планировал свой распорядок дня. Он просыпался пораньше, готовил завтрак и уходил в школу до того, как его мать проснется. Вернувшись, готовил себе и брату с сестрой что-то перекусить и присматривал за ними. Он по-своему обратил ситуацию себе во благо, наувившись автономии и независимости.

Однако родительское пренебрежение не было единственным минусом в тот ранний период его жизни. Ребенком Альберт сталкивался и с другими проблемами. Физически он был слабым и, видимо, страдал от желудочных спазмов и много плакал. В пятилетнем возрасте он пережил тонзиллит, который привел к осложнениям в виде стрептококковой инфекции. Его жизнь спасла неотложная хирургия. После операции ребенок заболел нефритом.

Из-за этой болезни мальчика госпитализировали восемь раз в период его жизни с пяти до семи лет. Одна из таких госпитализаций продлилась десять месяцев.

Родители редко навещали сына в больнице. Поначалу он испытывал гнев, постоянно чувствовал себя подавленным. Однако вскоре он понял, что ситуация не изменится к лучшему, так что, научился, чувствуя печаль, не слишком страдать от своих лишений. Вот так, возможно, он и открыл для себя, что даже в неблагоприятных условиях можно выбирать качество и интенсивность эмоциональной реакции на них. Вместо того, чтобы жаловаться на безнадежную ситуацию, он старался увидеть в ней преимущества. Он нашел друзей среди детей, которые были пациентами госпиталя, и при этом стал их лидером, придумав игру, в которую играли все.

В автобиографии Эллис (2010) вспоминает, что уже будучи ребенком, он понял, как можно реагировать на родительское невнимание, которому подвергался с ранних лет. Это понимание сыграло существенную роль в его жизни. Он понимал, что на этом понимании и строится концепция РЭПТ о здоровых и нездоровых эмоциях.

Альберт часто попадал в больницу, и это вредило его обучению. Однако он не слишком переживал по этому поводу. Его коэффициент интеллекта, основанный на показателях школьной успеваемости, в это время колебался между 135 и 160 баллами; хорошая успеваемость не была для него проблемой. В средней школе он «перепрыгнул» через два класса, и, таким образом, его обучение не пострадало.

Эллис (2010) отмечал, что первым разумным шагом, который помог ему наслаждаться жизнью, было как можно быстрее приспособиться к школе, так как – и он понимал это – другого выхода не было. Казалось, философский склад ума был врожденным качеством Альберта, он и помогал мальчику избежать конфликтов с родителями. Попадая в неприятности, он сознательно работал над тем, чтобы найти способ стать счастливым. Так, в своем интервью Уинди Драйдену он сказал, что был прирожденным терапевтом для самого себя (Драйден и Эллис, 1989)!

Когда Альберту было шесть, у него появился новый товарищ. Мэнни Бирнбаум стал его лучшим другом, не считая, разумеется, брата Пола. Вскоре Альберт, Пол и Мэнни стали закадычными друзьями. Им было интересно гулять вместе, посещать общественную библиотеку, подолгу разговаривать. Кроме того, они с удовольствием играли в шахматы, карты и смотрели кино.

Альберт, Пол и Мэнни крепко сдружились с детства. Их интересовало чтение и все, что давало пищу уму. Мальчики чувствовали, что отличаются от большинства детей в округе.

Альберт, пожалуй, больше остальных любил серьезные книги. В нежном возрасте примерно восьми лет он проглотил все тома энциклопедии «*Книга Знаний*» (*Book of Knowledge*), которую нашел в своем интеллектуально небогатом доме.

Пол и Мэнни оставались его близкими друзьями до конца жизни, входили в совет директоров института Альберта Эллиса. Мэнни был его личным бухгалтером, а также бухгалтером в институте.

Возможно, Мэнни был прав, называя семью Эллиса «кучкой толстокожих», скудно выражавших чувства. И, возможно, в этом была причина, по которой Эллис казался многим отчужденным и холодным. Поэтому неудивительно, что спустя годы систему РЭПТ критиковали за то, что эмоции в ней так второстепенны. Однако те, кто был знаком с Альбертом близко, отмечают, что он был дружелюбным человеком.

## Поздние школьные годы

Когда Альберту было 12, в его жизни произошло важное событие. Он подслушал разговор своей матери и тети Фэнни, и понял, что его родители развелись полгода назад. Мать ранее узнала, что ее муж завел роман с Роуз, ее лучшей подругой. Отец Альберта никогда не был предан своей семье, даже до развода. Между ним и Альбертом никогда не было сильной эмоциональной привязанности. После развода мать и отец Альберта стали жить в отдельных домах. Отец Альберта редко навещал жену и детей. Иногда он даже не в состоянии был платить бывшей жене и детям алименты из-за нехватки средств. Финансовое положение семьи было неудовлетворительным, и троем детям, которые еще не успели стать подростками, пришлось начать подрабатывать на случайных работах, продавая газеты или занимаясь починкой одежды. В 16 лет Альберт окончил среднюю школу в Нью-Йорке с рейтингом 17 в классе, состоявшем из 150 учеников.

В средней школе Альберт стал превращаться в книжного червя, его аппетит к книгам рос каждый день. Популярны романы Горацио Эджера и Фрэнка Мерривелла все меньше интересовали его. Политика, философия и другие науки становились предметом его наибольшего интереса. Формальное образование, а также стре-

нительный прогресс в самообразовании обогащали его интеллект и помогли мальчику сформировать политические и философские взгляды. Кроме классиков литературы, он запоем читал мировых философов. В 16 лет он был знаком с работами Эпиктета, Спинозы, Канта и Бертрана Рассела. Прочел также известнейшее эссе Эмерсона «Доверие к себе» и другую мотивационную литературу, а также работы Фрейда.

Когда Альберту было 12, произошло событие, коренным образом повлиявшее на его жизнь. Он читал книгу о физической географии, которая разрушила его веру в Бога. Альберт чувствовал себя обманутым религией и религиозными представлениями о творении. Он стал атеистом. Этот вновь сформированный бунтарский взгляд на религию глубоко укоренился в его голове. Альберт пришел к выводу, что атеизм жизненно важен и для него, и для окружающих. Он стал непримиримым атеистом.

Когда Альберту было почти 16, он познакомился с парнем по имени Сид, который был сильно увлечен философией. Сид познакомил друга с волшебным миром философии, в который тот с головой погрузился. Читая произведения великих философов, он вел дневник, куда записывал свои возражения против взглядов великих философов. Интерес мальчика к этой науке был сильным, но особенно ему интересна была философия, которая, как он думал, может служить практическим руководством к жизни.

Стоит отметить, что интерес Эллиса к философии, проявившийся уже в подростковом возрасте, был одним из важнейших факторов, повлиявших на секулярную и гуманистическую систему психотерапии, которую он впоследствии создал и развил. В своих работах ученый часто повторяет, что для того, чтобы создать свою систему в 1955-м, он в первую очередь обратился к трудам древних и современных философов, а не психологов и психиатров.

## **УЧЕБА В КОЛЛЕДЖЕ**

Страстная любовь Альберта к книгам начала превращаться в желание стать писателем. Он мечтал стать писателем, точнее, знаменитым романистом. Первым шагом на пути к мечте было стать бухгалтером и заработать побольше денег. Это должно было дать юноше финансовую стабильность и свободу писать, что бы он ни пожелал. Так, окончив школьное образование, он был зачислен в Нью-Йоркский городской колледж, чтобы получить диплом бакалавра по бизнесу. В этом колледже студенты, которые были жи-

телями Нью-Йорка, обучались бесплатно. Хотя Альберт не испытывал особого интереса к бухгалтерии, учился он хорошо, как это было и в средней школе. В 20 лет он получил диплом бакалавра по бизнесу.

Во время учебы в колледже он не все время и энергию отдавал учебе. Много внимания он уделял собственному личностному росту, работая над совершенствованием слабых граней своей личности. В процессе его самообразования не только произошли некоторые радикальные изменения в его личности, но и возникли некоторые концепции, которые впоследствии объединились в его системе психотерапии.

Он страдал от прокрастинации в средней школе, и в колледже продолжалось то же самое. Вскоре он понял, что эта привычка откладывать все важное на потом контрпродуктивна. Таким образом, привычка и стала первой целью его программы саморазвития. Эта программа была позже названа «пятиминутным планом».

В 19 лет Альберт решил поработать над фобией публичных выступлений. Он говорил с людьми с глазу на глаз или выступал в маленьком кругу друзей. Этот страх оказался серьезным препятствием для Альберта, когда он серьезно увлекся политикой, вступив в организации «Молодая Америка» и «Новая Америка» (*Young America and New America*), основанную учителем музыки. Целью организации было возродить экономическое могущество Америки. Альберт проработал в этой организации год, стал ее штатным сотрудником и начал получать жалование. Так, политика стала вызовом для его мятежной натуры, и, чтобы принять вызов, юноша решил в первую очередь избавиться от тревожности и страха публичных выступлений. На основе тех философских трудов, что он прочел ранее, он предпринял два главных шага. Они и помогли Альберту в значительной мере избавиться от страха публичных выступлений. Это были позднее включенные в систему РЭПТ безусловное принятие себя (БПС) и высокая фрустрационная толерантность (ВФТ).

Вторым шагом, который Альберт предпринял на пути к преодолению собственного страха публичных выступлений, было внимательное изучение приобретения и утраты рефлекса у детей. Для этого Эллис изучил эксперимент, проведенный Джоном Б. Уотсоном и Р. Райнер (1920)<sup>1</sup>. Альберт ознакомился с техниками десенсибилизации к провоцирующим страх стимулам. Воодушев-

---

<sup>1</sup> Эксперимент «Маленький Альберт» или «Крошка Альберт» (прим. пер.)

ленный этими техниками, Альберт начал избавляться от фобии публичных выступлений. Он выступал с политическими докладами, несмотря на тревожность и дискомфорт. «Молодая Америка», где Альберт был штатным сотрудником, просуществовала недолго. Однако работа в организации стала неоценимым уроком для дальнейшей жизни и работы Альберта.

Тем не менее, застенчивость доставляла Альберту массу хлопот. Она стала причиной другого серьезного жизненного затруднения. Хотя Альберт хотел встречаться со многими девушками, он едва ли осмеливался подойти хоть к одной из них. В юности Альберт заводил знакомства с девушками благодаря умению успешно манипулировать своими друзьями, которые как раз и познакомили Альберта с девушками. Однако Альберт чувствовал, что такой метод знакомства только укреплял его тревожность. Летом 1933-го он принял решение избавиться от своего страха знакомства с девушками точно так же, как избавился от страха публичных выступлений.

С этой целью юноша дал себе двойное домашнее задание. Эллис (2010) полагал, что такое задание способно радикально изменить его жизнь и, в какой-то мере, историю психотерапии. В рамках этого задания он бросал вызов концепциям, которые лежали в основе его страхов. Техника оспаривания со временем заняла центральное место в системе РЭПТ.

Вторая часть «двойного» домашнего задания заключалась в том, чтобы намеренно попадать в ситуации, когда необходимо сталкиваться с негативной реакцией отвержения женщинами. Выполняя это задание, Альберт предпринял попытки познакомиться со ста тридцатью женщинами в течение примерно месяца. Чтобы столкнуться с критикой окружающих и укрепить эмоциональную устойчивость, Альберт пошел на рискованный эксперимент, который впоследствии был назван *«Преодоление стыда» (Shame Attacking Exercises)*.

Успех в экспериментах научил Альберта важным вещам, которые легли в основу его системы психотерапии. Наиболее важными из них были ключевая роль познания, философии, способности к рассуждению и самоубеждению, которые могли помочь изменить дисфункциональные чувства и поведение. Фактически, с 1943-го по 1947-й, то есть, до обучения психоанализу, Эллис сделал понимание познавательных процессов одной из центральных функций своей техники психотерапии. Впоследствии, отказавшись от психоанализа по причине его неэффективности, и обра-

тившись к активно-директивной терапии в 1953-м, Эллис снова и снова подчеркивал важность познания.

Еще одной успешно выполненной задачей самопомощи для Эллиса было то, что он избавился от бессонницы. С подросткового возраста он страдал от этой болезни, из-за которой мог спать лишь по несколько часов за ночь, но этого, естественно, было недостаточно. Вскоре он понял, что причин у этой беды две. Первой причиной, конечно же, была бессонница. Второй – беспокойство о ней. Также он понял, что именно вторая проблема, то есть, беспокойство о бессоннице, влияет на сон и мешает ему.

Альберт разработал свой уникальный метод, который помог справиться с бессонницей. Его метод помог также решить ряд других психологических расстройств. Открытие состояло в том, что человек, беспокоясь о какой-либо проблеме в жизни, испытывает это беспокойство в самом начале. Потом он беспокоится о том, что он беспокоится о проблеме, таким образом, создавая множество слоев беспокойства. Открытие содержало основное зерно вклада Альберта в психотерапию – идею беспокойства о расстройстве.

## НЕУДАЧНЫЙ БРАК

Когда Альберт получил степень бакалавра бизнес-администрирования в городском колледже, нация переживала Великую Депрессию. Финансовые условия в семье Альберта были неудовлетворительными. Сбережения матери почти были почти полностью истрачены. Отец Альберта был относительно беден во времена Депрессии и не платил алиментов матери. Альберт был в отчаянии, пытаясь получить нормальную должность, но не мог ничего найти из-за недостатка рабочих мест. С братом Полом они снова занялись починкой одежды, однако доход от этой деятельности был так ничтожен, что средств едва хватало на жизнь.

Альберт пытался заниматься бизнесом вместе с отцом. Эти совместные попытки не дали ожидаемых результатов. В 1938-м он начал работать помощником директора сувенирной лавки, которая называлась *Distinctive Creations*. Он проработал там почти десять лет, вначале на неполную ставку, а затем – на полную.

Попытки Альберта заработать на жизнь не мешали ему читать и писать. Во второй половине 1930-х – в 1940-х он написал множество романов, драм и стихотворений. В результате этой деятельности накопилось 20 томов его работ, которые можно было издать. Однако желающих издать не находилось.

В 1936-м, когда Альберту было 23 года, он по уши влюбился в обворожительную и энергичную 19-тилетнюю актрису театра по имени Карил. Она, тем не менее, была непостоянна в своих чувствах. То она была мила и дружелюбна, то отвечала Альберту холодным пренебрежением. Кроме того, она не решалась выходить за Альберта замуж.

Однажды в полночь Альберт пошел прогуляться по Ботаническому саду в Бронксе, чтобы поразмыслить над нестабильными отношениями с Карил. Поразмышляв над этим вопросом, он понял, что чувство неудовлетворенности вызывало не отсутствие взаимности от Карил, а его сильная потребность заполучить эту взаимность. Ничего ужасного в том, чтобы не иметь ее любовь, не было. Он не только научился отличать желания от потребностей, но и сдерживать желания, покоряясь потребностям. Два вывода, которые он сделал, размышляя над отношениями с Карил, стали прототипами двух фундаментальных концепций его системы психотерапии. Во-первых, люди становятся несчастными, когда начинают верить в то, что им что-то необходимо (а не просто желаемо для них). Во-вторых, они страдают, если верят, что не иметь того, что, как им кажется, им абсолютно необходимо иметь – ужасно (а не просто очень плохо).

На следующий день Альберт встретился с Карил и сказал ей, что перестал нуждаться в ней и сделал ей предложение. Карил была в восторге от новой философии Альберта и предложила обвенчаться втайне, поскольку ее родители не были в восторге ни от внешности, ни от уровня финансового достатка Альберта.

В 1938-м, когда Альберту было 24, они поженились. Но в тот же вечер Карил сообщила обо всем своим родителям и те, придя в ярость, потребовали, чтобы Альберт немедленно подал на развод. Альберт был вынужден согласиться, поскольку Карил не оказала ему поддержки.

Спустя несколько месяцев Карил, придя в отчаяние, обратилась к Альберту за помощью. Ей нужна была помощь, чтобы выйти из депрессии, от которой она начала страдать после измены ее нового возлюбленного. Альберт, не вовлекаясь в ситуацию эмоционально, от чистого сердца помог Карил. Он посоветовал ей обратить внимание и установить здоровые отношения с другим мужчиной, за которого Карил вскоре и вышла замуж. Карил и Альберт оставались друзьями до 2001-го, когда та скончалась от эмфиземы и рака легких. Незадолго до смерти Карил посещала публичные сессии психотерапии Альберта и не только признавала его гени-

альность, но и признавалась, что хотела бы жить с ним. Когда Эллис спрашивали, не грустит или не жалеет ли он о своем несчастливом браке, он отвечал отрицательно. Он говорил, что самый важный урок, который он вынес из той ситуации – новый взгляд на концепцию «любви с первого взгляда».

## БИТВА В ОДИНОЧКУ

Необычные отношения с Карил вдохновили Альберта написать революционную работу о сексе. Несмотря на длительное отсутствие успеха с публикацией, Альберт не сдавался и все так же стремился стать писателем. Вооружившись этим стремлением, Альберт отправился в публичную библиотеку Нью-Йорка. В течение двух лет он прочел сотни книг и тысячи статей о сексе, любви и браке. Результатом стал объемистый том *«О сексуальной распущенности»* (*«The Case for Sexual Promiscuity»*). Том он отправил нескольким издателям, но от всех ответы получал отрицательные. В 1965-м, то есть, почти двадцать лет спустя после того, как была написана книга, опубликовали лишь первую часть. Она носила название *«Дело о сексуальной свободе»* (*«The Case for Sexual Liberty»*) (Эллис, 1965).

Вскоре его друзья и родственники поняли, что он был чем-то вроде ходячей энциклопедии эротической фантастики и беллетристики. Они стали обращаться к нему за советами, чтобы решить некоторые свои проблемы, касающиеся любви и секса. К своему удивлению, друзья находили его советы полезными. Да и самому Альберту нравилось консультировать людей, сталкивающихся с проблемами. Он тогда серьезно пересмотрел свою мечту стать писателем, вскоре поняв, что карьерой писателя не заработать. Он решил строить карьеру, используя врожденный талант к консультированию. Так он основал службу «Институт проблем любви и брака» (LAMP).

Следуя своему решению стать психологом-консультантом, Альберт столкнулся с опасностями. Ввиду недостатка документов, подтверждающих его профессиональную квалификацию психолога-консультанта, адвокат Альберта предупредил его о возможных проблемах с законом. Альберт принял реальность, закрыл институт и решил получить профессиональную подготовку в выбранной им области. Он получил степень магистра в области клинической психологии с отличием в педагогическом колледже в 1943 году.

Теперь Альберт был квалифицированным психологом и начал практиковать как консультант у себя дома. Через некоторое время он смог принимать по три-четыре клиента в неделю. Как новичок в области консультирования, он экспериментировал с разными методами и был склонен применять более активные методы. Ему понадобилось много лет, чтобы найти и, наконец, создать систему психотерапии (т. е. РЭПТ), которая соответствовала его темпераменту и философии жизни.

Стремясь зарекомендовать себя как практикующий клинический психолог и продолжая свою работу в сувенирном магазине «*Distinctive Creations*», Альберт продолжал идти к цели. Он стремился получить докторскую степень, разрабатывая тему любви и сексуальных эмоций студенток. Ему, однако, пришлось преодолеть множество препятствий, возникших на этом пути. Некоторые излишне строгие профессора возражали против темы исследования Альберта. Они были настолько непреклонны, что Альберту пришлось пойти на компромисс, выбрав совершенно другую тему тестирования личности для докторского исследования. Докторскую степень он получил в 1947 году. Он мог бы продолжать работу в сфере личностного тестирования до конца жизни, но выбрал путь практического психолога.

Однако так скрупулезно и старательно полученные знания в области секса, любовных отношений и брака на раннем этапе карьеры не пропали даром. Позднее, в 1960-х, Эллис стал одним из идеологов сексуальной революции. Он стал широко известным либеральным сексологом, обогатив сферу сексологии, опубликовав около 18-ти работ о сексуальности и любви, а также ряд статей в защиту сексуального освобождения.

## НАЧАЛО КАРЬЕРЫ

Альберт стал Доктором Эллисом и теперь был готов начать карьеру профессионального психолога. С этого момента и далее мы будем называть его коротко и просто – Эллис.

Когда Эллис начал свою деятельность, психоанализ был признанным методом психотерапии. Альберт стал посещать психоаналитика. Это был доктор Чарльз Халбек, он занимался подготовкой будущих аналитиков. За два года Эллис получил хорошую подготовку и стал высококвалифицированным психоаналитиком.

В 1948 году он ушел из «*Distinctive Creations*» и стал старшим клиническим психологом в Клинике психогигиены Север-

ного Нью-Джерси, что в государственной больнице Нью-Джерси в Морристауне. Эта работа дала ему хорошую возможность проводить интервью, тестирования и терапию клиентов. Кроме того, в первый год службы он написал более 12 научных работ. До него ни один психолог, работавший на государственной службе, не имел опубликованных научных работ. Эллис стал любимцем Государственного департамента по вопросам деятельности учреждений и организаций. В результате в 1949 году его назначили главным психологом в недавно открывшемся Государственном диагностическом центре штата Нью-Джерси.

Научно-исследовательские работы и книги, опубликованные Эллисом, разворошили осиное гнездо. Его сочинения о сексе не очень хорошо воспринял Сэнфорд Бейтс, комиссар государственного департамента по вопросам деятельности учреждений и организаций. Ему не понравилась первая книга Эллиса *«Предания о сексе»* (*«The Folklore of Sex»*) (Эллис, 1951). Ему был невыносим сексуальный либерализм Эллиса, так ярко выраженный в этой книге. С помощью одного из своих соратников он решил лишить Эллиса должности. В его адрес были выдвинуты обвинения, правда голословные. Эллис мог бы легко защитить себя и опровергнуть эти обвинения, но он этого не сделал. Основной причиной было то, что он не хотел долго оставаться на службе. Индивидуалист и бунтарь, Эллис не был создан для государственной службы. Ему хотелось уйти с работы и полностью посвятить себя своей частной практике, исследованиям и писать.

Руководствуясь этими соображениями, Эллис ушел со службы в 1952-м, отправившись в «свободное плавание». Продиктовано это решение было не желанием посвятить себя предпринимательской деятельности, а, скорее, стремлением к свободе и отсутствию цензуры.

## **ВОЗНИКНОВЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

Эллис планировал заняться частной практикой и посвятить ей все свои силы. Психоанализ стал его основным методом консультаций. Вскоре, благодаря консультированию, Эллис смог позволить себе безбедное существование. В течение дня он ежедневно принимал до 16-ти клиентов, на своих сорокапятиминутных сессиях.

Вскоре у Эллиса стали возникать опасения о психоанализе. Хотя этот вид терапии считался поистине глубоким, Эллис пришел

к выводу, что, как система терапии, он неэффективен. Возможно, психоанализ помогал клиентам понять некоторые глубинные причины своих психологических расстройств, но этого анализа было недостаточно, чтобы принести желаемые изменения в их мысли и поведение. Естественно, преодолеть эти расстройства они были не в силах.

Впоследствии Эллис отверг классический психоанализ и стал экспериментировать с неклассическим, неопрейдистским видом психотерапии. До 1953-го Эллис внимательно изучил сотни других доступных методов психотерапии и попрактиковал их с клиентами. Ни один из них не мог удовлетворить его стремление повысить эффективность психотерапии. На этот раз увлечение Эллиса философией ему пригодилось, а неутомимый поиск эффективной системы психотерапии дал свои плоды. Эллис был убежден, что жизненная философия человека играет чрезвычайно важную роль в его психическом здоровье или расстройстве. Конечно, он знал основополагающий принцип философии стоиков, разработанный древнегреческим философом Эпиктетом: *«Людей беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их»*. Это изречение дало Эллису ключ к пониманию и лечению психологических расстройств. Как он сам говорит, ему «удалось вывести Эпиктета из почти безвестности и снова сделать его знаменитым».

Наконец, в 1954 году Эллис начал создавать новую систему психотерапии, объединяя все свои знания по психологии и философии. За пару лет до этого он перестал называть себя психоаналитиком. Вместо этого он начал считать себя психотерапевтом. К этому времени Эллис сделал вывод, что расстройство вызывает иррациональная, нереалистичная, дисфункциональная философия жизни. Наконец, в январе 1955-го Эллис создал систему, которая впервые получила название рациональной терапии (РТ). В конце концов Эллис поднял флаг восстания, выступив с докладом «Рациональная психотерапия», на ежегодной конференции в Чикаго 31 августа 1956 года.

За это время в его личной жизни произошли изменения. В 1956 году он женился на Роде, молодой и привлекательной танцовщице. Однако этот брак продлился недолго. В течение двух лет они стали жить раздельно, а потом подали на развод по обоюдному согласию. Не вдаваясь в горькие воспоминания, Эллис помогал ей в трудный период жизни. Даже после развода с Эллисом, Рода отдала ему должное в книге *«Настоящий Альберт Эллис, пожалуйста, встаньте» («Will the Real Albert Ellis Please Stand Up?»)* (Di Mattia & Lega, 1990), назвав его гениальнейшим психологом.

## УСПЕШНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

В январе 1955-го, после изобретения метода рациональной психотерапии, Эллис начал вести интенсивную частную практику. Он хотел как можно больше людей «обратить в свою веру». Для Эллис этого много выступал и писал статьи о своем «новорожденном» методе. К концу 60-х годов Эллис зарекомендовал себя как автор, практик, тренер и преподаватель метода рациональной терапии. В 1955 году он нашел миссию своей жизни. С тех пор он оставался верен ей всем сердцем до последнего вздоха. Он неустанно работал, чтобы показать людям, что их иррациональные убеждения или верования – главная причина их эмоциональных потрясений, даже когда они сталкиваются с неблагоприятными обстоятельствами. Неблагоприятных обстоятельств как таковых недостаточно, чтобы пережить потрясение; куда лучше будет, если люди будут управлять своими убеждениями в неблагоприятных жизненных обстоятельствах.

Первая книга Эллиса о рациональной терапии, *«Как жить с невротиком: дома и на работе»*, была опубликована в 1957 году. С тех пор Эллис написал или отредактировал более 75 книг и монографий. Он также опубликовал более 800 научных работ и более 200 аудио- и видео-кассет. Многие из его книг были переведены на несколько языков.

В 1959 году Эллис основал некоммерческую организацию под названием *Институт рациональной жизни (The Institute for Rational Living)*. Целью этой организации было продвигать и популяризировать метод РЭПТ, а также готовить специалистов по рациональной терапии, предоставляя им формальное образование. Со временем рациональная терапия Эллиса получила признание среди профессиональных терапевтов. *Институт рациональной жизни* получил аккредитацию как учебное заведение Государственного совета регентов Нью-Йорка. В 1964 году Эллис купил шестиэтажный особняк на 65-й улице в Манхэттене. Он жил на верхнем этаже. Следующие 45 лет этот Институт не только служил штаб-квартирой РЭПТ во всем мире, но также стал известен тем, что открыл филиалы учебных центров в Соединенных Штатах Америки, Канаде, Аргентине, Германии, Франции, Англии, Румынии, Италии, Израиле, Австралии и других странах.

Однако ради этого успеха пришлось преодолеть много препятствий. Когда Эллис начал выступать и писать статьи и книги по РТ, то поначалу сталкивался с сильным сопротивлением. Его

критиковали за то, что он неверно трактовал природу и силу эмоций. Классические фрейдисты обижались на его критические замечания о психоанализе. Рациональная терапия была слишком интеллектуальна для многих терапевтов, они считали, что эмоциональный аспект расстройств в ней не учтен.

В действительности же, в рациональной терапии применялся широкий спектр эмоциональных и поведенческих аспектов человеческих расстройств. Чтобы подчеркнуть этот факт, в 1961 году Эллис сменил название с «рациональной терапии» на «рационально-эмотивную терапию» (РЭТ). Критики все же не переставая утверждали, что поведенческий аспект расстройств человека в РЭТ не учтен. Чтобы предотвратить искажение, в 1993 году Эллис изменил название РЭТ на «Рационально-эмотивно-поведенческая терапия» (РЭПТ).

В 1965 году Эллис предложил совершенно новую психо-образовательную программу под названием «Вечерний воркшоп пятницы». На этих воркшопах он демонстрировал принципы рационально-эмотивной терапии на добровольцах из зала. В 1966 году институт начал издавать собственный журнал – «Рациональная жизнь» («Rational Living»). Он процветает и сегодня, время от времени меняя название. В 1971 году появилась «Школа жизни» Эллиса. Она была создана для того, чтобы обучать детей, развивая в них навыки эмоционального здоровья и благополучия. Кроме того, вкладом Эллиса стали многие другие концепции и методы РЭПТ. Сегодня РЭПТ применяют в различных областях, не только касающихся психического здоровья, но и в образовании, политике, философии, бизнесе, промышленности, социальной сфере, миротворчестве, генетическом консультировании и многих других.

В течение последних четырех десятилетий Эллис оказал влияние на многих психологов, психиатров, психотерапевтов и консультантов во всем мире и в профессиональном плане получил всемирное признание как психолог. Эллис проявлял себя в нескольких качествах на протяжении всей жизни. Он был членом нескольких престижных психологических организаций и внес вклад в десятки научных журналов. Многие известные профессиональные общества предлагали Эллису наивысшие профессиональные награды и награды в сфере клинической медицины за вклад в психологию. Среди американских и канадских психологов и консультантов Эллиса признали одним из «самых влиятельных психологов».

Что касается личной жизни Эллиса, то в 1964 году в ней произошли значительные изменения. Он встретил высокую, стройную,

привлекательную и умную женщину по имени Джанет Л. Вулф. Когда Эллис встретил ее, ему был 51 год, а ей всего двадцать четыре. Они безумно влюбились друг в друга. После второго развода Эллис не хотел жениться снова, потому что они с Джанет попросту стали жить вместе. Эти необычные отношения длились 37 лет.

До отношений с Эллисом, Джанет имела небольшой опыт работы издателем. Эллис вдохновил Джанет вернуться в Университет Колумбии и получить степень бакалавра в области социологии в 1969 году. После этого Джанет занялась магистерским образованием. Она поступила в Нью-Йоркский университет и получила докторскую степень в области клинической психологии. Она прекрасно организовывала и поддерживала деятельность офиса института Эллиса на должности исполнительного директора. За свои 37 лет в институте она сделала важный вклад в его работу и рост. В 2002 году, когда Эллис уже был 88-летним больным мужчиной, Джанет решила прекратить с ним отношения и заняться самостоятельной практикой. Эллис невозмутимо и благородно принял суровую реальность.

## Последние годы

Болезни, которые накопились у Эллиса за много лет, и то, как он справлялся с их тяжелыми последствиями, поддерживая и даже повышая свою трудоспособность и производительность, многое говорит о качествах его личности.

В 19 лет Эллис заболел почечной глюкозурией, у него возникли трудности с чтением, и поэтому он был вынужден носить очки. Возможно, ухудшение зрения было связано с почечным диабетом, предшественником сахарного диабета. С этого возраста Эллис постоянно страдал от хронической усталости глаз, и этот недуг сопровождал его всю жизнь. Он принял это ограничение, не сетуя, и научился жить с ним. Однако даже с этим недугом он мог принимать более 80 человек в неделю и группы из 40 клиентов.

В 42 году Эллису поставили диагноз инсулинозависимого диабета 1-го типа. С возрастом недуг прогрессировал, мешая деятельности. Эллис научился питаться небольшими порциями по 12 раз в день, по графику, поддерживать сахар в крови на низком уровне, предотвращать инсулиновые шоковые реакции и сохранять нормальный вес. Как диабетика, Эллису пришлось столкнуться и со многими другими недугами. Когда ему было уже за шестьдесят, слух начал снижаться, а после семидесяти он

начал пользоваться двумя слуховыми аппаратами. В последние годы жизни Эллису требовалась медицинская помощь практически для каждого органа.

То, как Эллис смотрел на свои многочисленные недуги, говорит о его отношении к борьбе с невзгодами. Он рассматривал их как вызов своей философии жизни. Первое, что он сделал для того, чтобы справиться со своими недугами, – это принял их без сетований, не потворствуя слабости самобичевания и не жалея себя. Во-вторых, он разработал наиболее эффективные пути и средства преодоления этих недугов. Коротко говоря, он использовал свою систему психотерапии, чтобы помочь себе – и справился блестяще! В 82 года Эллис написал статью, где рассказал, как он применял собственную систему психотерапии, чтобы справиться с недугами. Она стала не только ярким рассказом о том, как с помощью техник РЭПТ Эллису удалось прожить счастливую и продуктивную жизнь, несмотря на его недуги; но также примером того, как Эллис помог клиентам справиться с их проблемами при помощи этих техник.

Несмотря на проблемы со здоровьем и серьезную потерю слуха, Эллис обычно работал по 16 часов в день. Интересно посмотреть на его рабочие записи за год. За это время он провел 3 015 индивидуальных сессий по 30 минут и 709 сессий по 60 минут, 62 выступления в разных местах, 5 групповых занятий еженедельно и 9 часов интенсивной терапии для 12 человек. Количество книг, статей, исследовательских работ и обзоров, над которыми он работал, даже не указано в этом списке.

Здоровье Эллиса стало его серьезной проблемой всего за несколько месяцев до 90-летия. Ему пришлось перенести серьезную хирургическую операцию из-за серьезной кишечной проблемы, которая привела к госпитализации и удалению толстой кишки. Он возобновил работу почти сразу после выписки. В нем было столько энтузиазма, чтобы продолжать свою миссию, что 25 июля 2003 года ему удалось провести, как обычно, семинар о тревожных расстройствах для летних групп. Единственная разница была в месте проведения. Он провел этот семинар в своей спальне.

Серьезная хирургическая операция в очень преклонном возрасте действительно была сложным, но не сокрушительным событием для Эллиса. Этот беспрецедентный опыт позволил ему изнутри взглянуть на работу врачей, медсестер и других людей, которые занимались его лечением. Также это помогло ему узнать о хороших и плохих сторонах в поведении сотрудников его инсти-

туда. В это трудное время Дебби Йоффе, сорокалетняя психолог из Австралии и его ближайший помощник, оказала ему большую поддержку. Когда Эллис был в больнице, она была с ним рядом круглосуточно. Их отношения с Дебби становились все более интимными и окончились их браком в 2004 году. Они с Йоффе стали вместе писать и занимались исследовательской деятельностью.

К началу 2004 года, когда здоровье Эллиса ухудшалось, между ним и администрацией его института вспыхнула ожесточенная вражда из-за политики управления. Эллис подал иск против института после того, как совет проголосовал за его отставку и отменил его популярные пятничные воркшопы. Эллиса восстановили в совете в январе 2006 года после победы в гражданском процессе против членов администрации, которые его уволили.

Хотя конфликт глубоко огорчил Эллиса, он восстановил свои пятничные воркшопы, которые стал проводить в соседнем здании с помощью Дебби. *«Его ничто не останавливало»*, сказала Дебби. *«Везде, где у него была возможность внести свой вклад, он делал это, не взирая на обстоятельства»*. В апреле 2006 года Эллиса госпитализировали с пневмонией, и более года он жил, перемещаясь от реабилитационного центра к больнице. Его затяжная болезнь привела к почечной и сердечной недостаточности, и он умер в возрасте 93 лет у себя дома, 24 июля 2007 года.

Во время его болезни один журналист спросил его: *«Ваш 16-часовой распорядок дня сейчас нарушен. Вы сталкиваетесь с какими-либо трудностями в борьбе с этим?»* Эллис незамедлительно ответил: *«Вовсе нет! Теперь я могу использовать эти 16 часов для размышлений!»*. Его ответ был верным во всех смыслах. Даже на смертном одре он реформировал теорию РЭПТ. Книга, в которой отражены эти реформации, была опубликована после его смерти, под названием *«Теория личности: критические перспективы»* (Эллис, Абрамс и Абрамс, 2009).

Его автобиография под названием *«На всю катушку!»* (*«All Out!»*) (Эллис, 2010) и еще одна книга о РЭПТ (Эллис и Эллис, 2011) были опубликованы Дебби в 2010 и 2011 годах соответственно. Всю свою жизнь Эллис учил, как жил, и жил, как учил. Следовательно, нельзя не согласиться с Даниэлем Винером (1988), сказавшем, что жизнь Эллиса была его посланием; они были взаимосвязаны.

*«Я уйду на пенсию, когда умру»*, – сказал Эллис в свои 90 лет. – *«Пока я жив, я хочу продолжать делать то, что я хочу делать. Видеть людей. Давать мастер-классы, писать и учить, как Святой Альберт»* (Кауфман, 2007).

Отдавая должное Эллису, бывший президент АПА, Фрэнк Фарли (2009), заявил, что

*«В психологии было не так много выдающихся личностей, которые могли не только привлечь внимание коллег по цеху, но и удостоиться признания публики благодаря своим работам. Альберт Эллис был таким человеком – его знали в сфере психологии и за ее пределами благодаря его оригинальности, провокационным идеям, личности. Он был колоссом в практике психотерапии».*

Несомненно, эти слова Фарли об Эллисе отражают значение вклада легендарного психолога в науку!



## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РЭПТ

Процесс рождения метода РЭПТ не был гладок. До его появления у Эллиса было множество сомнений относительно эффективности существующих систем психотерапии, но ни одна из них не имела конкретных объяснений для его замечаний. Все попытки Эллиса улучшить эти методы были бесполезны. В его голове существовало множество неясностей и неувязок достаточно длительный период времени. Это заставило его открыть новую систему психотерапии, которая решила бы все его проблемы. Его образованность в различных областях, от философии до литературы, эксперименты с его собственными методами и методами других специалистов, его опыт психотерапевта постепенно вели его к собственному изобретению.

### **БУНТ ПРОТИВ ПСИХОАНАЛИЗА**

В 1952-м, когда Эллис полностью посвятил себя частной практике, он понял, что для того, чтобы люди могли счастливо жить друг с другом, они должны научиться счастливо и в согласии жить с самими собой. Он систематически обучался психоанализу, поскольку в то время этот метод превалировал. Как практикующий специалист в области психоанализа, Эллис оказывал хорошие услуги своим клиентам. Результаты его терапии были не менее эффективны, чем результаты других аналитиков в Нью-Йорке. На самом деле, состояние около 60% его клиентов, страдавших от невротических расстройств, значительно улучшилось после прохождения психоанализа. Это означало, что как аналитик он был эффективнее среднего аналитика в Нью-Йорке. Обычно его клиенты продолжали лечение длительный период времени, а не бросали его вскоре после начала курса, и, напротив, они даже отправляли своих друзей и родственников к Эллису.

Тем не менее, он был недоволен эффективностью своего метода, чувствуя, что в теории и практике психоанализа чего-то не хватает. Например, он понял, что многие клиенты испытывают трудности в освоении техники свободной ассоциации. Интерпретация снов его клиентов была задачей нелегкой, ведь некоторым из клиентов редко снились сны, а если и снились, то они о них быстро забывали. Некоторые клиенты долго не оставались на кушетке. Они, проворно с нее спрыгнув, не колеблясь сообщали Эллису, что толку от него никакого.

Помимо этих трудностей, Эллис столкнулся с серьезной проблемой. Многие из клиентов, даже хорошо понимая глубоко укоренившиеся бессознательные причины своих расстройств, не показали улучшений, не избавились от тревожности, враждебности, чувства неполноценности, депрессии, вины, инерции и бездеятельности. Эллис тщательно интерпретировал свободные ассоциации и сновидения своих клиентов и показывал причинную связь между их прошлыми воспоминаниями и настоящими проблемами. Клиенты сообщали ему, что после психоанализа чувствовали себя лучше, но жаловались на то, что их деструктивное поведение оставалось тем же. Возможно, психоанализ помог им понять свои тревоги, но это понимание не дало им возможности от них избавиться и восстановить личность.

Давайте проиллюстрируем это на примере случая 3.1.

### **Случай 3.1.**

#### ***Случай с Джозефом***

Представим, что Джозеф обратился к Эллису за помощью в управлении гневом. Он частенько закатывал гневные истерики боссу или жене. В курсе психоанализа Эллис убедил клиента, что его гнев был вызван не скверным поведением жены или начальника, а ненавистью, которую он испытывал к отцу или матери. Злясь на босса или жену, он неосознанно возвращался к проблемам с отцом или матерью. Эллис заметил, что даже после осознания этой причины, Джозеф не показал никакого улучшения.

Случай Джозефа заставил Эллиса поразмыслить над этой проблемой. Ему было недостаточно того, что клиенты осознают причины своих расстройств, но при этом не видят связи между скрытыми глубоко в бессознательном ментальными процессами и нынешними контрпродуктивными эмоциями и поведением. Постепенно Эллис стал все более скептически относиться к теории и практике психоанализа.

Неверие Эллиса в психоанализ как метод начало укрепляться. Его центральные аргументы против психоанализа можно обобщить в трех пунктах. Во-первых, традиционный психоанализ необоснованно акцентировал внимание на инсайтах, помогая клиенту преодолеть его тревожность и враждебность. В действительности, клиента следует убедить принять и выполнить какой-то план действий, который помог бы ему преодолеть тревожность и враждебность. Во-вторых, помогая клиентам, психоаналитики избирают слишком пассивную линию поведения. Эллис, напротив, выбирал более активную и директивную роль. И наконец, его методы интерпретации ответов клиентов были ненаучными. Будучи бунтарем по духу, Эллис начал открыто выступать против психоанализа – писал статьи и давал лекции. Поскольку он хотел практиковать психоанализ, то стремился реформировать систему психоанализа изнутри.

Первая критическая статья Эллиса в психоанализе под названием *«На пути к улучшению психоаналитических исследований»* была опубликована в 1949-м году. В статье были предложены четыре способа улучшения психоанализа как метода: (а) обучать психоаналитиков, используя научные методы; (б) установить более высокие стандарты для написания статей; (в) более критически подходить к оценке написанных статей; (г) стремиться строго придерживаться научного подхода и метода. В 1950 году Эллис снова попытался реформировать психоанализ, опубликовав монографию под названием *«Введение в принципы научного психоанализа»* (Эллис, 1950), но профессиональные психоаналитики не приняли его движимую благими намерениями критику психоанализа всерьез.

Эллис был убежден, что классическая техника психоанализа не только отнимает много времени, но и неэффективна для клиентов. Поэтому он начал использовать неоклассические нефрейдистские методы терапии, помня, что либеральный психоанализ «глубже», «более интенсивен» и, следовательно, «более целителен». Он пробовал разные модели, предложенные неофрейдистами, например, Шандором Ференци, Эрнестом Джонсом, Отто Фенихелем, Эрихом Фроммом, Карен Хорни и другими.

Одним словом, Эллис начал экспериментировать с психоаналитически ориентированной психотерапией. Этот вид психотерапии был поверхностным в том смысле, что отодвигал на задний план методы свободных ассоциаций и анализа сновидений, однако позволял применить более активный и быстрее интерпретирующий терапевтический метод. Эллис обнаружил, что эта адаптация метода классического психоанализа эффективнее и действеннее.

После того, как Эллис обратился к более кратким, ориентированным на психоанализ методам терапии, дела его клиентов стали двигаться значительно лучше. Тем не менее, на этом поиски Эллисом лучших методов терапии не закончились. Это привело его к важному вопросу: какой подход он использовал со своими клиентами, у которых были проблемы в браке и сексе, в своем институте «LAMP», прежде чем обратился к психоанализу? Ответ в том, что он использовал активно-директивные методы, чтобы помочь своим клиентам преодолеть их расстройства. Фактически, он обучал клиентов действенным навыкам, которые помогают справиться с практическими проблемами, и даже давал им домашние задания. Эти методы дали хорошие результаты. Поэтому Эллис включил некоторые активно-директивные методы в свою психоаналитически ориентированную практику психотерапии.

С 1950 по 1955 год он практиковал как активный, но все еще ориентированный на психоаналитику, психотерапевт. Его неудовлетворенность своей работой, хотя и в значительной степени уменьшившаяся, не исчезла полностью. Многие из его клиентов не показали ожидаемого улучшения в эмоциях и поведении. Это было очевидно в случае одной из его клиенток. Назовем ее Люси. Ее историю вы прочтете ниже (Случай 3.2).

### **Случай 3.2**

#### **Случай Люси**

Люси страдала от тяжелого тревожного расстройства. Она категорически не хотела знакомиться с мужчинами, и, тем не менее, очень хотела выйти замуж. Психотерапия, безусловно, помогла ей увидеть, что ее родители и родственники практически научили ее бояться незнакомцев. Люси поняла, что смертельно боится быть отвергнутой, потому что ее убедили, что, в отличие от ее младшей сестры, она вовсе не привлекательна. Кроме того, она глубоко осознала, что чрезвычайно боится брать на себя обязанности брака.

Наконец, она полностью согласилась с тем, что слишком привязана к отцу и не хочет покидать его и рисковать, вступая в брак. Тем не менее, Люси не делала ничего, чтобы попытаться познакомиться с мужчинами, хотя ее бездействие делало ее цель – замужество – недостижимой.

Как и в случае с Люси, Эллис снова и снова сталкивался с клиентами, которые не отказывались от своих саморазрушительных эмоций и поведения, не развивали полезные эмоциональные и поведенческие стратегии для достижения своих собственных целей, все еще придерживаясь драматического взгляда на происхож-

дение их проблем. Постепенно он разочаровался в эффективности традиционной концепции инсайтов. Это заставило его более критически относиться к психотерапии. В случае с Люси, возможно, ее родители и родственники действительно заставили ее бояться отвержения и обременительных обязанностей, возникающих в браке. Но кто был ответственен за продолжение этих страхов в ее взрослой жизни? Чем объяснить неизбывный страх Люси перед мужчинами (павловская теория условных рефлексов), если он отдалял ее от ее цели – брака? Разве неудача в достижении цели не стала достаточным для Люси наказанием?

## ПРОШЛЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Критически переоценивая эффективность своей психотерапии, Эллис стал вспоминать и размышлять над тем, как ему самому, застенчивому двадцатилетнему парню, удалось преодолеть свой страх перед женщинами.

Как раз в то время он разработал стратегию преодоления тревожности перед знакомствами с женщинами. С 16-ти лет Эллис читал множество статей и книг по психологии, самопомощи и философии. Он стал легче относиться к некоторым из своих проблем, например, уменьшилась его тревога относительно таких вредных привычек, как мастурбация и прокрастинация. В этих вопросах самосовершенствования он больше почерпнул из работ философов, романистов, эссеистов, драматургов и поэтов, чем психологов. Конфуций, Гаутама Будда, Эпикур, Эпиктет, Марк Аврелий и другие древние философы глубоко повлияли на Эллиса. Он помогал себе, читая Спинозу, Канта, Юма, Эмерсона, Торо, Сантаяну.

Основным, что Эллис почерпнул из огромного количества прочитанных им сочинений, было то, что люди сами создают себе бесполезное горе из-за своего иррационального и дисфункционального мышления, изменив которое, могут достичь эмоционального и поведенческого баланса. К счастью, этот инсайт о человеческих эмоциональных потрясениях ранее уже помог Эллису преодолеть страх публичных выступлений. Теперь он был готов преодолеть страх знакомства с женщинами. Здесь можно вспомнить, что для преодоления страха быть отвергнутым женщинами он давал себе двойные «домашние задания». Основываясь на первом домашнем задании, связанным с пониманием человеческого несчастья, он понял и бросил вызов верованиям и философии, что лежали в основе его тревоги. Это помогло ему убедить себя,

что даже его попытки сблизиться с женщинами, часто оканчивавшиеся неудачами, не делают его *неудачником*. Это лишь доказывает, что он – человек, терпевший неудачи множество раз.

Второе домашнее задание основывалось на том, что Джон Б. Уотсон, отец бихевиоризма, и Р. Райнер (Уотсон и Райнер, 1920), помогли детям преодолеть страх мышей и кроликов, показывая им этих страшных для них животных. По сути, прием Уотсона и Райнер состоял в том, чтобы поместить животное в 10 футах от ребенка, а затем постепенно приближать к нему. Во время выполнения этой процедуры, Уотсон отвлекал детей, разговаривая с ними. Результатом этого эксперимента стало то, что за короткий промежуток времени дети избавлялись от своих страхов и гладили поначалу пугавших их животных. Эта процедура декондиционирования называется *«in vivo десенсибилизация»*. Она и легла в основу второго домашнего задания, которое Эллис дал себе. Состояло оно в том, чтобы заставить себя снова и снова подходить к незнакомым женщинам и множество раз получать от них отказ. Это ориентированное на действие задание окончательно убедило Эллиса, что, даже будучи отвергнутым женщинами, он не утрачивает ценность; хотя и очень неприятно быть отвергнутым некоторыми женщинами.

## НОВЫЕ ИНСАЙТЫ

Размышляя и переосмысляя личный опыт преодоления стеснительности (а также его опыт избавления от фобии публичных выступлений), Эллис убедился, что люди очень мало склонны менять саморазрушительное поведение, используя одну лишь способность мыслить. Они могли бы изменить свое поведение, если бы их мышление подкреплялось соответствующими действиями. Как профессиональный, практикующий брачный, семейный терапевт и сексолог, до того, как стать психоаналитиком, Эллис давал клиентам поведенческие домашние задания. Он пришел к твердому выводу, что люди могут избавиться от своих контрпродуктивных и разрушающих эмоций и поведения, изменив мысли и действия.

Теперь он хорошо понимал, почему психоанализ неэффективен. Психоаналитик помогает своим клиентам понять их психические расстройства, связывая эти расстройства с некоторыми событиями в их прошлом, но ему практически нечего сказать о том, как его клиенты продолжают поддерживать свои расстройства. Он

также не может объяснить своим клиентам, с чего начались у них эти психические расстройства, или объяснить им, почему они продолжают поддерживать их. Психоаналитик говорит с клиентами так, будто они – беспомощные жертвы своей прошлой жизни. Следовательно, не только его анализ неэффективен, но часто неосознанно побуждает клиентов жалеть и даже заново травмировать себя, размышляя над несчастными событиями в их прошлом.

Эллис также изучал психотерапию, основанную на теории условных рефлексов Павлова. Эллису такой подход к человеческим расстройствам казался значимым. Возможно, у человека в детстве вырабатываются условные рефлексы, то есть, эмоции и дисфункциональное поведение, поэтому к клиентам можно применять технику декондиционирования, направленную на подавление рефлекса, придуманную Павловым. Но вскоре Эллис осознал, что и здесь есть ограничения. Павловский подход предполагает, что у клиента выработалось дисфункциональное поведение, потому что события в прошлом заставили его чувствовать и вести себя так. Этот подход предполагает, что клиенты не играют активной роли в обеспечении и поддержании своих психических расстройств. Они – лишь беспомощные жертвы событий прошлого.

Эллис протестовал против обоих подходов в психотерапии – психоаналитического и павловского подходов. Основанием для его бунта было его утверждение, что, в отличие от животных, люди наделены способностью думать, думать о том, что они думают, и думать о том, что они думают о том, что думают, и так далее. Поэтому, независимо от травмирующих событий в прошлом, они добавляют свои паттерны мышления к травматичному опыту, таким образом создавая психические расстройства. Подобным же образом, они активно способствуют продолжению своих психических расстройств, а вклад в них – это их идеи, убеждения, взгляды и философии жизни.

Очевидно, главный недостаток психоаналитика в том, что он много времени тратит на «раскопки» уже неактуальных исторических сведений о своих клиентах, но редко фокусируется на их нынешних идеях, убеждениях и жизненной философии. Более того, он не мотивирует клиентов действовать и бороться с контрпродуктивными эмоциями и поведением. Напротив, терапевт, придерживаясь павловской теории обуславливания, помогает своим клиентам бороться с такими контрпродуктивными эмоциями и поведением, но игнорирует при этом их идеи, убеждения, взгляды и философию жизни.

## Последняя капля

Эллис разочаровался в психоанализе, как только осознал его недостатки. Разочарование усилилось в связи с другим важным событием. В 1953 году он закончил значительную часть исследования для монографии и большой статьи о новых методах в психотерапии. Он изучил 431 статью по психотерапии, опубликованных с начала 1950-х годов, и сделал важные открытия о том, какие пути избрали разные психотерапевты, покончив с методом психоанализа. Они стали применять техники, разработанные специально для того, чтобы помочь клиентам чувствовать себя лучше. Им было все равно, одобрены ли их методы господствующими ортодоксальными теориями. Следовательно, их методы позволили им активно помогать своим клиентам, направляя к значимым целям и ценностям, и подсказывая сконцентрироваться на текущих проблемах, а не застревать на более ранних причинах их проблем.

Кроме того, терапевты использовали разные техники для разных людей. Они также могли свободно переключаться с одной техники на другую в зависимости от типа клиента, а также его способность реагировать на различные методы. Следовательно, они знали, что ни одна техника не была универсальной для большинства клиентов. Эти выводы уводили Эллиса все дальше от психоанализа. Два года спустя, в 1955 году, его результаты исследований были опубликованы в виде монографии *«Новые подходы к технике психотерапии»* (Эллис, 1955).

В 1954 году Эллис открыто отказался называть себя психоаналитиком. Как бескомпромиссный бунтарь, он не скрывал, что выступает против психоанализа. Конечно, он был полон решимости сформулировать и развить свою теорию главенства когнитивного влияния на эмоциональные расстройства, на основе собственных исследований и личного опыта психотерапевта. Хотя его искренний интерес к реформе психоанализа в Нью-Йорке остался почти незамеченным, отклик у некоторых ученых из Миннесоты он вызвал. В 1954-м Эллиса пригласили выступить с докладом на конференции по психоанализу и философии науки в Центре философии науки в Университете Миннесоты. Эта работа (1956 г.), называвшаяся *«Оперативная переформулировка некоторых основных принципов психоанализа»*, была беспощадной атакой на традиционные и ненаучные методы психоанализа, а также оказала большое влияние на зрительскую аудиторию. Он нашел родственную душу в Старке Хэтэуэй, лидере клинической психологии в Уни-

верситете Миннесоты. Он преподавал и практиковал практичные, прямолинейные методы терапии, а его неортодоксальный подход к терапии уже хорошо зарекомендовал себя в Миннесоте. Научная статья Эллиса была опубликована в журнале «Психоаналитическое обозрение» в 1956-м году.

## Концепция РЭПТ

Каким был итог многолетних попыток Эллиса улучшить свою эффективность как психотерапевта? Основным результатом стало его понимание того, что, в отличие от собак Павлова, человеческие существа способны думать, и думать о том, что они думают, следовательно, психотерапевтических методов, основанных на павловских концепциях обусловливания и декондиционирования, недостаточно для понимания и лечения психологических расстройств человека. Вместе с тем, Эллис был убежден, что психоанализ изучает бесполезную информацию о детстве клиента и не придает серьезного значения их нынешней жизненной философии. Эллис тщательно исследовал философский и поведенческий базис человеческих расстройств.

С 16-ти лет Эллис изучал философию, особенно философию счастья, как хобби. Теперь он вернулся к изучению философии с конкретной целью. Он хотел знать, как мудрость философов может помочь людям справиться с эмоциональными проблемами. Так, он начал уделять больше внимания идеям, убеждениям, взглядам и философии жизни клиентов, чтобы понять их эмоциональные и поведенческие расстройства и помочь от них избавиться. Эллис, разумеется, давал людям задания на десенсибилизацию *in vivo*. Таким образом, он связал свой терапевтический подход, основанный на способности человека мыслить, с техниками, которые применяются в поведенческой терапии.

Однако чем больше он углублялся в активно-директивные и избирательные техники, чтобы помочь клиентам, тем отчетливее понимал, что людей делают несчастными не жизненные события, а смысл, который они придают этим событиям. На эту оценку влияли идеи, верования, подход к жизни и философия жизни.

С 1953-го Эллис активно и настойчиво работал над новой системой психотерапии. К началу 1955-го основная теория и практика системы, которую Эллис называл «рациональной терапией» (РТ), была уже сформирована в его разуме настолько четко, что он считал ее лаконично сформулированным продолжением теории древнегреческого философа Эпиктета.

## ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЭПТ

В 1955-м, когда Эллис представил РТ, в системе было два выдающихся принципа: (а) система фокусировалась на иррациональном мышлении клиента, которое, по мнению Эллиса, и лежало в основе психологических расстройств клиента; (б) основным заданием для рациональных терапевтов было побудить клиентов рационально мыслить, оценивая себя, окружающих и мир вокруг (Драйден, 1990). В последующий период Эллис осуществил несколько ключевых пересмотров РЭПТ, однако основная предпосылка оставалась прежней: события как таковые не вызывают эмоциональные расстройства. Дисфункциональные эмоции и контрпродуктивное поведение – это, скорее, результат представлений человека об этих событиях. С помощью РЭПТ клиент обучается определять, оценивать и оспаривать свои иррациональные контрпродуктивные убеждения, и, таким образом, они не только чувствуют себя лучше, но и становятся лучше.

Однако Эллис не был в числе первых, кто обозначил роль иррациональных убеждений в эмоциональных расстройствах. Он неоднократно указывал, что, формируя свою теорию возникновения и лечения эмоциональных расстройств, он многое заимствовал из сочинений как древних, так и современных философов. Точно таким же образом он пришел к выводу, что многие видные деятели в области психологии, например, Пьер Жане, Поль Дюбуа, Альфред Адлер и другие, выдвигали когнитивные концепции психотерапии еще в начале двадцатого века. Однако в 1950-х их влияние уменьшилось из-за популярности Фрейда и, в некоторой степени, теории Павлова. В результате, когда Эллис назвал иррациональные убеждения причиной психических расстройств, истеблишмент не был готов это принять.

Как Эллис создал и продвинул РЭПТ, как это помогло ему более эффективно лечить клиентов, какие терапевтические методы он разработал за тот период, и какие идеи подчеркивал на терапевтических сессиях, – все это будет изложено в следующих главах.

## КРАТКИЙ ОБЗОР ТЕОРИИ РЭПТ

«Хотя я изобрел РЭПТ, люди больше доверяют мне, чем я того заслуживаю», однажды признался Эллис. Более того, он шутя сознавался в том, что на самом деле украл основные предпосылки и теории у древних философов, Эпиктета и Марка Аврелия. Он добавлял: «Если кто-то пытается изобрести совершенно новую систему психотерапии, знайте, ее принципы лежат где-нибудь глубоко в истории!»

Хотя Эллис делал эти чистосердечные признания, *не следует* забывать, что они говорят не только о его честности, но и о скромности. Он неустанно работал над развитием РЭПТ, более шести десятилетий. Он не только расширил теорию, но и добавил много методов и показал, как их применять почти в каждой из жизненных сфер. Чтобы понять, как РЭПТ повлияла на психологию, рассмотрим общую теоретическую схему и то, какие изменения произошли в ней за последние шесть десятилетий.

### **ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАССТРОЙСТВА**

Общая идея заключается в том, что события или люди делают нас счастливыми или несчастными. То есть, если кто-то нас оскорбляет, то мы злимся, или нервничаем, если не получаем признания от кого-то. Плохие социальные или экономические условия ведут к развитию депрессии, а хорошая музыка повышает настроение или снижает тревожность.

Внимательно прочтя эти комментарии, мы поймем, что счастье, несчастье, радость, горе не зависят лишь от событий или людей вокруг. Если люди или события служат источником несчастий,

то тогда бы все люди, которые попадают в ситуацию, подобную нашей, *должны были бы* пережить одинаковые эмоции. Но реальность не такова. Если сотня людей выслушает одинаковые оскорбления, то не все из них испытают гнев. Некоторые из них сохраняют спокойствие, другие станут обвинять себя, третьи проявят враждебность. Таким же образом, плохие социальные или экономические условия не у всех способны вызвать депрессию. Не все переживают из-за недостатка признания, а музыка не может одинаково воодушевлять или успокаивать всех. Это очевидно из утверждения о том, что не столько люди или события, но именно значения, которые мы придаем им, определяют наши эмоции.

Хотя эта идея проста, наша повседневность наполнена примерами, противоречащими ей. Как часто мы говорим или слышим фразы: «Он так меня разозлил!» Или «Это меня так расстроило!». Вернее было бы сказать: «Я разозлился» и «Я расстроился». Как странно это для нашего слуха! Все же за общим компонентом в исправленных утверждениях стоит важная концепция: мы несем ответственность за свои эмоции. Таким образом, эмоции не навязывают и не вводят нам, как волшебную сыворотку, но они становятся результатом нашей активной деятельности (Уолен, ДиДжузеппе и Весслер, 1980). Следующий пример из «*Практического руководства по РЭПТ*» (Уолен, ДиДжузеппе и Весслер, 1980) помогает уточнить этот момент:

*Представьте, что вы едете за рулем, и вот перед вами зажегся красный свет. Остановит ли это вас? Если да, то вы, наверное, станете останавливаться, где бы ни увидели красный, не только на дороге. Если красный свет останавливает вас, то он должен был бы останавливать всех, и за проезд на красный не существовало бы штрафов. Всегда ли вы останавливаетесь на красный? Нет, не всегда. Возможно, вы едете рано на рассвете, и улицы еще пусты. Возможно, очень спешите, едете в больницу с женой, которая, судя по начавшимся у нее схваткам, родит через две минуты. Иными словами, красный не всегда заставляет нас вести себя предсказуемо. Могут влиять и другие факторы – наше понимание события и его интерпретация.*

## Модель ABC

Основывая систему РЭПТ, Эллис задумывал простую по своей сути модель для решения психологических расстройств клиента. Эта модель известна как модель ABC. В этом контексте «А» обозначает *активатор* или *активирующее событие*, обычно это

неблагоприятное внешнее событие. «В» – самое важное – *система убеждений* человека. Система убеждений состоит из значений, интерпретаций и оценки «А». «С» – это эмоциональные и поведенческие последствия или последствия, благодаря которым нам удается удерживать определенные убеждения на уровне «В».

Хотя разные терапевты РЭПТ пользуются разными вариантами модели ABC, мы будем придерживаться оригинальной модели и попытаемся разобраться в ней при помощи примеров из реальных жизненных ситуаций.

Предположим, мы узнаем, что наш близкий друг делает нелестные комментарии о нашем поведении. Обозначим комментарии друга буквой «А». Наши эмоции, – гнев, чувство обиды, ненависть и грусть, будут буквой «С». Мы обычно считаем, что причиной «С» является «А». Тем не менее, согласно модели ABC, настоящая причина «С» – это «В», а не «А».

Когда мы узнаем комментарии нашего друга, мы говорим себе: «Какой он злой! Как это подло с его стороны! Он называет себя моим самым близким другом и говорит гадости за моей спиной! Какое предательство!» Эти мысли в течение нескольких секунд проносятся вспышками у нас в голове. Нас поглощает кипучая ярость из-за этих мыслей. Мы охвачены эмоциями гнева, обиды, ненависти, грусти и т.д. Поведение друга кажется нам плохим, предательским и неблагодарным. Это происходит в пункте «В». Эта оценка приводит к эмоциональному потрясению. Следовательно, не «А», а «В» является истинной причиной «С».

Вслед за моделью ABC следует пункт «D», который означает оспаривание убеждений, создающих разрушительные эмоциональные и поведенческие последствия (С). Например, в D мы можем энергично и настойчиво задавать себе следующие вопросы: есть ли правило, почему он *не должен* этого делать? Где указано, что близкий друг *не должен* отпускать неприятные комментарии? Делает ли его плохим и неблагодарным тот факт, что он когда-то, однажды, отпустил нелестный комментарий о моем поведении? Были ли комментарии действительно гадкими или просто неприятными? Разве не преувеличение называть неприятные комментарии гадкими?

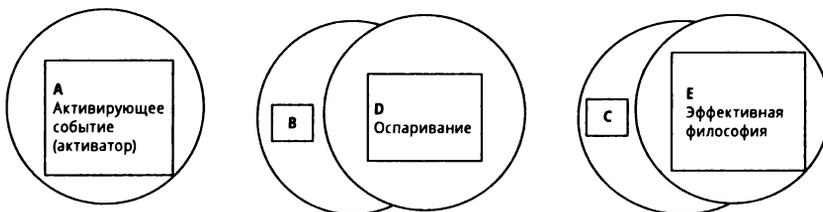
Постоянно задавая себе эти вопросы, мы понимаем, что наша вера (В) в то, что можно оценивать поведение других на основании одного случая, иррациональна. Мы начнем принимать более рациональную и реалистичную точку зрения, как, например, «было бы лучше, если бы он этого не сделал, но нет никаких доказательств

того, что он *не должен* был этого делать. Лишь тот факт, что он однажды отпустил неприятный комментарий о моем поведении, не делает его вконец плохим или неблагодарным человеком. Называя его поведение отвратительным, я преувеличиваю серьезность ситуации и создаю тревожные эмоции в своем разуме».

Когда ненужные и вредные эмоциональные потрясения в нашем разуме утихнут, мы перейдем к последней букве этой модели, то есть, к букве «Е». Она представляет собой развитие *эффективной позиции* или *философии жизни*. Мы можем решить свои эмоциональные проблемы с помощью модели ABC, и это нагляднее продемонстрировано на Рисунке 4.1.

**Рисунок 4.1**

### Метод решения эмоциональных проблем



*Источник:* Пхадке и Кер (2001)

## Мысли и эмоции

Из предыдущего примера мы поняли, как сами создаем большинство своих чувств благодаря мышлению. Мы также поняли, что для того, чтобы изменить эмоции, нам необходимо выявлять и изменять когниции (далее «когниция» – «убеждения»), лежащие в их основе. Это показывает, что между нашими мыслями и эмоциями существует тесная связь.

Эмоции, составляющие главный интерес психотерапии, обычно возникают в результате прямой стимуляции клеток в гипоталамусе и вегетативной нервной системе. На эту стимуляцию могут влиять электрические или химические агенты. Стимуляция также может быть косвенной, через сенсорно-моторные, когнитивные и другие деятельностно-ориентированные процессы.

Естественно, если человек испытывает очень сильное эмоциональное расстройство, он может успокоиться, воспользовавшись одним или несколькими из четырех доступных методов:

1. Электрошок или медикаментозное лечение.
2. Успокаивающие ванны или техники релаксации.
3. Побудьте в компании любимого человека и успокойтесь ради него.
4. Объясните себе, как это иррационально – быть *до такой степени* расстроенным, и успокойтесь, используя логические методы.

Хотя все четыре метода уменьшения эмоционального расстройства законны и эффективны, РЭПТ концентрируется на четвертом, то есть, на рациональных техниках. Тем не менее, необходимо иметь в виду, что мышление, чувство и поведение – не сопоставимые величины, а неотъемлемо взаимосвязаны, и их нельзя рассматривать отдельно друг от друга. Точно так же, мышление и эмоции – не два совершенно разных процесса. Напротив, они во многих аспектах пересекаются. Кроме того, мышление вызывает эмоции и наоборот. Далее, эти процессы настолько взаимосвязаны, что их можно рассматривать как один процесс для всех практических целей.

Хотя РЭПТ пользуется формой психотерапевтического лечения, которая состоит из слагаемых *мышление-чувство-действие*, больше внимания она уделяет компоненту мышления. Несколько важных причин, по которым РЭПТ уделяет большое внимание познанию, приведены здесь.

1. Люди обладают особой способностью думать, что отличает их от других животных. Эллис (1979) говорит, что люди не только все время думают о том, как бы усложнить себе жизнь, но и имеют уникальную способность думать о том, что думают, и иногда – думать о том, что думают о том, что думают.
2. Когницию<sup>1</sup> (убеждение) можно идентифицировать и получить к ней более легкий доступ, по сравнению с эмоциональными и поведенческими изменениями.
3. Изменения только в чувствах или действиях, или том и другом, могут не дать значительных или долгосрочных улучшений. Даже если эти изменения происходят, они могут иметь кратковременный характер. Изменение когний (глубинных иррациональных убеждений) ча-

---

<sup>1</sup>Процесс усвоения, переработки и хранения информации. То же, что познание

сто приводит к долгосрочным или существенным изменениям.

4. Изменение когний (глубинных иррациональных убеждений) приводят к глубоким изменениям в философии, и эти изменения не ограничены конкретным или текущим симптомом, а распространяются на другие сферы жизни, которые помогают клиенту значительно улучшить его психическое здоровье.

Таким образом, РЭПТ считается глубинно-ориентированной и философской системой изменения личности (Эллис, 1968, 1974; Эллис и Григер, 1977).

## Мысли и язык

Мы уже увидели, насколько тесно связаны наши мысли с эмоциями. Теперь давайте взглянем, что же действительно происходит, когда мы думаем. Когда мы создаем знаки, символы и языки, наше мышление выстраивается в форму предложений, которые мы говорим себе, то есть, так формируется наш внутренний диалог с собой. В результате наш диалог с собой превращается в наши мысли. Эти мысли приводят к эмоциям. Это не значит, что эмоции не могут существовать без мыслей. Однако устойчивые эмоции редко существуют без сознательных или бессознательных мыслей.

Представьте, один человек собирается на собеседование, и у него в голове происходит такой диалог с собой:

Сколько кандидатов там будет? Насколько они квалифицированы и опыты? Какое впечатление мы произведем на интервьюеров? Выберут ли они меня или нет? Как бы то ни было, я постараюсь сделать все возможное! Я хорошо подготовился, и у меня есть соответствующий опыт. Я думаю, что могу впечатлить интервьюеров. Даже если они не выберут меня, я не опущу руки. Я что-то почерпну из этого опыта!

Если диалог с собой таков, человек будет чувствовать надежду, уверенность и решимость.

Представьте себе противоположный внутренний диалог:

Боже мой! Там по крайней мере 50–60 кандидатов. Многие из них более образованы и опыты, чем я. Как мне не потеряться среди

них? Что, если интервьюеры зададут мне сложные вопросы? Что подумают другие, если меня не выберут? Лучше не идти на это интервью и избежать стресса!

Этот внутренний диалог ведет к чувству безнадежности, страху, беспокойству и неуверенности в себе. В двух словах, в основе наших эмоций лежит наш внутренний диалог. Этот внутренний диалог, если он иррационален, создает и поддерживает эмоциональное расстройство.

РЭПТ предполагает, что эмоциональное расстройство вызывают и поддерживают нелогичные, нереалистичные и иррациональные мысли. Главное следствие из этого предположения: люди могут жить более самодостаточной, творческой и существенно более удовлетворяющей их жизнью, организовав и дисциплинировав свое мышление. Это именно то, чему практикующий РЭПТ психолог помогает клиентам обучиться и применять в жизни. Следует подчеркнуть, что Эллис делал акцент на том, насколько важна когниция в создании и лечении психологических расстройств в то время, как терапевты апеллировали к чувствам, чувствам и еще раз чувствам.

## **ПОДДЕРЖАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАССТРОЙСТВА**

Давайте возьмем еще один пример. Если кто-то наступит нам на ногу, мы мгновенно придем в ярость. Эта ярость сохранится на длительный период времени, даже после того, как боль в ноге прекратится. Причина этого – внутренний диалог с собой, вызванный яростью. Например: «Как безответственны эти люди! Совершенно не беспокоятся о других! Никакой, даже элементарной вежливости, они даже не извиняются! Как же это грубо!» Теперь ясно, что, какова бы ни была причина нашего беспокойства, мы поддерживаем в себе это состояние, продолжая наш внутренний диалог с собой еще долгое время.

Это важный момент в РЭПТ. Эллис считает, что если предположить, что причина нашего нынешнего беспокойства в прошлых инцидентах, это не станет ответом на вопрос: как мы поддерживаем наше беспокойство? РЭПТ дает специфический ответ на этот вопрос, а именно: если человек все еще обеспокоен прошлым инцидентом, он постоянно говорит сам с собой об этом инциденте.

Следовательно, не инцидент, а его внутренний диалог о том инциденте – то, что поддерживает его расстройство.

## **ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ И НЕЛОГИЧНЫЕ МЫСЛИ**

К сожалению, мы крайне редко критически оцениваем свои внутренние диалоги. Мы не даем себе труда проверить логическую и фактическую основу этих мыслей. Например, мы часто говорим себе: «Что, если я не смогу сдать экзамен, если не пройду собеседование, разочарую свою девушку или не стану успешен в работе и т. д.», но не говорим себе: «даже если это случится, произойдет ли со мной катастрофа? Будет ли это концом света? Упадет ли на меня небо?» Изучив свои мысли с опорой на фактическую основу, мы сможем уничтожить свои беспокойство и страх. За любым эмоциональным расстройством стоят иррациональные и нелогичные мысли. Эллис говорил, что, если мы искореним эти иррациональные мысли и заменим их рациональными, мы сможем в значительной степени уменьшить свое беспокойство.

## **ДВЕНАДЦАТЬ ОБЩИХ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ**

Внимательнее рассмотрим пункт «В». Как мы интерпретируем и оцениваем сложившуюся ситуацию и поведение других? Мы делаем это согласно системе своего познания. Эта система состоит из познания по отношению к себе, к другим и к миру. Эти убеждения играют важную роль в создании наших эмоций.

Эллис наблюдал тысячи клиентов с эмоциональными расстройствами за долгое время своей практики. Работая с ними, он был убежден, что их беспокойство было результатом их иррациональных и нелогичных убеждений. Они настолько были во власти этих убеждений, что их здоровье подвергалось опасности. Эллис исследовал убеждения, вызывающие эмоциональные расстройства, и широко распространенные среди непрофессионалов. Он классифицировал их и составил список из 12 общих иррациональных убеждений (Эллис, 1994). Этот список отображен в Таблице 4.1. В этом списке иррациональные убеждения представлены на левой стороне, а соответствующие рациональные альтернативы показаны справа.

Таблица 4.1.

*Иррациональные и рациональные убеждения*

№	Иррациональные убеждения	Рациональные убеждения
1.	Взрослому остро необходимо быть любимыми окружающими, что бы он ни делал	Лучше сосредоточиться на самоуважении и стремиться завоевать одобрение других с практической целью (например, с целью продвижения по службе), и любить, а не быть любимым.
2.	Некоторые поступки неправомерны, злонамеренны или подлы, и поэтому люди, которые их совершают, должны быть строго наказаны.	Некоторые поступки неуместны или антисоциальны, а люди, которые совершают их, либо глупы, либо невежественны, либо страдают от эмоциональных расстройств.
3.	Невыносимо, ужасно, просто катастрофа, если все идет не так, как задумано.	Очень плохо, когда все не так, как вы бы хотели, и, конечно, стоит попытаться изменить или взять под контроль условия, чтобы изменить их на более удовлетворительные, но, если изменить или взять под контроль ситуацию неудобно или невозможно, лучше смириться с ходом событий и прекратить внушать себе, что это ужасно.
4.	Человеческие несчастья – это, в основном, результат внешних факторов, а виновны в них события или люди.	Практически все несчастья – это результат взгляда на вещи и события, а не сами вещи и события.
5.	Если есть или может возникнуть опасность, нужно серьезно обеспокоиться по этому поводу.	Если есть или может возникнуть опасность, нужно встретиться с ней лицом к лицу и постараться интерпретировать ситуацию как неопасную, а если это невозможно, то следует обдумать другие варианты и перестать твердить себе, что вы попали или можете попасть в ужасную ситуацию.
6.	Легче избежать сложностей, чем столкнуться с ними и с ответственностью за свои действия	Так называемый легкий путь неизменно оказывается гораздо сложнее в долгосрочной перспективе, и единственный способ решить сложные проблемы – это встретиться с ними лицом к лицу.

7. Всем нужен кто-то более сильный, уверенный и могущественный, на кого можно положиться.	Лучше уверенно стоять на ногах и полагаться на себя и свои умения справляться со сложностями и жизненными задачами.
8. Человек обязан быть компетентным во всем, адекватным, образованным и заслуживать всяческого уважения.	Стоит добиться успеха, а не пытаться добиться успеха, принять себя как несовершенное существо, у которого есть предел возможностей и недостатки.
9. Если что-то однажды повлияло на жизнь человека, это неизменно будет влиять на нее всегда.	Следует учиться на своем опыте, однако не быть при этом чрезмерно привязанным к нему или предвзятым на основании этого опыта.
10. Для нашего существования жизненно важно, что делают другие, а нам следует предпринять серьезные усилия и изменить их, сделав такими, какими мы хотели бы их видеть.	Недостатки других людей – это по большей части их проблемы, а давить на них, чтобы они изменились, обычно практически бесполезно.
11. Счастья человек может достичь благодаря пассивности и бездействию.	Человек наиболее счастлив, когда активно и увлеченно занят творчеством, или когда посвящает свою жизнь окружающим людям или внешним проектам.
12. Человек практически не может контролировать свои эмоции, есть то, чего он не может не чувствовать.	Человек имеет недюжинную власть над своими эмоциями, если пойдет по пути работы над собой и самоконтроля с помощью правильного внутреннего диалога.

*Источник:* Эллис (1994)

Если учесть, что убеждения (представленные в таблице 4.1) называются иррациональными на основании разумных причин, каково их воздействие на людей? Очевидно, люди могут стать подавленными, враждебными, обороняться, испытывать вину, чувствовать себя непродуктивными, вялыми, неспособными контролировать себя или несчастными. Однако, если они отбросят эти иррациональные убеждения, вряд ли их будут беспокоить серьезные эмоциональные расстройства, по крайней мере, этого не произойдет еще очень и очень долго.

Если вы хотите проверить, насколько эти убеждения свойственны вам, пройдите этот опросник и получите соответствующие баллы за каждый пункт.

ОПРОСНИК УБЕЖДЕНИЙ<sup>1</sup>

Этот опросник разработан для того, что выявить иррациональные идеи, которые делают людей несчастными и вызывают стресс. Пройдите этот тест. Оцените набранные вами баллы, особое внимание обратите на самые высокие. Не тратьте слишком много время на размышления. Старайтесь отвечать быстро и переходить к следующему утверждению. Отвечайте так, как вы действительно считаете, *а не так*, как вы, по вашему мнению, *должны* считать.

Согла-	Не со-	Балл	
сен	гласен		
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	1. Мне важно, чтобы другие меня одобряли.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	2. Я ненавижу, когда у меня что-то не получается.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	3. Люди, которые поступают плохо, заслуживают того, что они получают.
** <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	4. Обычно я отношусь ко всему, что происходит, философски.
.. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	5. Если человек хочет быть счастливым, он им будет при любых обстоятельствах.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	6. Я боюсь некоторых вещей, и это меня беспокоит.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	7. Обычно я откладываю важные решения на потом.
. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	8. Каждому человеку нужен кто-то, к кому он может обратиться за помощью или советом.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	9. «Зебра не может поменять цвет своих полос.»
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	10. Превыше всего я ценю тихий, спокойный отдых.
.. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	11. Мне нравится, когда меня уважают другие, но мне не обязательно иметь это уважение.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	12. Я избегаю делать то, что я делаю не очень хорошо.
. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	13. Слишком много злых людей избегают наказания, которого они действительно заслуживают.
** <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	14. Разочарования не расстраивают меня.
** <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	15. Людей тревожат не сами ситуации, а то, как они к ним относятся.
.. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	16. Я испытываю небольшую тревогу по поводу неожиданных опасностей или будущих событий.
.. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	17. Я стараюсь двигаться вперед и игнорировать скучные, утомительные задачи, когда они появляются на горизонте.
. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	18. При принятии важных решений я стараюсь советоваться с авторитетными в этом вопросе людьми.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	19. Преодолеть влияние прошлого практически невозможно.
** <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	20. Мне нравится, когда у меня есть выбор из множества вариантов.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	21. Я хочу, чтобы я всем нравился.
.. <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	22. Я не против поспорить с людьми, которые лучше меня в выполнении определенных задач.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	23. Те, кто поступает плохо, заслуживают обвинения.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	24. Все должно быть не так, как есть на самом деле.
** <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	25. Я сам создаю свое настроение.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	26. Иногда я не могу перестать думать о некоторых вопросах.
* <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	27. Я стараюсь не смотреть в лицо своим проблемам.

<sup>1</sup> Источник: Дэвис, Эшельман & МакКей. The Relaxation & Stress Reduction Workbook. 3rd ed.. New Harbinger Publishers.

- \_\_\_\_\_ 28. Людям нужен источник силы вне их самих.
- ..   \_\_\_\_\_ 29. Если что-то когда-то сильно повлияло на вашу жизнь, это не значит, что это влияние продолжится и в будущем.
- ..   \_\_\_\_\_ 30. Я чувствую максимальную реализованность, когда передо мной стоит множество задач.
- ..   \_\_\_\_\_ 31. Я могу нравиться себе, даже когда я не нравлюсь многим другим людям.
- ..   \_\_\_\_\_ 32. Мне нравится добиваться в чем-то успеха, но я не обязательно должен это делать.
- \_\_\_\_\_ 33. Аморальность заслуживает строгого наказания.
- \_\_\_\_\_ 34. Ситуации, которые мне нравятся, часто вызывают во мне переживание.
- ..   \_\_\_\_\_ 35. Обычно несчастные люди сами себя довели до такого состояния.
- ..   \_\_\_\_\_ 36. Если я не могу что-то предотвратить, я не переживаю по этому поводу.
- ..   \_\_\_\_\_ 37. Обычно я принимаю решения максимально быстро.
- \_\_\_\_\_ 38. Есть люди, от которых я сильно завишу.
- ..   \_\_\_\_\_ 39. Люди слишком переоценивают влияние прошлого.
- ..   \_\_\_\_\_ 40. Мне особенно нравится браться за креативные проекты.
- ..   \_\_\_\_\_ 41. Если я кому-то не нравлюсь, то это их проблема, а не моя.
- \_\_\_\_\_ 42. Для меня крайне важно быть успешным во всем, что я делаю.
- ..   \_\_\_\_\_ 43. Я редко обвиняю людей за их проступки.
- ..   \_\_\_\_\_ 44. Обычно я принимаю все как есть, даже если это мне не нравится.
- ..   \_\_\_\_\_ 45. Человек не будет долго злиться, если только сам этого не захочет.
- \_\_\_\_\_ 46. Я ненавижу рисковать.
- \_\_\_\_\_ 47. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на задачи, которые тебе не нравятся.
- ..   \_\_\_\_\_ 48. Мне нравится полагаться только на самого себя.
- \_\_\_\_\_ 49. Если бы я имел разный опыт, я бы смог быть тем, кем я хочу быть.
- \_\_\_\_\_ 50. Я хочу уволиться и полностью перестать работать.
- \_\_\_\_\_ 51. Для меня сложно идти против мнения других.
- ..   \_\_\_\_\_ 52. В выполнении задач мне нравится сам процесс, и не важно, получается у меня или нет.
- \_\_\_\_\_ 53. Страх наказания помогает людям вести себя правильно.
- ..   \_\_\_\_\_ 54. Если меня что-то раздражает, я просто игнорирую это.
- \_\_\_\_\_ 55. Чем больше у человека проблем, тем менее счастливым он будет.
- ..   \_\_\_\_\_ 56. Я редко переживаю по поводу будущего.
- ..   \_\_\_\_\_ 57. Я редко откладываю дела на потом.
- ..   \_\_\_\_\_ 58. Я и только я могу понять свои проблемы и посмотреть им в лицо.
- ..   \_\_\_\_\_ 59. Я редко считаю, что на меня влияет мой прошлый опыт.
- ..   \_\_\_\_\_ 60. Слишком много отдыхать – это скучно.
- ..   \_\_\_\_\_ 61. Хотя мне нравится одобрение, для меня это не необходимость.
- \_\_\_\_\_ 62. Я переживаю, когда кто-то в чем-то лучше, чем я.
- \_\_\_\_\_ 63. По своей природе все люди – хорошие.
- ..   \_\_\_\_\_ 64. Чтобы получить то, что я хочу, я делаю все, что могу, и не переживаю по этому поводу.
- ..   \_\_\_\_\_ 65. Ничто не может расстраивать вас само по себе – вас расстраивает то, как вы это интерпретируете.

- \_\_\_\_\_ 66. Я сильно переживаю о некоторых вещах в будущем.
- \_\_\_\_\_ 67. Мне сложно принимать на себя неприятные для меня задачи и хлопоты.
- \_\_\_\_\_ 68. Мне нравится, когда другие принимают мои решения за меня.
- \_\_\_\_\_ 69. Мы – рабы нашей собственной истории.
- \_\_\_\_\_ 70. Иногда я мечтаю попасть на тропический остров и просто вечно лежать на пляже.
- \_\_\_\_\_ 71. Я часто переживаю по поводу того, много ли людей меня одобряют и принимают.
- \_\_\_\_\_ 72. Я расстраиваюсь, когда совершаю ошибки.
- \_\_\_\_\_ 73. Это не честно, что «дождь одинаково льет и на справедливых, и на несправедливых».
- \_\_\_\_\_ 74. Я отношусь к жизни просто.
- \_\_\_\_\_ 75. Больше людей должно противостоять всем неприятностям в жизни.
- \_\_\_\_\_ 76. Иногда я не могу избавиться от чувства страха.
- \_\_\_\_\_ 77. Легкая жизнь редко приносит вознаграждение.
- \_\_\_\_\_ 78. Для меня не представляет сложности просить совета.
- \_\_\_\_\_ 79. Если что-то когда-то повлияло на вашу жизнь, то оно продолжить это делать и в будущем.
- \_\_\_\_\_ 80. Мне нравится бездельничать.
- \_\_\_\_\_ 81. Я очень переживаю по поводу того, как люди ко мне относятся.
- \_\_\_\_\_ 82. Я часто раздражаюсь по пустякам.
- \_\_\_\_\_ 83. Обычно я даю второй шанс тому, кто обошелся со мной некрасиво.
- \_\_\_\_\_ 84. Люди достигают пика счастья, когда они преодолевают вызовы и проблемы.
- \_\_\_\_\_ 85. Нет таких причин, которые могли бы заставить человека печалиться долгое время.
- \_\_\_\_\_ 86. Я редко думаю о таких вещах, как смерть или атомная война.
- \_\_\_\_\_ 87. Мне не нравится ответственность.
- \_\_\_\_\_ 88. Я не люблю зависеть от других.
- \_\_\_\_\_ 89. По сути, люди никогда не меняются.
- \_\_\_\_\_ 90. Большинство людей работают слишком усердно и недостаточно отдыхают.
- \_\_\_\_\_ 91. Критика в свой адрес раздражает, но не расстраивает.
- \_\_\_\_\_ 92. Я не боюсь приниматься делать то, в чем я не очень опытен.
- \_\_\_\_\_ 93. Ни один человек – не злой, даже если его поступки таковы.
- \_\_\_\_\_ 94. Я редко расстраиваюсь из-за ошибок других людей.
- \_\_\_\_\_ 95. Человек сам создает ад внутри себя.
- \_\_\_\_\_ 96. Я часто ловлю себе на мысли о том, что я буду делать в разных опасных ситуациях.
- \_\_\_\_\_ 97. Если что-то сделать нужно, то я делаю это, даже если мне это не нравится.
- \_\_\_\_\_ 98. Я научился особо не ждать от других людей, что они будут беспокоиться о моем благополучии.
- \_\_\_\_\_ 99. Я ничуть не сожалею о прошлом.
- \_\_\_\_\_ 100. Я не могу быть действительно доволен до тех пор, пока не расслаблюсь и не буду бездельничать.

## Подсчет баллов

### Утверждения с одной точкой

Если утверждение имеет одну точку, и вы с ним согласны, поставьте себе один балл в боксе рядом с самим утверждением.

### Утверждения с двумя точками

Если утверждение имеет две точки, и вы с ним не согласны, поставьте себе один балл в боксе рядом с самим утверждением.

### Суммируйте ваши баллы по таким утверждениям:

1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81 и 91, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что взрослому человеку *абсолютно необходимо одобрение коллег, друзей и семьи.*

2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82 и 92, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *вы должны быть безупречно компетентным и практически идеальным во всем, что вы делаете.*

3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 и 93, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *некоторые люди – злые и ужасные злодеи и заслуживают наказания.*

4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84 и 94, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *если что-то происходит не так, как вы хотите, то это ужасно.*

5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85 и 95, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *в большинстве случаев людей несчастными делают внешние события – люди просто реагируют, когда события «активируют» их эмоции.*

6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86 и 96, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *вы должны испытывать страх или тревогу от всего неизвестного, неопределенного или потенциально опасного.*

7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87 и 97, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *легко избежать трудностей и ответственности, чем столкнуться с ними лицом к лицу.*

8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88 и 98, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *вам нужно полагаться на что-то, что сильнее или больше, чем вы сами.*

9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89 и 99, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_  
 Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *прошлое во многом определяет настоящее.*

10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 и 100, и напишите здесь общий балл: \_\_\_\_\_

Чем выше балл, тем сильнее вы согласны с иррациональной идеей о том, что *счастья можно достичь через бездействие, пассивность и бесконечный отдых.*

## ПРОГРАММА ЧЕТЫРЕХ ПУНКТОВ

Теперь, когда мы знаем о широко распространенных иррациональных убеждениях и их влиянии, нашей следующей задачей должно стать избавление от них. РЭПТ использует рациональный анализ и реконструкцию для решения этого вопроса. Основной предпосылкой этой модели является утверждение о том, что рациональное, основанное на фактах и логическое мышление улучшают наше психическое здоровье. Поэтому основное внимание РЭПТ уделяет изменению ошибочного мышления клиента. Хотя терапевтический процесс подробно описан в главе 8, мы быстро рассмотрим четыре жизненно важных терапевтических стадии РЭПТ.

1. Выявить внутренний диалог, который привел к контрпродуктивным для клиента эмоциям.
2. Выявить основные иррациональные убеждения, проявляющиеся во внутреннем диалоге клиента с собой.
3. Строго обсудить эти иррациональные убеждения.
4. Заменить эти иррациональные убеждения рациональными.

Случай 4.1 лучше поясняет названные этапы.

### Случай 4.1

#### *Случай с Мистером Ханной*

Г-н Ханна считался проблемным работником в своем отделе из-за его обидчивости на других и частых вспышек гнева. Его бурный нрав не только отрицательно влиял на работу, но и создавал много ненужных конфликтов с другими. Когда он пришел к терапевту, то сообщил, что поссорился с клерком в бухгалтерии. Клерк отказался возместить стоимость такси мистеру Ханне, потому что у него не было денег. Мистер Ханна спорил с ним, накричал на него и вышел из себя. Он начал страдать от эмоционального расстройства и пошел на консультацию к терапевту.

Теперь посмотрим, как эти пункты можно воплотить в этом случае. Пример 4.1 показывает, как применять четыре важных этапа в лечении расстройства мистера Ханна.

**Пример 4.1****Пример реализации программы четырех пунктов РЭПТ****Первый этап: выявление правильного внутреннего диалога**

1. Как он может доказать, что ему не хватает денег?
2. Его обязанность – возместить стоимость моего проезда в такси; следовательно, он не имеет права отказаться оплатить мой счет.
3. По крайней мере, в будущем клерк не должен отказываться оплачивать мой счет.
4. Ужасно, что он не готов делать то, что обязан.
5. Я не могу мириться с этой ситуацией.
6. Он глуп, а потому должен быть осужден и наказан. Этот глупец будет преследовать меня и в будущем.

**Второй этап: выявление основных иррациональных убеждений**

Поскольку я очень хочу, чтобы все люди относились ко мне хорошо и справедливо, они неизменно должны, обязаны вести себя соответственно. В противном случае, они – бесполезные люди, которые заслуживают осуждения и наказания.

**Третий этап: оспаривание (пример)**

Разве не абсурдно говорить, что он не должен был отказываться оплатить мой счет, потому что на самом деле он отказался оплатить мой счет. Разве это не вызов реальности – утверждать, что он не должен был делать то, что на самом деле сделал?

**Четвертый этап: замена иррациональных убеждений**

Люди вольны вести себя так, как им хочется. Нет закона Вселенной, который бы принудил их вести себя каким-то конкретным образом.

**РЭПТ сегодня**

С тех пор, как Эллис в 1955-м представил оригинальную версию своей системы психотерапии, она периодически подвергалась некоторым поправкам.

**Изменения в названии (РТ, РЭТ и РЭПТ):** как отмечает Уинди Драйден, слово «рациональный», когда его используют в РТ, означает «помогающий людям достичь основных целей и задач», «иррациональный» же – «мешающий достижению этих целей и задач» (Эллис и Макларен, 2003). Коротко говоря, рациональный означает продуктивный, а иррациональный – контрпродуктивный.

Многие критики оказались не готовы принять простые формулировки «рациональный» и «иррациональный», предложенные

Уинди Драйденом. Причина этого в том, что разные люди по-разному воспринимают слово «рациональный». Общее заблуждение состоит в том, что рациональный означает безэмоциональный. Эллис подвергался постоянной критике за пренебрежение эмоциональным аспектом психологических расстройств.

Тем не менее, учтя эти постоянные обвинения, в 1961 году Эллис изменил название своей системы с «РТ» на «РЭТ». Наконец, в 1993 году он снова изменил название на «РЭПТ», чтобы прояснить, что его система психотерапии не пренебрегает поведенческим компонентом психологических расстройств. В соответствии с этим изменением, название института также было изменено на «Институт рационально-эмотивной терапии Альберта Эллиса», и, наконец, – на «Институт Альберта Эллиса».

Это не значит, что Эллис изменил название своей системы психотерапии, чтобы убажнить критиков. Как сказано ранее, с самого начала он повторял, что когнитивный, эмотивный и поведенческий процессы связаны. Например, когда у студента очень низкое мнение о своих способностях, он, скорее всего, чувствует себя неадекватным и ведет себя неуверенно. И наоборот, если он чувствует себя неадекватным, он, скорее всего, будет питать негативные мысли о себе и действовать неуверенно. Когда он действует неуверенно, он может сформировать низкое мнение о себе и чувствовать себя неадекватным. Это подтверждает мнение Эллиса о том, что когниция, эмоции и поведение не являются независимыми психологическими процессами, а, напротив, взаимозависимые и интерактивные процессы.

Кстати, нынешнее название системы психотерапии Эллиса, «рационально-эмотивно-поведенческая терапия», не возникло мгновенно. В 1974 году в предисловии к книге доктора Дональда Този «*Молодежь: навстречу личностному росту: рационально-эмотивный подход*» (Този, 1974), Эллис упомянул, что РЭПТ можно легко называть чем-то вроде РЭПТ или рационально-поведенческой терапии (РПТ), как предпочитают называть метод некоторые из его приверженцев. Это ясно показывает, что ученый размышлял над этим названием за много лет до того, как фактически изменил его.

Достаточно сказать, что Эллис изменил название своей терапевтической системы дважды, чтобы яснее подчеркнуть теоретический фундамент стратегии лечения, а не для того, чтобы успокоить критиков.

**Гуманистическая философия:** РЭПТ – это не только научная система, которая помогает людям избавиться от эмоциональных расстройств и жить более продуктивной и счастливой жизнью.

Если бы это было единственной целью, тогда в РЭПТ было бы два основных компонента:

1. Причины эмоциональных расстройств.
2. Набор терапевтических техник.

РЭПТ – нечто большее, чем просто научно-техническая система психотерапии. С самого начала в ней было подчеркнуто, как человеческие ошибки, то есть иррациональная философия жизни делает его эмоционально нестабильным, и что улучшение не только потребует поведенческих изменений, но и глубоких изменений в его философии жизни. Следовательно, она не ограничивается причинами и средствами излечения эмоциональных расстройств. Помогает развивать не только рациональную, но и гуманистическую философию жизни. Фактически, этот философский компонент РЭПТ является его третьей и наиболее отличительной составной частью. Этот третий компонент РЭПТ можно назвать

3. Гуманистической философией жизни

С учетом сказанного, РЭПТ сегодня имеет три, а не две основные черты, которые соответствуют двум вышеупомянутым компонентам. За последние 60 лет РЭПТ завоевала феноменальную популярность. В последующих главах мы покажем, как она трансформировалась за последние шесть десятилетий.



# КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

В этой главе мы обсудим значение и причины психологических расстройств. Для этого изучим три гипотетических случая, а именно: случай с Адити, Викрамом и Санией. Все трое переживают эмоциональное потрясение. Мы посмотрим, как РЭПТ справляется с их расстройствами. Анализируя эти расстройства с точки зрения РЭПТ, мы будем использовать термины «эмоциональное расстройство», «психологическое расстройство» и «ментальное» расстройство как синонимы.

В главе 4 мы уже познакомились с моделью ABC. В этой главе мы подробнее рассмотрим пункт «А». Некоторые пояснения мы дадим пункту «В», а более подробное описание пунктов «В» и «С» будут даны в главе 6.

## ТРИ ПРИМЕРА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

### Случай 5.1

#### *Случай с Адити*

Адити 20 лет, и она – выпускница компьютерной школы. Она уже долгое время в поисках подходящей работы. Получив ее резюме, одна из международных компаний пригласила ее на собеседование. Однако Адити стала сильно переживать из-за собеседования и из-за того, что ей нужно будет предстать перед командой экспертов в компьютерных науках. Она, разумеется, понимает, что для того, чтобы получить работу, ей нужно пойти на собеседование. Тем не менее, она очень переживает и хотела бы избежать собеседования. Основная проблема девушки – тревожность.

**Случай 5.2****Случай с Викрамом**

Викраму 27 лет, и он – бухгалтер. Он хорошо выполняет свою работу и имеет отличные карьерные перспективы в компании. Однако ему надоел его начальник, который, по словам Викрама, использует диктаторские методы, чтобы заставить работать. Викрам так зол на босса, что каждое утро не хочет выходить на работу. В то же время он осознает, что согласно контракту с компанией, не может бросить работу до следующего года. Викрам также знает, что его нынешние финансовые и семейные обстоятельства таковы, что уход с работы стал бы контрпродуктивным. Основная психологическая проблема Викрама – гнев.

**Случай 5.3****Случай с Санией**

Двадцатипятилетняя Сания среднего роста. Кроме того, ее вес намного больше нормы для ее возраста и роста. Доктор посоветовал ей снизить вес минимум на 5 кг, а также назначил специальную диету, чтобы помочь снизить вес. Сания поняла, что, следуя совету врача, уже за месяц сможет значительно снизить вес. Тем не менее, она не может регулярно соблюдать его советы. В результате она отказывается от диеты и начинает есть и пить от души, а после этого чувствует себя подавленной и вялой; или начинает бунтовать и отказывается от своей цели снизить вес на 5 кг. Главное психологическое расстройство Сании – депрессия.

Эти три случая (случаи 5.1–5.3) очень распространены, и многие люди, которых мы встречаем в повседневной жизни, имеют проблемы, очень похожие на эти. Об этих случаях будет подробнее сказано в следующих главах, чтобы пояснить многие другие компоненты РЭПТ.

**БОРЬБА ЧЕЛОВЕКА ЗА ЦЕЛЬ**

Основная предпосылка РЭПТ в том, что люди испытывают расстройство, если срываются их планы, направленные на достижение цели. Если человек всегда достигает целей, у него, очевидно, не будет причин чувствовать расстройство.

Начнем с буквы «G», которая в РЭПТ обозначает основные цели, к достижению которых стремятся люди. Конечно, в широком смысле, этих целей две: люди (а) изо всех сил пытаются выжить и (б) быть счастливыми. Эти две очевидные цели включают в себя несколько других целей. Так, люди хотят наслаждаться жизнью, иногда в одиночку, а иногда в компании. Также они стремятся завести близкие отношения хотя бы с несколькими людьми. Кроме

того, они часто пытаются найти смысл жизни, преследуя профессиональные, религиозные, духовные и человеческие цели. Существуют и цели, связанные с досугом, однако этот список не может быть исчерпывающим списком целей, которых люди стремятся достичь. Но и для достижения этих целей людям следует устанавливать краткосрочные и долгосрочные цели. Само собой разумеется, что люди ищут счастья и избегают несчастий. Сталкиваясь с препятствиями на своем пути, люди обычно испытывают эмоциональное беспокойство. РЭПТ легко понять, если мы попробуем осмыслить расстройства Адити, Викрама и Сании с точки зрения терапевтических моделей.

### **Анализ случаев 5.1. – 5.3. с точки зрения терапевтических моделей.**

**Адити.** Цель Адити («G») – найти подходящую работу. Однако фактор, который уничтожает ее целеустремленность – это то, что ее приглашают на собеседование. Этот фактор называется активатором, активирующим событием или испытанием (обозначен буквой «A»). Психологическое расстройство Адити, а именно, тревожность ума, называется «последствием» (обозначено буквой «C»). Ее взгляд на это событие в ее жизни называется «верой» или «убеждением» («B»). Каково ее убеждение («B») относительно встречи с интервьюерами? Она трактует собеседование как событие, которое вскроет ее некомпетентность. Согласно критериям оценивания Адити, некомпетентность станет признаком ее ничтожности, а это будет ужасно и невыносимо.

**Викрам:** Цель Викрама («G») – стремление построить успешную карьеру в своей компании или остаться на нынешней работе еще на год. Давайте разберемся в его эмоциональном расстройстве, следуя модели ABC. Методы, которые применяет босс Викрама, чтобы стимулировать его к работе, называются активаторами/активирующими событиями, активирующим опытом, или – испытаниями (обозначены «A»). Гнев Викрама на босса – это последствие (обозначается буквой «C»). Отношение Викрама к методам его босса – это убеждение («B»). Каково убеждение («B») Викрама относительно босса и его методов? Викрам считает, что босс – диктатор, следовательно, несправедлив. Согласно критериям оценивания Викрама, его босс бесполезен, поскольку использует такие (диктаторские и нечестные) методы, чтобы заставить Викрама работать.

**Сания:** цель Сании («G») – последовать совету доктора и сбросить вес на 5 кг. Диета, прописанная ей доктором – это ее событие-активатор, активирующий опыт или испытание («A»). Отношение Сании к прописанной диете – это ее убеждение («B»). Каково ее убеждение («B») о прописанной доктором диете? Сания считает, что этой диете сложно следовать долгое время. Она считает, что, в соответствии с ее критериями оценки, нечестно следовать этому совету от доктора.

Даже такой поверхностной концептуализации эмоциональных расстройств всех троих участников в рамках методики РЭПТ достаточно, чтобы подчеркнуть важное послание РЭПТ: наши эмоциональные расстройства («C») вызваны не непосредственно с жизненными испытаниями («A»), а по большей части вызваны нашим отношением к этим событиям («B»).

## АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Модель ABC будет легко понять с помощью Примера 5.1.

### Пример 5. 1.

#### *Арифметическое выражение модели ABC*

##### **Общее восприятие**

Эмоциональные расстройства – это результат внешних событий или действий окружающих

**A** ----- **C**

##### **Модель ABC в рамках методики РЭПТ**

Эмоциональное расстройство по большей части возникает вследствие иррациональной оценки окружающих событий или людей.

$$A \times B = C$$

Это арифметическое выражение модели ABC показывает, что эмоциональное расстройство (C) – это продукт умножения активирующего события «A» на иррациональное убеждение «B».

В Примере 5.1. общее представление причины расстройства показано буквами «A» и «C». В методике РЭПТ добавление буквы «B» показывает важность убеждений в формировании эмоционального расстройства.

Знак умножения. Почему отношение между «A» и «C» показано через знак умножения в модели ABC методики РЭПТ? Не достаточно ли знака сложения? Чтобы получить ответы на эти вопросы, обсудим значение этих знаков далее. Предположим, что мы сложили 6 и 3, и в результате получили 9. Если, вме-

сто сложения, мы умножим 3 на 6, результатом станет число 18, что означает, что количество продукта возрастает во много раз. Ту же аналогию для объяснений использовал и Эллис, объясняя знак умножения и анализируя модель ABC. Он имел в виду, что, если что-то происходит в «А», то мы просто не добавляем, а умножаем свои верования и убеждения. Продукт, который мы получаем в итоге, обозначаемый «С», значительно больше и менее соразмерен с «А». В конечном итоге мы совершенно необоснованно несем огромные эмоциональные расходы. Из Примера 5. 2. это очень хорошо понятно.

### Пример 5. 2.

#### *Арифметическое выражение модели ABC с поправкой*

$$A \times B = C$$

Из этого арифметического выражения модели ABC с поправкой видно, что Эмоциональное Расстройство («С»), то есть, продукт, который мы получаем в результате умножения активирующего события («А») на иррациональное убеждение («В»), несоизмеримо велик.

В Примере 5.2. представлено увеличенное значение «С». Часто событие, которое мы обозначаем как «А», само по себе тривиально, но в пункте «С» мы переживаем серьезное эмоциональное расстройство, непропорциональное величине «А». Здесь и видно значение умножения.

Разумеется, нам необходимо помнить, что это арифметическое выражение призвано продемонстрировать нам, насколько преувеличена важность «С». Смысл – не в обсуждении арифметических моделей умножения или оперирования десятичными дробями. Смысл – в том, чтобы показать, насколько больший эффект возникает в результате умножения.

## **Роль активатора/активирующего события**

**Анализ случаев 5.1, 5.2., 5.3.:** Теория о модели ABC не утверждает и не подразумевает, что эмоциональное расстройство человека («С») не имеет никакой связи с испытаниями в его жизни («А»). Как утверждает теория, само по себе «А» не провоцирует «С». Например, некоторые люди, в противоположность Адити, при вызове на собеседование не испытают беспокойства. Некоторые люди чувствуют себя счастливыми, если их приглашают на собеседование. Точно так же, не всякий человек, чей босс

пользуется теми же методами, что и босс Викрама, обязательно испытает гнев. Некоторые учатся приспосабливаться к методам босса, другие же могут даже усвоить эти методы, применяя их на своих же подчиненных. Наконец, если девушкам прописали ту же диету, что доктор прописал Сании, не все впадут в депрессию, как Сания. Некоторые станут с энтузиазмом соблюдать ее.

Ввиду этих различий в эмоциональной реакции людей на одни и те же обстоятельства, теория ABC предполагает, что убеждения человека, в сочетании с окружающими обстоятельствами порождают его эмоциональные реакции. Другими словами, невзгоды в жизни человека помогают ему выбрать, какие эмоции испытывать. Они не заставляют его выбирать то, что он выбирает. Человек несет ответственность за выбор своих эмоций, хотя бы в некоторой степени.

Предположим, Адити не хочет работать. Она не будет искать работу в компании и, следовательно, ее не пригласят на собеседование. Но звонок и приглашение на собеседование вызовут в ней волнение, так как у нее уже есть установка о собеседованиях. Если Викрам не заботится о построении успешной карьеры в компании, где работает, или если у него нет необходимости оставаться в его компании еще по крайней мере на год, то, следовательно, и методы его босса добиваться от него выполнения работы не заставят его вскипать от гнева. Методы, которые использует его начальник, вызывают у Викрама гнев и злость, потому что у него уже есть установка о справедливых и несправедливых методах взаимодействия с подчиненными. Если Сания не заинтересована следовать совету своего врача, чтобы сбросить 5 кг веса, она не впадет в депрессию, потому что у нее уже есть установка о диете, которую она могла бы соблюдать регулярно, долгое время.

Признаем, что ABC теория эмоциональных расстройств, предложенная Эллисом и приведенная здесь, очень схематична. Изложенное в книге далее сделает А, В и С, представленные здесь, более отчетливыми и «объемными». Даже грубого наброска теории ABC Эллиса достаточно, чтобы предположить, что люди имеют некоторый выбор – они выбирают свои эмоциональные реакции на жизненные испытания. Они не совершенно беспомощны перед их лицом. Иными словами, когда люди сталкиваются с трудными обстоятельствами, они могут, в определенной степени, выбирать свои эмоции. Следовательно, с помощью теории ABC они могут выбрать стать сильнее.

## **БОЛЬШЕ ОБ АКТИВАТОРАХ/АКТИВИРУЮЩИХ СОБЫТИЯХ**

Общей схемы модели ABC, ранее представленной в книге, достаточно, чтобы продемонстрировать ключевую роль, которую Эллис приписывает взглядам или философии жизни человека в создании и поддержании его эмоционального расстройства. Однако кажущаяся простота теории несколько обманчива. Буквы А, В и С в модели ABC – это символы, представляющие сложные факторы. Поэтому необходимо систематически углубляться в детали этих сложностей, чтобы до конца понять то важное значение, которое Эллис придавал эмоциональным расстройствам человека.

Начнем с первой буквы, то есть А, в модели ABC. Конечно, буква А обозначает активирующее событие, активирующий опыт или испытание в модели ABC. Однако существуют разные типы активирующих событий. Например, ухудшающееся физическое состояние, угроза банкротства, угроза тюремного заключения и т. д. Все это может послужить активирующим событием для некоторых людей. Точно так же, для некоторых людей активирующие события – это поведение членов их семьи, соседей, владельцев магазинов, государственных служащих, родственников, и т. д., тогда как запланированные сроки выполнения заданий, обучения с целью получить высшее образование, регулярное ведение учета своих доходов и расходы и т. д., могут быть активирующими событиями для других. Все это будет провоцировать различные эмоции в разумах людей, в соответствии с их убеждениями относительно активирующих событий в их жизни.

Действительно, активирующих событий бесчисленное множество. Люди испытывают разные эмоции, сталкиваясь с каким-либо активирующим событием, потому что они придерживаются разных убеждений об этом конкретном активирующем событии.

Необходимо еще одно разъяснение по поводу активирующих событий. Активирующее событие может быть хорошим, нейтральным или плохим. Тем не менее, люди редко ищут психологической помощи, сталкиваясь с хорошим активирующим событием. Обычно они обращаются за психологической помощью, чтобы справиться с плохим или неблагоприятным активирующим событием в их жизни. Вот почему активирующее событие или опыт называются испытанием.

## **МНОГОЧИСЛЕННЫЕ СВОЙСТВА АКТИВИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ**

Активирующее событие может иметь многочисленные свойства. Мы исследуем их в контексте случаев 5.1., 5.2., и 5.3.

### **Фактический или воображаемый пункт «А»**

**«А» может быть фактическим событием:** если активирующие события происходят в действительности и их можно наблюдать, они рассматриваются как реальные события. Например, в случае с Адити, письмо с приглашением на собеседование от компании; случай Викрама, приказ его босса, и диета, назначенная Сании, – это фактические активирующие события. Эти события можно проверить.

**«А» может быть воображаемым событием:** если фактические активирующие события служат пусковым механизмом для других умозаключений или трактовки жизненных событий, то их можно считать «воображаемыми активирующими событиями». Эти умозаключения выходят за рамки данных, основанных на наблюдениях, которые могут быть корректными или некорректными, но они имеют важное значение для человека и, следовательно, приводят, к эмоциональному расстройству. Например, когда Адити читает письмо с приглашением на собеседование, она начинает воображать, что она не сможет ответить на вопросы, заданные ей интервьюером, и испытывает беспокойство. Здесь активирующее событие является воображаемым. В случае Викрама, он из приказа его босса делает вывод, что тот неуважительно относится к нему, и поэтому [Викрам] испытывает гнев. В этом случае активирующее событие также – воображаемое. Точно так же и Сания, получив рецепт от своего доктора, воображает, что не сможет следовать этой диете, и чувствует себя подавленной. Это еще один случай, когда активирующее событие является воображаемым.

### **Настоящее, прошлое и будущее «А»**

Активирующие события далее классифицируются как настоящие, прошлые и будущие.

**Настоящее «А».** Если человек переживает активирующее событие в настоящее время, оно классифицируется как «настоящее активирующее событие». Например, настоящим активирующим событием для Адити является письмо-приглашение на собеседование. Это событие происходит в ее жизни прямо сейчас. В жиз-

ни Викрама активирующее событие – приказ его босса выполнить работу. Каково настоящее активирующее событие для Сании? Это диета, предписанная врачом. Все активирующие события в этих случаях – настоящие.

**Прошлое «А».** Стимулами для Адити, Викрама и Сании могут стать воспоминания об активирующих событиях, произошедших в прошлом. Например, Адити может вспомнить, как неуверенно отвечала на устных экзаменах, будучи студенткой. Воспоминания о событиях из прошлого могут стать активаторами в ее нынешней жизни. В связи с нынешними убеждениями Адити о том, будто бы она провалится на устных экзаменах, она создает определенные эмоции в своем разуме. Таким же образом, Викрам может думать о методах, которыми его босс добивался от него выполнения работы примерно год назад. В результате, размышления над прошлыми событиями могут стать активирующими событиями в нынешней жизни Викрама. Согласно его убеждениям о методах воздействия на подчиненных, он сейчас, в настоящий момент испытывает определенные эмоции. Сания может вспомнить свой опыт о безуспешных попытках соблюдать диету, предписанную врачом. Эта память о ее опыте может стать активирующим событием в нынешней жизни Сании. Согласно ее нынешним убеждениям о диете, она создает те или иные эмоции. Все активирующие события в этих случаях – прошлые.

**Будущее «А».** Есть еще один тип активирующих событий. Это события, которые могут произойти в будущем. Люди представляют себе события, которые могут произойти через некоторое время в будущем. Например, Адити может представить, что случится, если она всегда будет избегать собеседований. В зависимости от ее убеждений о таком событии, она будет испытывать эмоции сейчас. Точно так же Викрам может представить, какой была бы его карьера, если бы он всю жизнь работал на несправедливого начальника. В зависимости от веры в эту возможность, он будет испытывать те или иные эмоции. Сания также может представить, что будет с ее здоровьем, если она не выполнит ни одной из предписанных ей диет. В зависимости от ее веры в эту возможность, она создаст в своем разуме те или иные эмоции.

### **Критическое или инферентное «А»**

Уинди Драйден (2013) представил ситуационную модель АВС РЭПТ, в которой предположил, что ситуация – это описание события или факта. Критическое событие – это вывод, который человек

делает из реальных событий, вызывающих эмоциональные реакции. Следовательно, Критическое «А» – это аспект ситуации, когда люди проживают/испытывают те или иные эмоциональные реакции. Эта модель показывает различие между Критическим «А» (которое вызывает эмоциональный отклик/реакцию и ситуацией (фактическим событием). Критическое «А» включает в себя инферентное значение, тогда как ситуации это значение не включают.

В случае с Адити, письмо-приглашение – это ситуация (описание факта или события), в то время как Критическое «А» – это собеседование, которое представляет собой трудность (умозаключения/выводы, которые человек сделал о ситуации). В случае с Викрамом, поведение его босса – ситуация, а понимание его слов, как оскорбительных, – Критическое «А». В примере с Санией диета, предписанная врачом – ситуация, а строгость самой диеты – это Критическое «А».

Далее модель иллюстрирует, что эти умозаключения могут быть верными или ложными. Чтобы отличить одно от другого, человек должен оценить свои умозаключения об имеющихся доказательствах. Адити, Викрам и Саня также оценивают свои умозаключения о доказательствах, таких как собственный приобретенный опыт, впечатления других, собственные показатели своей работы и так далее.

## **БОЛЬШЕ ОБ УБЕЖДЕНИЯХ**

«В» в модели ABC, применимой для лечения эмоциональных расстройств, обозначает убеждения. В ответ на данное активирующее событие люди создают различные эмоции в своем сознании в основном потому, что придерживаются разных убеждений об активирующем событии. Согласно модели ABC, убеждения человека включают многие факторы. Например, его скрытую или явную точку зрения или жизненную философию. Поэтому Эллис часто трактовал пункт «В» в модели ABC как «систему верований». Фраза «система верований» более точно описывает роль жизненной философии человека в создании и продолжении его эмоционального расстройства.

## **ПРИБРЕТЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ/«НАУЧЕНИЕ» УБЕЖДЕНИЯМ**

Когда говорят, что человек во что-то верит, это означает, что у него есть идея, что то-то и то-то – правда. Как получилось

так, что он принял идею о правдивости того-то и того-то? Как он приобрел эту идею? Эллис называл три источника, с помощью которых мы приобретаем такие идеи или убеждения.

1. **Семья и общество:** это самый главный источник «научения» убеждениям. Взрослея в семье, человек начинает приобретать убеждения, распространенные среди членов его семьи. Многие убеждения подсказывают родители, учителя и другие общественные факторы. Принимая эти распространенные убеждения, человек, понимает, что так ему легче приспособиться к членам своей семьи и социуму, достичь таким образом своих целей, а идя наперекор убеждениям, которых придерживаются влиятельные люди из его окружения, он встречает препятствия и даже наказания, которые могут мешать ему достичь своих целей.

Есть еще один аспект в процессе «научения» убеждениям. Поскольку в детстве человек не способен думать самостоятельно, он принимает то, чему его учат члены его семьи и другие значимые люди в его социокультурной среде. Поэтому Ла Барр (1955, стр. 106), известный социолог, сделал такое многозначительное замечание: «Ребенка учат правильно мыслить еще до того, как он научится мыслить вообще».

Эллис согласен с идеей, что происхождение убеждений можно проследить в социокультурной среде, в которой человек родился и был воспитан. Он также указывает на два дополнительных фактора, которые влияют и формируют убеждения человека.

2. **Врожденные склонности:** каждый ребенок, рожденный в той или иной социально-культурной среде, не полностью принимает все убеждения, распространенные в ней. Это так потому, что каждый ребенок рождается с уникальными, свойственными только ему склонностями быть обученным и легко воспринять обычаи и традиции общества. Некоторым детям легко принять большинство идей окружающих, по сравнению с другими детьми в том же обществе. Следовательно, своей биологической предрасположенностью быть восприимчивыми или обучаемыми дети отличаются друг от друга.
3. **Создание самого себя:** человек рождается со способностью думать и пересматривать убеждения, которым его научили. Он не всегда слепо впитывает все, чему его учат.

Человеку свойственно мыслить творчески. Он часто производит, изобретает собственные убеждения. Таким образом, даже с детства у него есть выбор – принимать или отвергать идеи, которые ему постоянно внушают. На самом деле, психотерапия стремится изменить саморазрушительное и контрпродуктивное мышление, так как это предполагает, что люди обладают выбором относительно того, что и как им думать.

## КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ УБЕЖДЕНИЯ

Мысли о чем-то то и дело проносятся в нашем разуме. Диалог у нас в головах продолжается весь день. Например, пока вы читаете этот текст, какие-то мысли, *должно быть*, пронесли у вас в голове. Вы, *должно быть*, думали над значением текста, о том, согласны ли со смыслом и интерпретациями этого текста. Если мы обратим свою осознанность внутрь себя, то поймем, что всякий раз, когда мы думаем, мы на самом деле говорим с самими собой. Это называется внутренний диалог. Внутренний диалог – это термин из психологии, обозначающий все, что человек сам себе говорит.

**Внутренний диалог:** наши убеждения проявляются в наших беседах с самими собой. В разговоре мы пользуемся словами, фразами, предложениями, чтобы общаться с самим собой и, следовательно, с нашими основными убеждениями и жизненной философией, а также их производными. Другими словами, то, что мы говорим себе, то есть наши внутренние предложения, дают ключ к пониманию того, каких иррациональных убеждений или философии мы не только придерживаемся, но и продолжаем твердить в уме. Эмоции во многом порождены тем, что мы говорим себе.

**Метод создания препятствий в решении проблем в случае 5.3:** внутренний диалог создает некоторые ненужные и неприятные эмоциональные трудности в связи с объективными проблемами. Давайте рассмотрим случай Сании, чтобы прояснить этот вопрос. В тот момент, когда доктор советует ей снизить вес, она начинает мысленно говорить себе следующие фразы о практической необходимости снизить вес на 5 кг: «Как легко доктор советует мне сбросить вес! Но так ли это легко в действительности – похудеть на 5 кг? Кто сказал, что худые люди здоровы? Действительно ли мне пойдет на пользу снижение веса?». Так Сания создает ощущение бессмысленного бунта у себя в голове.

Затем она говорит себе так: «Я с детства ем жирное и не могу без этого жить... Теперь я не смогу остановиться». Так она создает ощущение неадекватности и неуверенность в себе.

Следовательно, далее она говорит себе: «Предположим, я настойчиво прилагаю усилия, чтобы снизить вес и следовать предписанной врачом диете. Если через несколько дней мне не удастся начать тщательно соблюдать режим...». Вот как она создает в своем сознании чувство тревоги.

Через несколько дней она говорит себе: «С самого начала месяца я пыталась контролировать свои пищевые привычки. Но сегодня, на четвертый день, я съела слишком много жирной пищи ... и еще два мороженых. О, мне не удалось сдержаться! Я ни на что не годюсь. Даже не смогла справиться с такой простой вещью, как диета... Какая же я глупая!» Эти фразы порождают эмоции бесполезности, депрессии, неполноценности.

Внутренний диалог Сании продолжается в такой манере: «Но в чем необходимость мне снижать вес? Если я похудею, то сколько же в итоге проживу? Разве доктор сможет мне гарантировать, что проблемы со здоровьем на этом закончатся?» Эти рассуждения ведут к ощущению апатии, и так Сания продолжает свой бесполезный бунт.

Вы заметили, как девушка создает губительные и бесполезные эмоциональные проблемы в своей голове из-за такого внутреннего диалога? В результате, практическая проблема снижения веса теряется в водовороте эмоций. Основная практическая проблема Сании и самостоятельно ею созданные ненужные эмоциональные проблемы станут ясны из схемы 5.1.

### Схема 5.1.

#### *Создание препятствий в решении проблем*

<b>Бесполезный бунт</b>		
Неполноценность	Практическая проблема: Как мне снизить вес на 5 кг?	Тревожность
	Внутренний диалог ↓ Создание препятствий в решении проблем	Ненависть к себе
Депрессия и ничтожность		

На схеме 5.1. показано, как проблема Сании теряется в водовороте деструктивных эмоций неполноценности, тревожности, ненависти к себе, депрессии и неполноценности.

**Характеристики внутреннего диалога:** выявление корректного внутреннего диалога – это чрезвычайно важный инструмент РЭПТ, который служит для того, чтобы отследить иррациональные убеждения. Тем не менее, эту идентификацию провести очень сложно. Не всегда существует точный показатель значений, которые мы придаем невзгодам, что случаются с нами. Более того, мы не осознаем наши внутренние диалоги. Причина кроется в некоторых особых характеристиках этих внутренних диалогов.

1. *Скорость:* внутренний диалог происходит на очень высокой скорости, что затрудняет его осознание нами. Мы говорим себе почти 600–800 слов в минуту. Следовательно, нам трудно запомнить все слова и смысл этих внутренних диалогов.
2. *Предсознательное состояние:* большая часть наших внутренних диалогов происходит в предсознательном состоянии. Другими словами, мы не полностью осведомлены о них. Но это не значит, что мы не можем узнать, какие фразы произносим сами себе. С помощью настойчивых усилий и техник, мы можем довести его до сознательного уровня.
3. *Сокращенная форма:* многие из внутренних диалогов происходят в сокращенной форме. Когда что-то происходит в «А», мы не произносим все, связанные с подразумеваемым значением, фразы. Мы произносим лишь несколько ключевых слов, но они несут все подразумеваемые значения. Например, если машина проносится мимо всего в двух дюймах от нас, мы говорим себе: «О Боже!» И эти два слова на самом деле содержат тысячи предложений. Сокращенная форма внутренних диалогов делает процесс их идентификации сложным.

**Образы:** когда РЭПТ еще была молодой наукой, в 1950-х, Эллис подчеркивал, что эмоциональные расстройства у человека вызывает его внутренний диалог. Эллис постепенно менял свою точку зрения и в результате пришел к выводу, что у человека вызывают расстройства (в основном, но не окончательно только эти факторы) те ложные значения и философия, которые он продолжает «доносить» себе, встречаясь со сложностями на своем пути. Эти значения можно проследить во внутренних диалогах и образах.

Такая смена точки зрения Эллиса стала результатом его наблюдений и вывода: значения, которые люди, страдающие эмоциональными расстройствами, придают сложностям, и философия жизни, что лежит в основе таких значений, не всегда предстает в виде слов, фраз и предложений, которые человек говорит себе.

Эллис пришел к выводу, что кроме фраз, значения часто принимают форму образов, символов и других способов коммуникации с самим собой. Иными словами, убеждения проявляются и в образах. Тем не менее, человек может осознать эти значения и философию, лежащую в их основе, проявив некоторое терпение и усилия. Следовательно, настоящая версия РЭПТ больше внимания уделяет значениям, который человек, страдающий от эмоционального расстройства, придает испытаниям в своей жизни и философии, которая поддерживает эти расстройства благодаря внутреннему диалогу и образам.

## **РАЦИОНАЛЬНЫЕ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ**

Если теория ABC утверждает, что эмоциональное расстройство человека в значительной степени вызвано его убеждениями, системой убеждений или философией жизни, возникает неизбежная необходимость узнать, какие верования или философия лежат в основе эмоционального расстройства человека. Конечно, нельзя ожидать, что разумные или рациональные убеждения, или философия вызовут такие эмоции, как гнев, враждебность, беспокойство, вина, депрессия и т. д. Само собой, к эмоциональным расстройствам приводят бессмысленные или иррациональные убеждения человека, или его философии жизни.

РЭПТ направлена то, чтобы помочь людям, страдающим от тревожных расстройств, побороть их иррациональные убеждения и начать жить более здоровой жизнью, прививая рациональные убеждения. Следовательно, основной интерес этой системы – понять два типа убеждений: бессмысленные или иррациональные убеждения и разумные или рациональные убеждения. При том, это не означает, что все верования можно разделить на эти две категории. Другие убеждения не очень важны для понимания и преодоления психологических расстройств.

Поэтому РЭПТ фокусируется на иррациональных убеждениях человека, чтобы диагностировать и лечить его эмоциональ-

ное расстройство. Здесь подразумевается, что РЭПТ может дать точное определение рациональности. По словам самого Эллиса, невозможно дать абсолютно точное определение рациональности, хотя ей можно дать вполне рабочее определение. Например, способ мышления, который помогает людям в достижении целей, можно считать рациональным, тогда как мышление, блокирующее достижение их целей, можно назвать иррациональным. Коротко говоря, мотивирующее мышление рационально, а контрпродуктивное – иррационально.

## **КРИТЕРИИ РАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ**

В 1975-м Макси Кларенс Молтсби мл. (1986), психиатр, представил более детализированную версию так называемого рационального мышления. Фактически, это были правила рационального мышления. Люди, которые мыслят иррационально:

1. Часто неверно воспринимают события.
2. Подвергают себя опасности.
3. То и дело сдерживают свой прогресс на пути к поставленным целям.
4. Создают умственное возбуждение, которое причиняет им неудобства.
5. Создают ненужные конфликты с окружающими.

В 1968-м Молтсби пришел в Институт Альберта Эллиса с целью изучить РЭПТ вместе с Эллисом и проводил там много времени, изучая стиль работы доктора индивидуально и в группах. Вернувшись в Мэдисон, штат Висконсин, он разработал и продолжал практиковать свою, модифицированную версию РЭПТ, названную РПТ.

Пять правил или критериев рационального мышления, предложенных доктором Макси К. Молтсби-младшим, Эллис принял и включил в третье издание книги «Руководство по рациональной жизни» (Эллис и Харпер, 1997). Ниже приведены пять критериев рационального мышления:

1. Рациональное мышление основано на фактах или реальности.
2. Рациональное мышление защищает наше здоровье и жизнь.

3. Рациональное мышление ведет нас к цели.
4. Рациональное мышление устраняет нежелательные ментальные конфликты внутри нас.
5. Рациональное мышление устраняет нежелательные конфликты с другими.

Эти критерии полезны, если нужно определить, рациональны ли, или иррациональны мысль или поведение. В этом контексте Эллис дал определение относительно того, что он подразумевает под рациональным мышлением и его последствиями в РЭПТ (Този, 1979). Рациональное мышление связано с логически правильным мышлением, которое опирается на факты и их взаимосвязь в соответствии с общепринятыми правилами. Рациональное мышление изображено как способ достижения долгосрочной конструктивной цели или набора целей. Это также помогает человеку минимизировать его ментальный конфликт и прийти к улучшению. По отношению к убеждениям, термин «рациональный» имеет следующие пять определяющих характеристик (по Драйдену и Бранч, 2008):

1. Гибкий или не-экстремальный.
2. Совместимый с реальностью.
3. Логичный.
4. Функциональный по своим эмоциональным, поведенческим и когнитивным последствиям.
5. В значительной степени полезный для человека в достижении его основных целей и выполнения задач.

**Упрощенная версия:** Эллис позже пересмотрел эти характеристики и упростили критерии рационального мышления, сократив их до трех. По его словам, терапевт, практикующий РЭПТ, может оценить, мыслит ли его клиент рационально или иррационально, задав ему вопросы (Эллис, 1999), представленные в таблице 5.1.

Настоящая версия РЭПТ содержит следующие ключевые критерии рациональности:

1. *Функциональные или прагматичные* – рациональные убеждения помогают человеку в долгосрочной перспективе – достичь цели и чувствовать себя лучше.

**Таблица 5.1.*****Три критерия рациональности и иррациональности***

Номер	Критерий
1	В долгосрочной перспективе помогает ли клиенту некое убеждение, которого тот придерживается? Если препятствует, то что бы могло помочь достичь цели и чувствовать себя лучше?
2	Опирается ли мышление клиента на факты? Если нет, то на что?
3	Логично ли мышление клиента? Если нет, то что могло бы сделать его логичнее?

Ответ «да» на первую часть предложения во всех трех случаях свидетельствует о рациональности мышления. При ответе «нет», необходимо обратить внимание на вторую часть формулировки критерия.

Источник: Эллис и др. (2003)

- 2 *Фактические или эмпирические* – рациональные убеждения совместимы с фактами.
- 3 *Логичные и не-абсолютистские* – рациональные убеждения логичны.

И напротив, три критерия иррациональности таковы:

1. *Не-функциональны и не-прагматичны* – иррациональные убеждения мешают человеку достичь базовых целей и задач.
2. *Не основаны на фактическом или эмпирическом опыте* – иррациональные убеждения эмпирически несовместимы с реальностью.
3. *Нелогичные и абсолютистские* – иррациональные убеждения иллогичны, догматичны, их можно назвать «одержимыми».

Этот список – удобный инструмент для выявления объективно рациональных и иррациональных убеждений и поведения. Однако даже в случае, если человек следует первым двум критериям, его мышление считается рациональным.

Многим людям сложно проверить первый критерий о фактическом мышлении. Проблема в том, что то, во что люди искренне верят, – не обязательно факт. Они категоричны в своих убеждениях и игнорируют доказательства, опровергающие их гипотезы. Одна из техник, помогающих определить, основано

ли мышление на фактах, – это фотопроверка восприятия (анг.: *Camera Check of Perceptions*) (Пуччи, 2006). Согласно этой технике, нужно спросить себя, «Если бы я сфотографировал ситуацию, которую я описываю, или если бы использовал видеокамеру для записи и воспроизведения назад, показала ли бы запись именно то, что я говорю о ситуации?» Техника не только помогает подтвердить, что факты мы воспринимаем верно, но также – что мы не лжем самим себе.

Коротко, РЭПТ помогает человеку различать рациональные и иррациональные убеждения. Согласно РЭПТ, рациональные убеждения обычно ведут к здоровым, а иррациональные убеждения – к нездоровым эмоциям. Рациональные убеждения, здоровые чувства и поведение общественно полезны и помогают сохранить, закрепить и усилить счастье группы, в которой человек выбирает жить, а также – счастье человечества в целом (Эллис и Харпер, 1975).



# ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ: ИХ ПРИРОДА И ОБЗОР

Из предыдущих глав мы увидели, что психологические расстройства, в основном, спровоцированы иррациональными убеждениями. Теперь обратим внимание на анализ основных иррациональных убеждений. Также рассмотрим подробнее пункт «С» модели ABC.

## **ОСНОВНАЯ ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА ИРРАЦИОНАЛЬНОСТИ**

Когда Эллис начал использовать свою собственную систему психотерапии, а именно, рациональной терапии, в 1955 году у него вряд ли был готовый список иррациональных убеждений, которые приводят людей к эмоциональным расстройствам. Скорее, в результате накопления клинического опыта, он постепенно начал систематически формулировать иррациональные убеждения, которые его клиенты выражали через «расстраивающие» эмоции беспокойства, вины, жалости к себе, гнева, враждебности, депрессии, бунта и прочего. Затем, как мы видели ранее, в докладе о рациональной терапии, который Эллис представил на ежегодной конференции АПА в Чикаго 31 августа 1956 года, он дал список из 12 рациональных и иррациональных убеждений.

Однако, по мере наработки клинического опыта Эллис, начинал понимать, что в иррациональных убеждениях существует один общий фактор, характерный для всех клиентов. Этот общий фактор – жесткая требовательность, скрытая в основе всех ирра-

циональных убеждений. Эта требовательность выражается в форме *абсолютного долженствования*: *должно, обязательно следует, нужно, необходимо*, и т. д. Эллис пришел к выводу, что наши догматичные «*должно*», то есть, наши требования, лежат в основе психологических расстройств. Чтобы прояснить этот момент, давайте рассмотрим три приведенных ранее случая снова.

**Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3:** Беспокойство Адити объяснимо тем, что девушка убеждена, будто ее некомпетентность *не должна* стать очевидной, во время интервью. Викрам убежден в том, что его босс *не должен* или ему *не следует* диктовать ему, что делать, как подчиненному. Поэтому Викрам злится на своего босса. Саня чувствует себя подавленной, так как в глубине души, очевидно, девушка убеждена, что диета, предписанная ей врачом, должна быть простой для соблюдения на длительный срок.

Эллис мог легко выявить явные или скрытые *долженствования*, лежащие в основе эмоционального расстройства его клиента. Таким образом, он понял, что, когда клиенты предъявляют жесткие требования касательно того, как они сами *должны* вести себя, как *должны* вести себя другие и какими *должны быть* окружающие условия, они испытывают эмоциональные потрясения.

Эллис разработал идею, согласно которой люди, формулирующие свои желания и предпочтения в виде жестких *требований, долженствований*, чувствуют эмоциональные расстройства. Эллис шутливо назвал этот образ мышления словом «*musturbatory*». Слово «*musturbatory*» или «абсолютное долженствование» применимо к людям, твердо убежденным в том, что что-то *должно* или *не должно* произойти.

Эллис все тверже был убежден, что люди получают эмоциональные расстройства, если убеждены, что что-то *должно* или *не должно* произойти. Тогда он пересмотрел свой первоначальный список из 12-ти иррациональных убеждений и пришел к выводу, что их можно перефразировать и классифицировать более логично. Человек может предаваться одержимой убежденности тремя способами. Во-первых, он может верить, что сам что-то *должен* или *не должен* делать. Во-вторых, что другие *должны* или *не должны* делать что-то. И, в-третьих, что условия *должны* или *не должны* быть теми или иными. Поэтому с 1977 года Эллис стал называть иррациональные убеждения и философию жизни тремя идеологиями «должнонанизма».

## Три идеологии должнанизма

**Первая идеология должнанизма:** Я *непрерывно* должен хорошо справляться с важными задачами и должен получать одобрение со стороны значимых людей, иначе я – неадекватный и не достойный любви человек.

**Вторая идеология должнанизма:** окружающие *непрерывно* должны при любых условиях относиться ко мне справедливо, иначе они – *подлые люди* и *заслуживают осуждения*.

**Третья идеология должнанизма:** условия моей жизни *абсолютно* должны быть угодными мне, удовлетворять меня и не требовать от меня слишком усердной работы для их изменения или улучшения; в противном случае, они ужасны, я не могу их терпеть и мне невозможно стать счастливым.

В своих последующих работах Эллис обычно придерживался этих трех категорий иррациональной жизненной философии. В третьем издании книги «Руководство по рациональной жизни», которая вышла в соавторстве с Робертом А. Харпером (Эллис и Харпер, 1997), есть список из 10 иррациональных убеждений – это пересмотренный первоначальный список из 12-ти пунктов. Внимательно рассмотрев этот список, мы поймем, что в нем преобладают три идеологии должнанизма. Давайте рассмотрим некоторые из них.

1. Всем взрослым необходима любовь окружающих за все, что бы человек ни делал (первая из идеологий должнанизма).
2. Существуют неправильные, подлые или чудовищные поступки, а те, кто их совершает, *должны* быть строго наказаны (вторая идеология должнанизма).
3. Невыносимо, ужасно, просто катастрофа, если все идет не так, как задумано (третья идеология должнанизма).
4. В основном, человеческие несчастья происходят извне – от окружающих людей или от событий (вторая и третья идеологии должнанизма).
5. Если существуют опасность или угроза, *следует* очень волноваться из-за этого (третья идеология должнанизма).

Дальнейший клинический опыт Эллиса помог ему понять, что люди, придерживающиеся всех трех идеологий должнанизма, пусть и в разных пропорциях, страдают от расстройств, в той или иной степени.

## ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И ИХ ПРОИЗВОДНЫЕ

РЭПТ предлагает четыре типа иррациональных оценочных убеждений, вредных для психического здоровья. Оценочные убеждения – это абстрактные суждения людей о себе, других или о своей жизни. Как правило, это «опасные», «нагнетающие» когниции, чья роль в формировании саморазрушительных эмоций фундаментальна.

Идеология должностного или тиранского долженствования считается основным видом оценочных убеждений. Если человек придерживается любой из трех идеологий или философий должностного, он также имеет и три других оценочных убеждения, которые вытекают из основного убеждения.

**Катастрофизация:** катастрофизация – это результат оценки очевидной неприятности как губительной на 100 процентов и более – это преувеличенный вывод, основанный на убеждении «все не должно быть так плохо, как сейчас». Драматизируя и нагнетая, человек преувеличивает последствия и считает, что это худшее событие, которое могло случиться. Люди, которые драматизируют, часто используют такие термины, как «ужасно», «невыносимо», «отвратительно».

**Я-не-могу-этого-вынести:** это означает, что человек не может стать счастливым, если очевидная неприятность, которая *не должна* случиться, действительно произойдет, и человек не справится с обстоятельством или событием. Это часто называют «устойчивостью к дискомфорту».

**Проклятия:** это тенденции человека оценивать себя или других как «недолюдей» или «недостойных», если он/они делает/делают то, чего *не должен/не должны* делать или, наоборот, не могут сделать то, что *должны*. Проклиная, человек оценивает себя или других в целом на основе наблюдения конкретной черты или поведения. Следовательно, здесь есть тенденция к чрезмерным обобщениям (генерализации). В заключение, *проклятие* означает, что человек склонен считать условия (или даже мир), в которых он живет, *омерзительными*, если того, что человек, по его мнению, *должен* иметь, в этих условиях, он не получает. Эта склонность приводит к самоунижению, унижению других, депрессии, идеям величия и т. д.

Согласно концепциям Эллиса, *драматизация*, *схема я-не-могу-этого-вынести* и *проклятия* – это вторичные процессы в том смысле, что они происходят из философии жизни должностного-

ма. Например, человек твердо убежден в том, что всегда должен преуспевать (идеология должностного первого типа). Тогда он, скорее всего, впадет в драматизацию, станет думать и говорить: «для меня ужасно – потерпеть неудачу! Я не смогу вынести, если это случится!» («*Я-не-могу-этого-вынести*») А если выяснится, что я неспособен выстоять в случае провала, я окажусь ничемным человеком (*проклятие*).

Тем не менее, доктор Р. Л. Уэслер, (1984), некогда близкий сотрудник Эллиса, считает, что эти процессы часто являются первичной и иррациональной философией жизни, а философия должностного происходит от них. Возможно, трудно сказать, какая иррациональная философия первична, а какая – вторична. Доктор Уинди Драйден отмечает, что это две стороны той же «когнитивной» монеты (Нинан и Драйден, 2006).

Смысл трех основных видов идеологии должностного и вытекающих из них вторичных убеждений станут ясны, если мы их применим к эмоциональным расстройствам трех случаев, которые будут рассмотрены ниже.

### **Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете идеологий должностного**

**Адити:** Адити испытывает беспокойство, думая, что ее некомпетентность может проявиться на любом собеседовании. Очевидно, что девушка – жертва *первой идеологии должностного* и, следовательно, верит, что «*должна* выглядеть совершенно на любом собеседовании, и влиятельные люди *должны* меня одобрять, иначе я – *неадекватный и не достойный любви* человек.

Первая производная ее идеологии должностного: драматизация – «это ужасно, то есть более чем на 100 процентов ужасно, если обнаружится мое невежество, и меня не одобряют люди, которых я считаю значимыми в моей жизни».

Вторая производная ее идеологии должностного: «Я не смогу стать счастливой в жизни, если обнаружится мое невежество».

Третья производная ее идеологии должностного: «Если все увидят мое невежество, это будет означать, что я – ничемный, недочеловек, не заслуживающий в жизни ничего хорошего».

**Викрам:** Викрам злится на босса, потому что думает, что тот *не должен* использовать диктаторские методы воздействия на него. Очевидно, это означает, что он склонен к *второй идеологии должностного* и верит, что «*босс должен вести себя со мной честно и справедливо, иначе он – гнилой и низкий человек*».

Первая производная его идеологии: «Это ужасно, то есть, более, чем на 100 процентов плохо, что мой босс использует несправедливые методы воздействия на меня как подчиненного».

Вторая производная его *идеологии должностного*: «Я не смогу стать счастливым, потому что мой босс несправедлив ко мне!»

Третья производная идеологии должностного Викрама: «Поскольку мой босс несправедливо относится ко мне, он – ничемный и подлый человек, не заслуживающий ничего хорошего в жизни».

**Сания:** Сания чувствует себя подавленной, думая, что диета, предписанная врачом, *должна* быть легкой для соблюдения длительное время. Это означает, что девушка застряла на третьей идеологии должностного, полагая, что «диета, предписанная врачом для улучшения моего самочувствия, *не должна* требовать слишком больших усилий от меня».

Первая производная ее идеологии должностного: «Это ужасно, то есть, более чем на 100 процентов плохо, что диета, предписанная мне врачом, требует слишком больших усилий».

Вторая производная ее идеологии должностного: «диета, предписанная мне доктором, сложна для соблюдения длительное время, а значит, я не могу быть счастливой».

Третья производная ее идеологии должностного: «В соответствии с условиями моей жизни, диета на длительный срок *должна быть* легкой, и поскольку эти условия не такие, какими *должны быть*, они ужасны».

Таким образом, согласно РЭПТ, если люди придерживаются философии должностного и ее производных, они сами вгоняют себя в состояние эмоциональных потрясений. Некоторые психологи (Бек и др., 1979; Бернс, 1980) указывали, что у людей с эмоциональными расстройствами присутствуют нелогичное мышление или когнитивные искажения. Некоторые из наиболее важных когнитивных искажений легко заметить в мышлении людей с эмоциональными расстройствами. Эллис и Драйден (1997, стр. 15–16) упоминают следующие из них:

1. *Все-или-ничего:* «Если я не справлюсь с важной задачей, как *должен это сделать*, я – *полный* лузер и совершенно не достоин любви!»
2. *Перескакивание к выводам и негативной бессмыслице:* «Мою неудачу, которой *не должно было быть*, видели

- окружающие, которые теперь будут смотреть на меня как некомпетентное ничтожество».
3. *Предсказания*: «Раз из-за моей неудачи окружающие надо мной смеются, то знают, что я *должен был* преуспеть, а теперь будут презирать меня всегда».
  4. *Концентрация на негативе*: «Раз я *не могу* вынести неправды, которой вообще-то *не место* в жизни, то в моей жизни и нет ничего хорошего».
  5. *Обесценивание положительных моментов*: «если мне делают комплимент за хороший поступок, это просто доброта, ведь на самом деле люди забыли о тех глупостях, которых я *не должен был совершать*».
  6. *Крайности (все-или-ничего)*: «раз условия жизни *должны быть* хорошими, но на самом деле они плохи и просто невыносимы, они *всегда* будут такими, а мне *никогда* не стать счастливым».
  7. *Навешивание ярлыков и чрезмерные обобщения*: так как я *не должен* «прокалываться» в важной работе, а со мной это случилось, то я – полный неудачник и никчемный человек!»
  8. *Принимать все на свой счет*: «Так как я веду себя намного хуже, чем *должен*, а окружающие смеются, я уверен, что они просто смеются надо мной, и это *ужасно!*»
  9. *Страх выглядеть лицемером («комплекс самозванца»)*: «Когда я делаю что-то не так, как *должен*, но все же, все меня принимают и хвалят, я просто шарлатан! Скоро все вскроется и люди увидят, что я – отвратительный обманщик!»
  10. *Перфекционизм*: «Я понимаю, что довольно хорошо справился с работой, но мне *следовало* выполнить ее отлично, то есть, я в действительности некомпетентен!»

Эллис соглашался с мнением о том, что нелогичные рассуждения, подобные упомянутым здесь, характерны для человека, страдающего от эмоционального расстройства. Он полагал, что такое искаженное мышление – результат философии должностничества, почти всегда происходящей из *тирании должностничества*.

Желания и требования: теория РЭПТ защищает философию «желания». Согласно этой философии, у людей есть желания, стремления, предпочтения, потребности и так далее. Эти жела-

ния не создают эмоциональных расстройств. Напротив, эмоционально здоровые люди имеют желания. Желания придают жизни смысл и цель. Если бы у нас не было желаний, мы бы вряд ли могли выжить.

РЭПТ мотивирует человека к сильным желаниям, предпочтениям, к тому, чтобы избегать отрешенности, замкнутости, недостаточной вовлеченности (Эллис и Драйден, 1997). Согласно РЭПТ, расстройство не разовьется, если человек просто думает о желаниях. Нет причины, почему люди *должны* получить желаемое. Иными словами, если взглянуть в лицо реальности, связи между тем, чего хочет и что *должен* получить человек, не существует. Но люди не учитывают этот момент и иррационально полагают, что их желания *должны* быть удовлетворены. Теория РЭПТ предполагает, что, когда желания человека, благодаря его догматичным требованиям, возрастают, возникают эмоциональные расстройства. Например, в случае с Адити. Она заявляет, что «действительно хочет успешно пройти собеседование», но, лишь выражая желание, она не будет страдать от эмоционального расстройства. Она, тем не менее, не останавливается на желании и говорит, что *«абсолютно обязана успешно пройти собеседование, поскольку действительно хочет добиться успеха»*. Она добавила догматическое требование к ее желанию, и вот теперь это ведет ее к настоящему расстройству.

РЭПТ-терапевт помогает людям различать догматические требования и желания и учит их отказываться от первых и сохранять последние. Терапевт показывает, что, если у человека есть только желания, и эти желания не будут исполнены, человек испытает здоровый негатив: грусть, раздражение, сожаление, фрустрацию, разочарование. Эти эмоции конструктивны и помогают людям в достижении целей. Подробное описание этих эмоций в следующей части главы.

## **Абсолютистские «должно»/«следует»**

Мы уже знаем, что догматичные *долженствования* или требования лежат в основе психологических расстройств. Эти догматичные *долженствования* называются абсолютистскими требованиями. РЭПТ проводит четкое различие между абсолютистским и не-абсолютистским *должно* и *следует*. Абсолютистские *должно* и *следует* приводят к эмоциональному расстройству, условные же *должно* и *следует* – не приводят. В этом контексте необходимо

знать разные способы употребления слова *«следует»* (в английском языке *«should»*).<sup>1</sup> Список их приведен в «Учебном пособии по основам РЭПТ» (Драйден и Бранч, 2008).

**«Следует» как рекомендация:** в этом случае *«следует»* выступает в качестве рекомендации для себя или других, например, фраза «Вам *следует* прочитать эту книгу» значит «Я *рекомендую* вам прочитать эту книгу» или «Я действительно *должен* рано лечь спать сегодня вечером» значит «*в моих интересах* лечь спать рано вечером» .

**«Следует» как предсказание/прогноз:** здесь *«следует»* или *«должно»* – это предсказание. Например, «я *должен* успеть на рейс» трактуется как «я *предсказываю*, что вовремя попаду на рейс».

**Идеальное «следует»:** это *«следует»* описывает идеальные условия. Например, «Людам *не следует* мусорить» (или «Люди *не должны* мусорить») выражает такую точку зрения: «*В идеале*, люди *не должны* мусорить».

**Эмпирическое «следует» («должно быть»):** это *«следует»* указывает на условия, существующие в реальности. В этом *«следует»* заключается идея о том, что событие должно происходить при благоприятных условиях для его возникновения. Например: «Автомобиль, *должно быть*, сломался, потому что он старый и его сложно ремонтировать» или «*Должно быть*, из-за законов гравитации, Вы упали, ступив с лестницы».

**Предпочтительное, желательное «следует»:** здесь *«следует»* указывает на то, что некое условие желательно или предпочтительно. Например: «Моему мужу *следует* помнить о нашей годовщине». Эта фраза несет дополнительное, подразумеваемое значение, что «было бы хорошо, если бы он помнил, но он не обязан это делать».

**Условное «следует»/«должно»:** это *«следует»/«должно»* означает, что для существования одного из условий должно быть выполнено другое, первичное условие. Например, «Я *должен* («*мне следует*») есть здоровую пищу, чтобы стать стройнее» и «Я *должен* пройти собеседование для того, чтобы меня зачислили на курс».

<sup>1</sup> «следует» («should») в английском языке – это модальный глагол, выражающий моральное обязательство, совет, рекомендацию. Может выражать долженствование, но гораздо мягче, чем *must*. Переводится модальными глаголами «следует» или «должно». См.: <https://grammar.collinsdictionary.com/easy-learning/should#:~:text=ln%20formal%20English%2C%20should%20can,t%20give%20me%20a%20certificate> (прим. пер.)

**Абсолютистское «следует»:** Этот термин, очевидно, относится к требованиям, благодаря которым возникают расстройства в пункте В («убеждения») модели ABC РЭПТ. «Я непременно (*абсолютно*) должен навестить мою тетю в больнице» и «я непременно обязан ухаживать за тетей все время и при любых условиях» – вот примеры *абсолютной необходимости* или *абсолютистского («непременного») «следует»/«должно»*.

РЭПТ придерживается мнения, что значения глагола «*should*», кроме абсолютистских вариантов «*следует*»/«*должно*», не способствуют эмоциональным расстройствам. Абсолютистское «*следует*» догматично и жестко по своей форме. Например, когда Адити говорит «я очень хочу успешно пройти собеседование, поэтому я *непременно обязана* это сделать», ее требование иррационально по следующим причинам:

- Адити не учитывает тот факт, что она может не справиться. Это несовместимо с реальностью, так как тогда должен был бы существовать закон Вселенной, который бы *заставил* Адити преуспеть на собеседовании. Если этот закон действительно существует, то не было бы никакой возможности для Адити не преуспеть в этом. Очевидно, что такого закона не существует.
- Это нелогично, поскольку между желанием Адити преуспеть, не жестким, по своей сути, и ее жестким абсолютистским требованием *непременно добиться* успеха, нет логической связи. По логике, нечто жесткое не может следовать из чего-то нежесткого.
- Возникают нездоровые эмоции тревоги и дисфункциональное поведение, то есть, избегание собеседования. Это мешает Адити достичь ее долгосрочной цели и получить хорошую работу. Это мешает ее успеху, то есть абсолютистское требование («*следует*») вынуждает ее сосредоточиться на том, как ей *следует* избежать провала, а не как подготовиться к собеседованию.

Нельзя сказать, что абсолютистское мышление всегда ведет к ничтожным результатам. Иногда оно мотивирует людей достигать своих целей. Вот почему абсолютистское мышление усиливается и заполняет весь разум. Однако, если мы будем внимательны, то увидим, что такое мышление поможет только в достижении краткосрочных целей. В долгосрочной перспекти-

ве это приводит к эмоциональным расстройствам и дисфункциональному поведению. Например, если ребенок говорит, что «я непременно должен быть первым в классе», возможно, что ребенок получает мотивацию из этого абсолютистского мышления и изо всех сил старается быть первым. Внешне кажется, что абсолютистское мышление помогает ему достичь своей цели, но на самом деле в долгосрочной перспективе оно наносит вред его психическому здоровью. Поскольку человек успешно достиг своей цели, то теперь думает, что для достижения целей в дальнейшем, ему нужно мыслить абсолютными категориями. Следовательно, он будет использовать это мышление для достижения каждой цели. Абсолютистское мышление не дает ребенку принять тот факт, что он может не оказаться первым на каждом экзамене. В результате, если он не оказывается первым на каждом экзамене, то несет колоссальные потери из-за эмоционального расстройства. Так человек может потерять уверенность и впасть в депрессию. В конце концов, высока вероятность того, что абсолютистское мышление станет разрушать ваше психическое здоровье и создавать препятствия на пути к достижению цели.

## **БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИРРАЦИОНАЛЬНОГО**

Создавая РЭПТ в 1955 году, Эллис опирался на теорию энвайронментализма<sup>2</sup>. То есть, ученый считал, что важные события в жизни человека серьезно влияют на возникновение психологического расстройства. Тем не менее, его теоретический и клинический опыт заставили пересмотреть взгляды.

В 1976 году в «Журнале индивидуальной психологии» была опубликована статья Эллиса «Биологические основы человеческой иррациональности». В этой статье автор подчеркнул, что иррациональное мышление, которое вызывает эмоциональные расстройства, в основном определяется биологическими факторами, хотя эти факторы всегда взаимодействуют со значимыми условиями окружающей среды. По мнению Эллиса, даже если человеку повезло иметь очень разумных родителей, и другие члены семьи также мыслят рационально, человек все же склонен превращать свои желания и предпочтения в *абсолютистские долженствования*.

---

<sup>2</sup> Энвайронментальная психология (или психология среды, от англ. «*environment*» – «окружающая среда») – дисциплина, изучающая психологические аспекты взаимодействия человека и окружающей среды, влияние факторов материальной действительности на личность.

Эллис подтвердил свою гипотезу многочисленными наблюдениями из практики. Вот некоторые из них:

1. Даже самые умные люди иррационально мыслят.
2. Почти во всех обществах и культурах когда-либо отмечались иррациональные идеи, которые создают эмоциональные расстройства.
3. Люди склонны к прокрастинации, им недостает самодисциплины, несмотря на наглядные примеры их родителей, сверстников, учителей и т. д.
4. Если человек отвергает одну из форм иррационального, он иногда становится жертвой другой формы иррационального.
5. Если человек решительно выступает против чего-то иррационального, он иногда начинает верить как раз в это самое иррациональное. Например, некоторые люди, отрицающие существование Бога, впоследствии могут стать очень религиозными.
6. Осознание вреда от чрезмерного употребления алкоголя не мешает человеку в больших количествах алкоголь употреблять.
7. Человек может усердно работать над преодолением некоторых своих недостатков, привычек и моделей поведения, но возвращаться к ним снова.
8. Людям легче освоить саморазрушительное поведение, чем самоукрепляющее. Кажется, что легче переесть, но тяжелее придерживаться умеренности в еде.
9. Терапевты в жизни также могут вести себя иррационально.
10. Многим удастся убедить себя, что несчастные случаи, болезни и т. д. их не коснутся.

Эти и аналогичные наблюдения могут поддержать гипотезу Эллиса о том, что люди рождаются с биологической склонностью мыслить иррационально. Тем не менее, Эллис отметил, что в дополнение к иррациональному мышлению, у человека есть также биологическая склонность мыслить рационально. На самом деле он считал, что у человека есть две фундаментальные биологические склонности. Одна из них – к иррациональности, а вторая – к рациональности мышления и усердной работе над изменением своей склонности к иррациональному мышлению. Таким образом, Эллис оптимистично полагает, что человек способен преодолеть,

по крайней мере, до определенной степени, свою биологическую склонность мыслить иррационально.

Тем не менее, следует отметить, что Эллис часто подвергался жесткой критике за то, что отстаивал мнение о влиянии биологических факторов на иррациональность человека. Многие критики возражали, что, если биологическая наследственность человека оказывает значительное влияние на личность, то психотерапевтам не сыграть значительной роли и не внести желаемых изменений в эту личность. Тем не менее, этот страх безоснователен. Такие изменения возможны, но необходимо признать, что задача эта сложна, однако, не невыполнима.

## **УМОЗАКЛЮЧЕНИЯ, ОЦЕНКИ И КОРНЕВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ**

Фроггатт (2005) предложил три уровня мышления: умозаключения, оценки и убеждения.

1. **Умозаключения (выводы):** этот вид мышления выходит за пределы имеющихся данных и включает в себя некоторые прогнозы. Прогнозы могут быть правдой или ложью. Например, идет сильный дождь, и он будет продолжаться в течение следующих нескольких часов. Эти выводы безоценочны, если не связаны с нашей целью. Если они связаны с нашей целью, они становятся оценочными. Например, идет сильный дождь, и, если он продолжит идти следующие несколько часов, мне будет неудобно вести машину. РЭПТ мало внимания уделяет умозаключениям (выводам), поскольку они по природе безоценочны.
2. **Оценки:** РЭПТ больше фокусируется на оценках, поскольку они выходят за пределы доступных данных и связаны с нашей целью. Мы оцениваем активирующее событие с точки зрения его значимости для нас. Мы придаем ему некое значение или выносим суждения. Оценки могут быть рациональными или иррациональными.

Эллис и Драйден (1997) классифицировали эти оценки, разделив их на четыре различных типа.

(i) *Позитивные предпочтительные (рациональные)* – эти оценки – не-абсолютные желания или ожидания. К ним относятся позитивные оценки активирующего события. В РЭПТ их принято считать рациональными. Например, «я хочу преуспеть в своих начинаниях».

(ii) *Позитивные оценки «должностности» (иррациональные)* состоят из абсолютистских и догматичных требований. Они включают в себя нереальные позитивные оценки активирующего события. Их считают иррациональными. Например, «я непременно должен преуспеть в моих начинаниях», или «я уверен, что преуспею в своих начинаниях».

(iii) *Негативные предпочтительные оценки (рациональные)*. Эти оценки гибки и не-абсолютны. Они включают негативные оценки активирующего события. Эти оценки считаются рациональными. Например, «если я потерплю неудачу в своих начинаниях, мне тяжело будет с этим справиться».

(iv) *Негативные оценки «должностности» (иррациональные)*. Эти оценки носят абсолютистский и догматичный характер. Они включают нереальные негативные оценки активирующих событий. Эти оценки считаются иррациональными. Например: «Мне невыносимо потерпеть неудачу в этом начинании».

3. **Корневые убеждения:** руководящие выводы и оценки человека – это общие фундаментальные убеждения. Корневые убеждения могут быть рациональными или иррациональными. Убеждения, основанные на иррациональных оценках, называются иррациональными оценочными убеждениями, и мы перечислили их выше.

## БОЛЬШЕ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

Теперь мы сосредоточим наше внимание на пункте «С» модели ABC. Грубо говоря, «С» обозначает эмоциональные последствия, которые человек переживает в результате испытания («А»), с которым он сталкивается в жизни, и его убеждений («В») об этом испытании.

### Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете их последствий

Рассмотрим эмоциональные расстройства на примере трех случаев – Адити, Викрама и Сании, которые страдают от тревоги, гнева и депрессии соответственно. Или, основываясь на модели

АВС, Адити, Викрам и Саня испытывают последствия (С) тревоги, гнева и депрессии, соответственно. Тщательное изучение проблем, с которыми молодые люди сталкиваются, выявит сложность их эмоциональных расстройств.

**Эмоциональные, физиологические и поведенческие последствия:** Адити испытывает беспокойство, связанное с собеседованием (эмоциональные последствия). Ее беспокойство сопровождается избегающим поведением: она избегает идти на собеседование (поведенческие последствия). Помимо этого, мысли о собеседовании вызывают у Адити головную боль (физиологические последствия).

Викрам злится на своего босса (эмоциональные последствия). Его гнев сопровождается нежеланием идти на работу каждое утро, а также враждебным поведением (поведенческие последствия). Он страдает от учащенного сердцебиения и приливов жара, когда он думает о своем боссе (физиологические последствия). Саня не только испытывает депрессию (эмоциональные последствия), но также не соблюдает диету, рекомендованную ей доктором (поведенческие последствия). Из-за этого она чувствует себя усталой и истощенной (физиологические последствия). Это означает, что в пункте «С» эти молодые люди не только испытывают определенные эмоции, но и некоторые физиологические симптомы. Они действуют или ведут себя определенным образом. Следовательно, в модели АВС, буква «С» обозначает эмоциональные, физиологические и поведенческие последствия.

## МНОЖЕСТВЕННОСТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ

Вернемся к нашим трем случаям и пересмотрим конкретные эмоциональные и поведенческие проблемы, вызванные идеологиями должностизма каждого из молодых людей.

**Адити:** Адити испытывает беспокойство и головную боль, а также избегает идти на собеседование, на которое ее пригласили. Эти эмоциональные, физиологические и поведенческие последствия в значительной степени созданы ее идеологией должностизма первого типа, что в сущности означает требование к себе – быть совершенной.

Это грубое упрощение эмоционального, физиологического и поведенческого расстройства Адити. Еще больше поведенческих

препятствий может возникнуть, если девушка, опираясь на свою идеологию должностизма, станет как-либо интерпретировать и оценивать свой прошлый опыт тревоги эмоциональных, физических и головных болей и избегания собеседования. Эти и другие размышления в результате могут привести Адити к эмоциональным последствиям депрессии, отчаяния и чувству ненужности или самопроклятия. Наряду с этими эмоциональными последствиями, она может испытать физиологические последствия – сильную головную боль и поведенческие последствия – избегание, замкнутость и даже зависимость.

Адити может обратиться к терапевту и с другими эмоциональными, физиологическими и поведенческими проблемами, если она цепляется за идеологию должностизма второго и третьего типа, наряду с первым. На самом деле, человек редко страдает только от одного *долженствования*. В основном, люди становятся жертвами всех трех типов *долженствований*, но в разной степени.

**Викрам:** Викрам злится на своего босса, страдает от учащенного сердцебиения, его бросает в жар, и он не хочет идти на работу по утрам. Эти эмоциональные, физиологические и поведенческие последствия в значительной степени создаются его второй идеологией должностизма, суть которой – в требовании совершенства от других.

Тем не менее, эмоциональные, физиологические и поведенческие проблемы, с которыми сталкивается Викрам, могут быть более комплексными. В соответствии с его сильной верой в идеологию должностизма, он может создавать больше эмоциональных, физиологических и поведенческих трудностей для всех (и себя в том числе). Он страдает от навязчивых мыслей, оценивает методы босса, которыми тот на него воздействует. Например, он может сам создать внутри себя разрушительные эмоции ярости, раздражения, обиды и даже мести. Эти эмоции могут привести к усилению физиологических симптомов – повышенному кровяному давлению, мышечному напряжению, сердцебиению, а также поведенческим последствиям, включая враждебные перепалки с боссом и подстрекание других сотрудников не подчиняться инструкциям босса. Страдая от эмоций обиды и мести, люди могут вести себя агрессивно.

Кроме того, люди, которые придерживаются идеологии должностизма второго типа, могут также придерживаться первого и третьего типов такой идеологии. В этом случае они могут

обратиться к терапевту и с другими эмоциональными, физиологическими и поведенческими расстройствами.

**Сания:** у Сании проблема с неукоснительным соблюдением специальной диеты, предписанной ей врачом. Она чувствует себя подавленной, измученной и отказалась от цели снизить вес на 5 кг. Эти эмоциональные, физиологические и поведенческие последствия во многом – продукт идеологии должнанизма третьего типа – требований, чтобы условия в мире были легкими.

Сания может столкнуться с еще более серьезными эмоциональными, физиологическими и поведенческими проблемами. Ее стойкая приверженность идеологии должнанизма может привести к эмоциональным последствиям – ярости, бунту, низкой фрустрационной толерантностью, жалости к себе, а также физиологическим последствиям нарушения сна или проблемам с желудком.

В результате она может проявлять поведенческие последствия абстиненции, избегания, инерции и даже зависимости.

Сания может обратиться к терапевту с дополнительными эмоциональными, физиологическими и поведенческими проблемами, если она придерживается еще и идеологии должнанизма второго и третьего типов. Напомним, что из-за биосоциальной структуры человек склонен придерживаться всех трех типов идеологии должнанизма, хотя степень этой приверженности различается.

## **БЕСПОКОЙСТВО О РАССТРОЙСТВЕ**

**Первичное расстройство:** вскоре после того, как Эллис начал использовать РЭПТ для своих клиентов, он заметил, что большинство из них испытывали эмоциональное беспокойство из-за основного расстройства (первичного расстройства с точки зрения РЭПТ). Например, клиент испытывает беспокойство из-за экзамена, который ему предстоит сдать в колледже. Тогда, как убедился Эллис, согласно модели ABC, легко интерпретировать беспокойство клиента. Очевидно, перспектива экзамена становится активирующим событием или трудностью (А) в жизни клиента. Его требование к себе *успешно сдать* этот экзамен (идеология должнанизма первого типа) – это его убеждение (В), а беспокойство клиента – это в значительной степени созданное им же в его разуме эмоциональное следствие (С).

**Вторичное расстройство:** упомянутая ранее тревога – это основное расстройство клиента. Из-за биологических и социальных предпосылок клиент имеет склонность наблюдать и оценивать практически все, что происходит с ним в жизни. Так возникает первичное расстройство или первичный симптом, и само это наблюдение становится новым активирующим событием или испытанием в его жизни. Далее, поскольку клиент интерпретировал и оценил свой основной симптом тревоги в свете своего убеждения (В) о том, что он *должен* полностью контролировать себя и, следовательно, *никогда не должен* тревожиться, он создал эмоциональные последствия в своем разуме – вину и депрессию. Таким образом, он создал вторичное эмоциональное расстройство, основанное на его первичном эмоциональном расстройстве или симптоме. Другими словами, у клиента развился «симптом-стресс». Или – он создал вторичное эмоциональное расстройство. Таким образом, реально ждать от Адити, Викрама и Сании, что они могут беспокоиться из-за своих первичных расстройств.

### **Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете первичных и вторичных расстройств**

**Адити:** Возможно, именно так Адити может беспокоиться о своем первичном эмоциональном расстройстве, то есть, о самой тревоге. Она тревожится, поскольку ей предстоит идти на собеседование. Когда девушка замечает, что беспокоится, ее первичный симптом тревоги становится новым активатором/активирующим событием или испытанием в ее жизни. Она будет интерпретировать и оценивать это беспокойство в соответствии с особым набором свойственных ей идеологий должностничества, создавая тем самым эмоциональное расстройство из депрессии, чувства вины и жалости к себе.

**Викрам:** Основное эмоциональное расстройство Викрама – это гнев на начальника. Поскольку он замечает, что зол на своего босса, его основное эмоциональное расстройство – гнев – становится новым активатором/активирующим событием или жизненным испытанием. Затем он будет интерпретировать и оценивать этот гнев в соответствии со своеобразным набором идеологий должностничества, и тем самым создаст вторичное эмоциональное расстройство из ненависти к себе, вины и стыда.

**Сания:** Основным эмоциональным расстройством Сании является депрессия из-за предписанной ей доктором специальной

диеты, которую ей необходимо соблюдать. Когда Саня осознает свое первичное эмоциональное расстройство, само осознание может стать новым активатором/активирующим событием или испытанием в ее жизни. Затем, руководствуясь своеобразным сочетанием идеологий долженанизма, которых придерживается, девушка будет интерпретировать и оценивать свою депрессию, тем самым создавая в своем разуме вторичное эмоциональное расстройство, состоящее из стыда, вины, ненависти к себе и даже депрессии из-за самой ее депрессии.

В двух словах, любое первичное эмоциональное расстройство может привести к новому циклу  $A \times B = C$ , создавая вторичное эмоциональное расстройство. Таким образом, клиент может беспокоиться о самом расстройстве. Иногда такой цикл может привести к третичному расстройству, ведь любое вторичное эмоциональное расстройство может служить еще одним активирующим событием или испытанием в жизни клиента. Руководствуясь своеобразным сочетанием идеологий долженанизма, клиент интерпретирует и оценивает новый активатор/новое активирующее событие или испытание, что, в свою очередь, приводит к возникновению третичного расстройства в его сознании.

Все это означает, что эмоциональное расстройство – это сложный процесс, так как оно может спровоцировать целую цепочку эмоциональных расстройств.

## **ЗДОРОВЫЕ И НЕЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ**

Если учитывать изложенное выше, то может возникнуть искушение предположить, что цель РЭПТ – помочь людям с эмоциональными расстройствами развивать лишь позитивные эмоции и избавляться от всех негативных. Необходимо отметить, что это не совсем то, к чему стремится РЭПТ. Здесь существуют еще два вопроса. Сначала мы рассмотрим положительные эмоции, а затем перейдем к негативным.

**Реалистичные и позитивные.** РЭПТ иногда неверно трактуют как пропаганду позитивного мышления. Многие мыслители, например, Эмиль Куэ, Норман Винсент Пил, Максвелл Мольц, Наполеон Хилл и другие были апологетами «позитивного мышления». По их словам, те, кто мыслят позитивно, менее невротичны и менее тревожны, чем те, кто мыслят негативно. Они пользуются позитивными аффирмациями, как, например, «каждый день я становлюсь лучше и лучше» или «я ценен и достоин» и так далее.

РЭПТ отличается от позитивного мышления тем, что защищает «реалистичную и позитивную точку зрения», а не просто «акцентирует внимание на позитиве». Это говорит о том, что позитивный взгляд выгоден при условии, что он реалистичен. Если мы смотрим на мир лишь с позитивной точки зрения, мы склонны отрицать существование «негатива», что противоречит действительности. РЭПТ призывает нас смотреть на мир реалистично, а не только позитивно. Реалистичная точка зрения помогает человеку поддерживать позитивный взгляд на вещи в рамках реальности. РЭПТ терапевт показывает клиентам, что они могут почувствовать себя лучше благодаря «позитивному мышлению», но оно не поможет им полностью, и раз и навсегда.

Возьмем пример Адити, чтобы объяснить этот момент. Придерживаясь позитивной точки зрения, Адити станет утверждать, что ее собеседование пройдет хорошо. Благодаря этому утверждению, девушка, вероятно, на какое-то время почувствует себя лучше. Однако в долгосрочной перспективе это не принесет ей пользы по двум причинам. Во-первых, такое мышление помешает ей подготовиться к собеседованию. Будучи уверенной в хорошем исходе собеседования, Адити не станет к нему готовиться. Это не поможет ей достичь ее долгосрочной цели получить хорошую работу. Во-вторых, это мышление нереалистично. У Адити нет фактов, доказывающих, что ее собеседование, безусловно, пройдет хорошо. Если на самом деле собеседование пройдет плохо, Адити погружится в пучину сильного эмоционального расстройства.

Терапевт-практик РЭПТ поможет ей развить реалистичное и позитивное мышление. Она подготовится к собеседованию с позитивным настроем, но в то же время, не будет отрицать вероятность неблагоприятного исхода. Девушка не будет считать отрицательный исход ужасным и не станет беспокоиться.

В этом контексте РЭПТ предполагает, что не все позитивные эмоции обязательно здоровы. Например, ощущение величия. Хотя эта эмоция позитивна, она представляет нереальную оценку самого себя. Человек, испытывающий эту эмоцию, не будет готов к принятию негативной оценки себя, и будет чувствовать эмоциональное расстройство. РЭПТ помогает людям избавиться от нездоровых позитивных эмоций. В то же время, она поощряет здоровые позитивные эмоции – любовь, счастье, удовольствие и любопытство.

**Здоровые негативные эмоции:** так же, как не все позитивные эмоции обязательно здоровы, не все негативные эмоции –

не здоровы. РЭПТ не стремится помочь людям, которые испытывают расстройство, освободиться от всех негативных эмоций и прийти к спокойствию.

Предположим, что цель студента – сдать экзамен, но он его не сдает. Каких реальных эмоций мы от него ожидаем? Реально ли ожидать, что он будет счастлив, пережив неудачу? Реально ли ожидать, что он испытает глубокое спокойствие из-за неудачи? Кроме того, помогут ли ему счастье и спокойствие пересдать экзамен?

РЭПТ признает, что негативные эмоции справедливо занимают место в человеческой жизни. Когда человек не достигает цели, – не реалистично и не полезно испытывать счастье, спокойствие или безразличие. Наоборот, вполне реалистично в такой ситуации испытывать негативные эмоции. Негативные эмоции могут побудить вернуться к своим целям и приложить усилия для реализации этих целей.

РЭПТ проводит различие между негативными эмоциями, потенциально полезными для человека (и, следовательно, здоровыми) и эмоциями негативными и потенциально саморазрушительными (и, следовательно, нездоровыми). Например, студент, который не сдал экзамен, переживает состояние депрессии и отчаяния, и может отказаться от цели. Однако, если он расстроен из-за своей неудачи (что вполне реалистично), он может понять вероятную причину, а затем вновь пересдать экзамен с новой решимостью и надеждой. Это означает, что изначально негативная эмоция разочарования может в долгосрочной перспективе оказаться полезной. Поэтому РЭПТ относится к негативной эмоции фрустрации как потенциально полезной и здоровой. Негативные эмоции депрессии и отчаяния РЭПТ рассматривает как потенциально саморазрушительные и нездоровые. Естественно, цель РЭПТ – не помогать людям избавиться от всех негативных эмоций. РЭПТ стимулирует здоровые негативные эмоции беспокойства, раздражения, сожаления, неудовлетворенности и фрустрации.

Из этого описания ясно, почему Эллис решил не классифицировать эмоции как позитивные и негативные. Вместо этого, он классифицировал их как здоровые и нездоровые. В таблице 6.1 дан список основных здоровых и нездоровых негативных эмоций, как представлял их Эллис. В таблице 6.1 слева показаны основные здоровые эмоции, а справа – аналогичные нездоровые эмоции.

**Таблица 6.1****Классификация здоровых и нездоровых эмоций**

Здоровые эмоции	Нездоровые эмоции
Волнение	Тревога
Грусть	Депрессия
Раздражение	Гнев
Сожаление	Вина
Неудовлетворенность	Стыд
Фрустрация	Жалость к себе

*Источник:* Янкура и Драйден (1994).

**Волнение или тревога.** Человек, который волнуется о чем-то, думает так: «я бы хотел, чтобы трудностей не было. Однако, если они возникнут, будет неприятно, но не ужасно». Тревожный человек думает, что «трудностей не должно возникать, а если они возникнут, будет просто *ужасно*. С такой ужасной ситуацией мне *не справиться*». Волнение о чем-то – это объективная оценка ситуации, тогда как беспокойство – это нереалистичная оценка ситуации и себя. Волнение – это здоровая эмоция, поскольку она побуждает человека принимать конструктивные решения для трудных ситуаций. Находясь же в состоянии беспокойства, человек, вместо того, чтобы предпринимать конструктивные действия, акцентирует внимание на нереалистичной оценке своих действий в сложившейся ситуации.

**Грусть или депрессия:** когда человеку грустно, он думает: «произошло то, чего я не хочу, но нет причин, *почему бы* этого *не должно было случиться*». В депрессии, напротив, человек считает, что «этой ситуации *не должно было возникнуть*, и это так *ужасно*, что я *никогда* не справлюсь с этим». Грусть полезна – она побуждает человека искать причины неудачной ситуации и предпринимать действия, чтобы, по возможности, ее скорректировать. Депрессия же, напротив, губительна для здоровья, так как человек делает нереалистичные выводы о будущем и становится пассивным.

**Раздражение или гнев.** Раздражаясь, человек думает так: «Мне не нравится то, что тот человек сделал. Было бы лучше, если бы он этого не делал. Нет причин полагать, что он *должен был так* поступать». Гневаясь, человек считает, что другой человек абсолютно *не должен* был совершать тот или иной поступок, то есть, *проклинает* другого за содеянное. Раздраженному человеку не нравится то, что сделал другой человек, но он не *проклинает*

его за это. Раздражение полезно для здоровья, поскольку фокусируется на действиях другого человека, но не на самом человеке, *проклиная* его/ее за плохое поведение. Гнев – это нездоровая эмоция, так как человек приходит к нереалистичным выводам о том, что другой человек будет в будущих ситуациях действовать аналогично, таким образом перекрывая возможность думать, что тот человек может действовать иначе в другой ситуации.

**Сожаление или вина.** Сожаление возникает, когда человек признает, что он сделал то, чего не должен был делать. Ему плохо из-за поступка, но он принимает себя и не считает, что он недостойный человек. Он примет меры предосторожности, чтобы не повторить подобное поведение в будущем. Обвиняя себя, испытывая чувство вины, человек проклиняет себя, считая плохим, злым или подлым человеком за такое поведение. Он говорит себе: «*Я не должен* так поступать, иначе мой поступок *ужасен*, а я – *подлый* человек!» Сожаление имеет здоровую природу, в центре его – *действие*, и оно дает возможность для улучшения. Чувство вины, напротив, «фокусируется» на человеке, отрицая возможность улучшений.

**Неудовлетворенность или стыд.** Совершив глупый поступок при свидетелях, человек может либо быть в состоянии неудовлетворенности, либо испытывать стыд. Испытывая неудовлетворенность, человек признает глупый поступок (не навешивая на себя ярлык), даже если окружающие плохого мнения о нем. Стыдясь же, человек думает, что окружающие плохо о нем думают из-за его глупого поступка, и что это *ужасно*, поэтому человек осуждает себя за плохое поведение на публике как за что-то, чего *не должен был* совершать. Неудовлетворенность – это здоровая эмоция, потому что человек оценивает поступок, не нуждаясь в одобрении окружающих, тогда как стыд – эмоция нездоровая, ведет к самоуничтожению и *абсолютистской* необходимости одобрения со стороны окружающих.

**Фрустрация и жалость к себе.** В состоянии фрустрации человек думает, что перед ним сложная задача. Существует барьер между моими усилиями и целью, к достижению которой я стремлюсь. Как я могу сделать свои усилия эффективнее, чтобы преодолеть барьер? Человек, испытывающий жалость к себе, считает так: «Мне суждено столкнуться с препятствиями на пути к цели. Даже если я буду усердно работать, я не смогу достичь цели, и всему виной – моя несчастливая судьба». Фрустрация – здоровая эмоция, так как мотивирует человека выяснить, какие различные способы существуют для достижения его цели. Жалость к себе – нездорово-

вая эмоция, так как человек нереалистично мыслит: он убежден в своей неудаче на пути к достижению цели и, следовательно, уходит от нее.

Подводя итог, скажем так: РЭПТ поощряет негативные здоровые эмоции в человеке, поскольку они считаются последствиями рационального мышления. Терапевтические перемены необходимы людям, проявляющим нездоровые негативные эмоции.

**Качественная разница.** Существует очень важный момент, который нужно отметить относительно здоровых и нездоровых негативных эмоций. Дело в том, что нездоровые негативные эмоции – это не просто более интенсивные варианты здоровых негативных эмоций. Например, негативная эмоция жалости к себе – это не просто интенсивная версия негативной эмоции фрустрации. Напротив, фрустрация и жалость к себе – это качественно разные эмоции, потому что они возникают из разных убеждений. Фрустрация – результат понимания препятствия на своем пути с точки зрения рационального убеждения, то есть, философии желаний. Жалость к себе – результат понимания препятствия с точки зрения иррационального убеждения, то есть, – философии требования. Однако, хотя эмоции фрустрации и жалости к себе качественно отличаются, поскольку возникают из разных убеждений или жизненных философий, обе эти эмоции могут быть мягкими, умеренными или интенсивными. Теперь попробуем понять, являются ли негативные эмоции в трех рассмотренных случаях полезными для человека и здоровыми.

### **Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете здоровых и нездоровых эмоций**

**Адити:** причина тревожности Адити – в ее приверженности идеологии должностизма первого типа, которая требует от нее совершенства. Ее беспокойство не помогает ей пойти на собеседование. Поэтому эту негативную эмоцию тревоги следует рассматривать как саморазрушительную, нездоровую негативную эмоцию. И наоборот, если Адити рассматривает свою цель получить работу с точки зрения рационального убеждения, но не может ее достичь, она может создать в себе полезную, здоровую негативную эмоцию волнения. Тогда она может решительно пойти на собеседование.

**Викрам:** Викрам создает в своем разуме гнев, так как придерживается идеологии должностизма второго типа, согласно которой требует доброго и справедливого поведения от окружающих, особенно от босса. Его гнев точно не помогает ему поладить с боссом.

На самом деле, из-за гнева Викраму каждое утро не хочется идти на работу. Его негативную эмоцию гнева стоит рассматривать как саморазрушительную и нездоровую негативную эмоцию. Если он посмотрит на свою цель остаться на этой работе хотя бы еще на год с точки зрения рационального убеждения, он может создать в себе полезную, здоровую отрицательную эмоцию раздражения, если его цель не достигнута. Эта эмоция может помочь ему найти пути и способы поладить с боссом без ненужного вреда для себя.

**Сания:** Сания в депрессии, потому что она придерживается идеологии должностизма третьего типа, которая требует легкости и комфорта от окружающей среды или условий вокруг нее. Тем не менее, депрессия не помогает ей строго соблюдать специальную, предписанную врачом диету. Ввиду этого, негативную эмоцию депрессии относим к категории саморазрушительных, нездоровых негативных эмоций. Если Сани откажется от своего абсолютистского требования в простой и понятной специальной диете, но, вместо этого попросит о ней, она, в случае если ее желание или предпочтение не будут реализованы, может создать в себе полезную, здоровую негативную эмоцию фрустрации. Эта эмоция может помочь Сании найти способы и средства решения ситуации, следуя специальной диете, предписанной доктором.

**Связь между убеждениями и эмоциями:** описанные в предыдущем разделе ситуации приводят нас к логичному вопросу: если согласно модели ABC, последствия во многом обусловлены убеждениями, то какие из них порождают полезные и здоровые негативные эмоции, а какие – потенциально разрушительные и нездоровые негативные эмоции? Ответ на этот вопрос прост: все идеологии должностизма приводят к потенциально разрушительным нездоровым негативным эмоциям. Главной характеристикой всех идеологий должностизма является то, что они превращают все человеческие желания, потребности и ожидания в негибкие требования, приказы, *долженствований*. Студент, который придерживается идеологии должностизма первого типа, означающей, что он *должен* сдать некий экзамен, скорее всего, испытает тревогу или даже будет паниковать перед этим экзаменом, а также, возможно, у него возникнут депрессия и отчаяние, если ему не удастся достичь своей цели. Напротив, студент, который хочет (даже если желание очень интенсивно) сдать определенный экзамен, вероятно, испытывает волнение (или даже интенсивное волнение) перед этим экзаменом, а также фрустрацию (и даже интенсивную фрустрацию), если он не достигает цели.

Так, один из основных принципов РЭПТ состоит в том, что, когда человек превращает желание в долженствование, скорее всего, он создает в себе разрушительные нездоровые негативные эмоции. Иными словами, придерживаясь рациональных, разумных и реалистичных убеждений о своих целях, человек создаст в себе полезные, здоровые негативные эмоции, в случае если потерпит неудачу в достижении этих целей, исполнении желаний и ожиданий. И напротив, придерживаясь иррациональных, неразумных и нереалистичных убеждений о своих целях, человек склонен создать саморазрушительные и нездоровые негативные эмоции в своем разуме.

Как много можно сказать о полезности негативных эмоций в жизни человека! Поскольку три типа идеологии должностизма порождают различные саморазрушительные, нездоровые негативные эмоции, было бы полезно познакомиться с некоторыми другими эмоциями из этой категории и соответствующими им здоровыми негативными противоположностями.

Идеология должностизма первого типа: суть этой идеологии в требовании совершенства от себя. Следовательно, это потенциальный источник саморазрушительных, нездоровых негативных эмоций, например, беспокойства и даже паники, стыда, смущения, вины, иррациональной или бессмысленной ревности и т. д. Тогда как, превратив эту философию требования в философию желания или предпочтения, можно получить потенциальный источник самопомощи и здоровых негативных эмоций заинтересованности, разочарования, сожаления и рациональной или разумной зависти.

Идеология должностизма второго типа: Суть этой идеологии в требовании доброго и справедливого поведения от других. Следовательно, это потенциальный источник саморазрушительных, нездоровых негативных эмоций, таких как гнев, ярость, ненависть, месть. Однако, если эта философия требовательности превращается в философию ожидания доброты и справедливого поведения от других, она становится потенциальным источником самопомощи, здоровых негативных эмоций раздражения.

Идеология должностизма третьего типа: ядро этой идеологии в требовании легкости и комфорта от окружающих условий. Естественно, она станет потенциальным источником саморазрушения – депрессии, беспомощности и жалости к себе. Однако, если эта философия требовательности превращается в философию пожелания жить в легких и комфортных условиях, то она становится потенциальным источником самопомощи, здоровых негативных эмоций фрустрации, грусти и т. д.

## ДВА ТИПА ТРЕВОЖНОСТИ

На сегодняшний момент ясно, что человек получает эмоциональные расстройства, когда начинает придерживаться философии долженствования, которую Эллис называл философией должностности. Требовательность может быть направлена внутрь себя, на других или на существующие условия.

**Тревожность эго:** практический опыт Эллиса подсказал ему, что три типа идеологии должностности порождают два вида тревожности. Первый тип такой тревожности Эллис назвал «тревожностью эго». Возникает оно из-за абсолютистских требований, которые человек предъявляет к себе, другим и миру. Эти требования являются в основном перфекционистскими требованиями и, если они не выполнены в прошлом, настоящем или будущем, человек *проклинает* себя, и это становится его расстройством. Самопроклятие включает в себя (а) глобальную негативную оценку себя и (б) «дьяволизацию» себя как плохого и недостойного человека (Драйден, 1984).

**Тревожность дискомфорта:** второй тип тревожности называется «тревожностью дискомфорта». Также называется низкой фрустрационной толерантностью. Это беспокойство возникает из-за абсолютистских требований к себе, другим и миру. Это требования о комфорте, о том, что мир *обязан* быть легким и комфортным. Если эти требования не выполнены в прошлом, настоящем или будущем, человек тревожится и имеет тенденцию к драматизации («*это ужасно!*») и созданию установки «я не могу это вынести».

### Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете типов тревожности

**Адити:** если мы взглянем на случай Адити, нам будет легко понять значение тревожности эго. Поскольку девушка придерживается идеологии должностности первого типа, она *требует* от себя безукоризненности на собеседовании и умения получить признание влиятельных для нее людей, в противном случае, она сочтет себя *бесполезной*. Таким образом, она ставит свое эго на карту, создавая в себе то, что мы называем тревожным эго.

Адити также заставляет себя беспокоиться, думая, что испытывает *невыносимый дискомфорт*, если ее требование не будет исполнено. Согласно Эллису, этот второй тип тревожности, с которой сталкивается Адити, называется тревожностью дискомфорта.

**Викрам:** Поскольку Викрам цепляется за идеологию должностности второго типа, он *требует*, чтобы его начальник испол-

зовал справедливые и добрые методы воздействия на подчиненных. Следовательно, он злится на своего босса. Отношение к себе Викрама заставляет его думать, что он *ничего не стоит*, если его босс не относится к нему справедливо и любезно. Это создает беспокойство эго в его разуме.

В то же время Викрам считает, что он *не может вынести* жизненные условия, где его начальник не относится к нему справедливо и доброжелательно. Это также создает ощущение тревожности дискомфорта.

**Сания:** Сания придерживается идеологии должностизма третьего типа, и поэтому *требует* от себя, чтобы ей было легко следовать специальной диете, предписанной ей доктором. Так она становится жертвой тревожности эго.

Сания также считает, что, если специальная диета, назначенная ей доктором, тяжела для нее, она будет испытывать *невыносимые* страдания. Это убеждение вызывает у нее тревогу дискомфорта.

Распространенность этих двух типов тревоги среди страдающих расстройствами клиентов так высока, что, согласно теории РЭПТ, большинство клиентов страдают от обоих видов тревожности.

Мы подробнее рассмотрели пункт «С» (последствия) в модели ABC, объясняющей эмоциональные расстройства. Рассмотрев все три пункта, мы охватили почти все значимые свойства этой теории. Возможно, вы ожидаете, что следующей темой будет терапевтический процесс и техники, принятые в РЭПТ. Однако вспомним, что еще одним важным компонентом РЭПТ является философия жизни. Время рассмотреть этот компонент. Процесс и техники, применяемые в РЭПТ, мы рассмотрим вслед за ним.



## РЭПТ: ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ

Эллис однажды заметил, что, хотя он изобрел РЭПТ в 1955 году, он был убежден уже как минимум в течение 20-ти лет, что, если люди воспримут здоровую философию жизни, они будут держаться дальше от дисфункциональных мыслей, эмоций и поведения. Он также добавил, что без этого убеждения он бы не изобрел РЭПТ (Пхадке, 1968–2003).

Это правда в буквальном смысле слова. Хотя Эллис был доктором клинической психологии, с 16 лет он был занят философией и литературой. Его всегда интересовала философия человеческого счастья. Спустя лишь несколько лет практики психоанализа, которой он систематически обучался, он разочаровался в ее теории и практике. Одной из его главных претензий в адрес психоанализа было то, что в психоанализе слишком много внимания уделяют истории жизни клиента, при этом упуская из виду иррациональную философию, что лежит в основе эмоциональных расстройств.

После того, как Эллис отказался от психоанализа, он начал искать причины эмоциональных расстройств клиентов в их актуальной иррациональной философии, а не детских переживаниях. Эллис часто говорил, что большая часть теории РЭПТ – это производная философии, а не психологии (Эллис, 1999, 2010).

Он ни в коем случае не был «заблудившимся» психотерапевтом в поисках философских причин эмоциональных расстройств. Он указал, что Питер А. Берточчи (1963), в обзоре работы Исдиора Чейна и Гордона Оллпорта, сказал, что осознает, что психология личности – это одновременно и философия личности. По аналогии, Милдред Ньюман и Бернард Берковиц (1971) в книге *«Как стать лучшим другом самому себе»*, пропагандируют четкий философский подход к решению эмоциональных про-

блем. Философские подходы Виктора Франкла (1959) и Ролло Мэя (1967) слишком ярко выражены, чтобы пренебречь ими.

Следовательно, Эллис был не единственным специалистом в области психического здоровья, который подчеркивал, что в корне эмоционального расстройства человека лежит его философия. Он не только подчеркивал, но и предложил значимые философские функции, ставшие жизненно важными компонентами РЭПТ. Описание некоторых из этих функций приведено ниже. Из них постепенно будет формироваться мозаика философии жизни согласно РЭПТ.

## **РЭПТ О РЕЛИГИИ И АТЕИЗМЕ**

### **Спор о слове «рациональный»**

С момента своего создания РЭПТ была бунтарским методом, отсюда и непонимание, которое РЭПТ встретила на своем пути по многим причинам. Одна из них – само название ее систем, а именно, рациональная терапия, как она называлась вначале. Слово *рациональный* имеет разный смысл для разных людей. Например, некоторые люди считают, что слово *рациональный* связано с чем-то чересчур интеллектуальным, холодным и безэмоциональным. Некоторые думают, что *рациональный* означает протестующий против Бога и религии. Еще больше путаницы создается из-за того, что кто-то воспринял рациональную терапию как форму классического рационализма в философии. В философии рационализм – это доктрина, в основе которой здравый смысл и интеллект, а не чувства, и именно здравый смысл считают реальным источником знаний. Следовательно, рационалист в философии – тот, кто считает, что разум – это главный и абсолютный критерий истины и цели жизни.

Поскольку Эллис никогда, даже отдаленно, не вкладывал какое-либо из этих значений слова «рациональный» в термин «рациональная терапия», которым назвал свою систему, то со временем он пожалел о выборе этого термина. Во всяком случае, используя слово «рациональный», чтобы описать свою систему психотерапии, он придерживался значения слова «рациональный», которое приведено в словаре: «основанный или полученный путем рассуждений; разумный; практический; основанный на обоснованных суждениях».

Однако из всех значений, которые люди вкладывают в слово «рациональный», ни одно не является более губительным для распространения РЭПТ, чем значение «противоречащий Богу и религии». Многие верующие сомневаются, что стоит обращаться

к РЭПТ. Их опасения по поводу системы могут развеяться, если они подробно ознакомятся с взглядами Эллиса на этот вопрос.

### Атеизм и РЭПТ

Образование Эллиса – это, по большей части, его самообразование и те книги, что он в огромном количестве прочел в студенческие годы. В 12 лет он прочитал книгу по физической географии и стал атеистом, почувствовав, что религия и ее трактовка творения мира лживы. Кроме того, он пошел по стопам Бертрана Рассела и освободился от религиозных убеждений и веры в сверхъестественное.

Интерес Эллиса к философии и научному мировоззрению научил его, что невозможно ни доказать, ни опровергнуть существование Бога и сверхъестественного. Следовательно, законченного атеиста также можно обвинить в ненаучном мышлении и догматизме. Поскольку Эллис был против ненаучного мышления, а также мышления догматического и абсолютистского, он мог принять точку зрения агностика, который заявляет, что невозможно проверить, существуют ли Бог и сверхъестественное. Однако Эллис такое убеждение для себя не избрал, веря, что, хотя существование Бога и сверхъестественного невозможно опровергнуть, вероятность доказать их существование столь низка (0,0000001%), что вполне есть основания называть Эллиса атеистом, который придерживается пробабилистского подхода<sup>1\*</sup>.

Основное обвинение, которое Эллис выдвигал религии – это то, что она предполагает веру, а также зависимость от сверхъестественных сил, чье существование до сих пор не доказано. Зависимость человека от сил такого рода несовместима с целями психического здоровья, которые пропагандируют психотерапевты.

Религиозность и вера в сверхъестественное – это абсолютистское, догматическое и ненаучное мировоззрение. Согласно РЭПТ, эмоциональные расстройства также вызваны абсолютистскими, догматическими и ненаучными идеологиями должностного. Средство для людей с эмоциональными расстройствами – суметь отказаться от догматических и ненаучных верований в Бога и сверхъестественное. Как только они освободятся от этих верований, им несложно будет избавиться от своей абсолютистской идеологии должностного и достичь эмоциональной стабильности. Эллис был настолько убежден в этом лекарстве от эмоционального расстройства, что даже написал статью *«Атеизм: ле-*

<sup>1\*</sup> Вероятностный стиль мышления. Пробабилистский подход противоположен детерминистическому (прим. перев.)

*карство от невроза»* (Эллис, 1978), чтобы распространить свои взгляды на этот вопрос.

### Душепопечение и РЭПТ

Понятно, что религиозные люди не доверяют РЭПТ для решения своих эмоциональных проблем. Ричард Л. Весслер (1984), который когда-то был последователем Эллиса и выдающимся практиком РЭПТ, написал статью, в которой заявил, что в чистом виде РЭПТ не годится для душепопечения. По его словам, ни Эллис, терапевт, ни РЭПТ в целом не совместимы с душепопечением. Тем не менее, он признал, что некоторые моменты в РЭПТ все же совместимы с ним, и, сосредоточив внимание на этих моментах, можно преодолеть разрыв между психотерапией и религией. Он также предположил, что когнитивно-оценочная терапия (САТ), система психотерапии, изобретенная им и предлагающая модифицированную версию РЭПТ, может использоваться в душепопечении. Конечно, Эллис (1984) написал еще одну статью и один за другим опроверг аргументы Весслера. Не станем вдаваться в детали его опровержения. Достаточно сказать, что мятежный Эллис вызвал споры, как со стороны простых любопытствующих, так и ученых-психотерапевтов.

Одну из возможных причин неприятия верующими системы РЭПТ можно проследить в другой статье Эллиса (1971), *«Дело против религии: Мнение психотерапевта»*. В самом начале этой статьи Эллис заявил, что неверно утверждать, что религия означает философию жизни или кодекс этики. Даже атеист имеет некоторую философию и некий этический кодекс. Многие атеисты придерживаются более строгих убеждений и принципов, чем большинство верующих. Следовательно, религия подразумевает зависимость от некой сверхъестественной силы.

Как психотерапевт, Эллис обнаружил, что зависимость человека от какой бы то ни было сверхъестественной силы наносит вред его психическому здоровью. Говоря в широком смысле, концепция психического здоровья включает в себя множество черт и стратегий поведения: личная и социальная заинтересованность, терпимость, принятие неоднозначности, принятие реальности, ответственность, риск, самопринятие, рациональность и научное мышление. Конечно, не все психически здоровые люди имеют все перечисленные черты. Людей, которым существенно недостает этих черт, следует рассматривать как людей с психическими расстройствами. Большинство людей, которые верят во власть сверхъестественного, обычно зависят от этой власти и принимают взгляды, проповедуемые признан-

ными апологетами этого сверхъестественного. В результате они не имеют собственных взглядов. Так происходит, когда люди становятся последователями организованных религиозных группировок. Таким людям трудно культивировать черты, характерные для стабильного психического здоровья.

По сути, тезис Эллиса был основан на идее о том, что религиозный человек, добровольно принимая «правильные» взгляды, проповедуемые его религией, становится жестким, фанатичным, склонным к догматизму. Эта негибкость мышления делает его склонным к эмоциональным расстройствам. В этом заявлении ничего нового, так как его выдвигали многие противники религии. Например, во многих своих работах Бертран Рассел (1930, 1946) подчеркивал идею, что религия в итоге приносит больше вреда, чем пользы людям, подавляя потребность во внутренней свободе и критическом мышлении.

А. К. Грейлинг (2004), выдающийся британский философ в своей книге «*Что такое хорошо?*» очень аккуратно возражает против религии. Он говорит,

Фундаменталисты всегда, используют ли они оружие в целях своей защиты или нет, противостоят демократии, либеральному плюрализму, мультикультурализму, религиозной терпимости, секуляризации, свободе слова и равным правам для женщин. Они отвергают открытия современной науки в области физики и биологии, и настаивают буквальную и универсальную правду своих древних священных писаний. (стр. 92 – 93)

Действительно, возникает вопрос, отрывок ли это из работ Грейлинга или Эллиса. Представляя свои контраргументы против религии, Эллис подробно объяснил, как догматизм крайне религиозного человека делает его уязвимым к эмоциональным расстройствам. Тем самым Эллис открыл «Ящик Пандоры» и дал критикам возможность обвинить его в богохульстве.

### **Религиозность, а не религия**

Какую же точку зрения отстаивал Эллис? Действительно ли он думал, что быть религиозным значит иррационально мыслить и иметь эмоциональные расстройства? Конечно, нет! Как психотерапевт, он считал, что не все религиозные люди страдают от эмоциональных расстройств. Скорее, он считал, что набожность может навредить эмоциональному здоровью человека. Под фана-

тичной религиозностью Эллис подразумевал догматизм и веру в сверхъестественное, божественное или «высшую» силу. Кроме того, строгое повиновение и фанатичное поклонение этой гипотетической силе. Этот вид абсолютистской религиозности создает эмоциональное расстройство, которое обычно является результатом жесткой, абсолютистской идеологии должностничества.

Чтобы популяризовать это мнение, он отредактировал свою предыдущую статью и опубликовал ее под заголовком «*Дело против религиозности*» (Эллис, 1983). Редакция была частично вызвана тем, что Эллис осознал, что недостаточно ясно высказался о психическом здоровье религиозных деятелей. Эллис признал, что иногда религию определяют как философию жизни, включающую этический кодекс. Это расплывчатое, общее определение религии, вероятно, и есть естественная часть состояния человека, вряд ли связанная с психическим здоровьем. Однако, если под религией понимают образ жизни, трудно сказать, кого можно назвать совершенно нерелигиозным человеком! Во всяком случае, Эллис был против религиозности – набожности и догматичной веры в теологическое или даже атеистическое мировоззрение. Кроме того, он больше не считал, что религия создает эмоциональные расстройства.

**Светский догматизм:** важно, что Эллис пошел на шаг вперед, предположив, что так же, как религия может быть догматичной, так и коммунизм, фашизм, ограниченный капитализм или любой другой «-изм» могут вызвать среди последователей помешательство, которое исключает психическое здоровье. Даже благочестивые приверженцы секулярности, которые не верят в сверхъестественные силы, могут получить эмоциональное расстройство, если цепляются за те или иные абсолютистские правила поведения и ненавидят себя за их несоблюдение. Они могут ненавидеть и других, не следующих этим жестким правилам. Эта нетерпимость к себе и другим создает нездоровые эмоции, например, крайнюю степень тревожности, депрессию, ненависть к себе и ярость. Таким образом, главный тезис Эллиса заключался в том, что догматические убеждения – религиозные или светские – ставят под угрозу наше психическое или эмоциональное здоровье. Само новое название подчеркивает идею о том, что психическое здоровье подвергается опасности из-за слепой преданности любой догматической идеологии.

**Объективизм:** согласно Эллису, даже искренние последователи марксизма, психоанализа или любых других светских

убеждений могут догматично настаивать на том, что некоторые политические, экономические, социальные или философские взгляды предлагают ответы на все важные вопросы и, следовательно, *должны быть* приняты всеми желающими вести благую жизнь. На примере мы увидим яснее. Айн Рэнд, известная писательница и философ, была атеистом. Эллис полагал, что ее философия объективизма была нереалистичной, жесткой и догматичной. Эллис написал книгу «*Объективизм – это религия?*» (Эллис, 1968), в которой критически рассмотрел философию Айн Рэнд. Суть в том, что из-за экстремизма и догматичности Эллис считал объективизм религией! Эллис дошел до того, что сказал, что если он благочестиво и твердо верит в РЭПТ, тогда и он поражен вирусом религиозности!

Подводя итог, скажем, что гипотеза Эллиса состояла в том, что вера в нечто жесткое, негибкое и догматичное или приверженность культуре могут отрицательно сказаться на психическом здоровье человека. Утверждая, что атеизм является лекарством от невроза, Эллис предположил, что неверие и скептицизм укрепляют психическое здоровье.

### **РЭПТ и Религии**

Хотя философия РЭПТ и религиозная философия считаются отдельными областями, теоретические основы некоторых концепций РЭПТ также связаны с религиозными идеологиями.

**РЭПТ и христианство:** позиция Эллиса по отношению к религии не предполагала, что РЭПТ противоречит религии и, следовательно, религиозным людям она не полезна. Поскольку Эллис провел различие между религией и религиозностью, религиозные люди могли – и действительно находили – РЭПТ полезной в преодолении эмоциональных расстройств. Вот почему многие душепопечители – Джон Пауэлл, Бред Джонсон и Стеван Нильсон – довольно эффективно практикуют РЭПТ. Пол Хок, Хэнк Робб, Рэймонд Ди Джузеппе и Говард Янг и другие консультанты помогли религиозным людям, предложив их «рациональные» идеи, но подав их в рамках христианства.

Нет ничего удивительного в том, что РЭПТ отчасти сходится с философией христианства. Эллис создал РЭПТ, заимствуя некоторые основные идеи. Так, безусловное принятие себя (*англ.: USA – unconditional self-acceptance*) он заимствовал у известного христианского богослова Пауля Тиллиха. Кроме того, РЭПТ содержит множество популярных идей из учений Гаутамы Будды (аскет),

Эпикура (гедонист), Эпиктета (языческий стоик), Марка Аврелия (гонитель христианства), Баруха Спинозы (пантеист), Бертрана Рассела (атеист) и других.

В своей статье «*Может ли консультирование быть христианским?*» Эллис (1997) указал, что, как показывают примеры многих религиозных консультантов, РЭПТ, безусловно, можно практиковать в рамках христианства. Некоторые виды рациональной философии, которым обучают в рамках РЭПТ, также проповедают и в Новом Завете, и в других христианских писаниях. Например, философия безусловного принятия себя и безусловного принятия другого (англ.: *UOA – unconditional other acceptance*), высокая фрустрационная толерантность (*HFT*), желание, но не потребность в одобрении и любви других, и принятие себя со всеми своими эмоциональными расстройствами имеют эквиваленты и в христианстве.

**РЭПТ и иудаизм:** можно ли сказать, что основные принципы РЭПТ находятся в гармонии с некоторыми учениями только одной религии, то есть, христианства? Разумеется, нет! Рональд Пайс (2000), профессор клинической психиатрии в своей статье «*Симптомы, страдания и психодинамика: Личное путешествие из РЭПТ в Талмуд*», вспоминает, что его мать, еврейка по происхождению, работник психиатрической службы, познакомила его с РЭПТ еще в подростковом возрасте. Впоследствии он изучал РЭПТ, чтобы понять ее связь с иудейской философией. Он понял, что во многих аспектах когнитивный подход Эллис был схож со взглядами, талмудического иудаизма. Он особо подчеркивал тот факт, что Талмуд призывает человека не оценивать себя как порочного человека. Это так похоже на идею Эллиса признавать и даже осуждать свое плохое поведение, но не судить и не оценивать свою целостность и самого себя! Далее Рональд Пайс заявляет, что когнитивный подход – действительно самый глубокий и радикальный вид терапии, которую можно применить для воздействия на психиатрические симптомы.

**РЭПТ и буддизм:** не стоит думать, будто христианство и иудаизм – это единственные религии, в которых содержатся многие из основных философских принципов РЭПТ. Если заняться внимательным изучением священных текстов почти всех основных религий мира – индуизма, буддизма, ислама и т. д., – можно найти множество параллелей между этими учениями и некоторыми фундаментальными принципами РЭПТ. Эллис признавал необычные сходства его взглядов и тех взглядов, что выразил Его Святей-

шество Далай-лама в книге *«Искусство быть счастливым»* (Его Святейшество Далай-лама и Катлер, 1998). Существует 20 методов уменьшения эмоционального расстройства и достижения счастья, которые поддерживают и Эллис, и Далай-лама. Например, оба считают, что безусловное принятие себя и других уменьшает страх, ведет к большей открытости и честности и более подлинным отношениям.

Еще один пример того, как РЭПТ можно соединить с религиозными убеждениями, приведен в статье *«Область взаимодействия между РЭПТ и Дзен-буддизмом»*, авторства Кви и Эллис (1998). В статье приведены сходства РЭПТ с некоторыми аспектами дзен-буддизма. Особое внимание авторы уделили сходству повествовательных техник дзен-буддизма, так называемых коанов (аналогий, метафор, притч) и когнитивных, эмоциональных и поведенческих методов РЭПТ, которые в определенной степени дополняют друг друга. Следовательно, техники дзен-буддизма, когда они отделены от своих мистических и утопических аспектов, могут быть включены в практику РЭПТ.

**РЭПТ и индуизм:** как и в случаях с христианством, иудаизмом и буддизмом, были попытки объяснить связи между РЭПТ и учениями индуистских писаний. В книге *«Консультирование и психотерапия для религиозных людей: подход РЭПТ»* (Нильсен, Джонсон и Эллис, 2001), Эллис упомянул, что некоторые элементы индуистских религиозных традиций и практики сопоставимы с теорией и практикой РЭПТ. Поскольку РЭПТ подчеркивает важность обучения и образования, то здесь она сходна с учениями и практиками многих религий. Эллис в поддержку своей точки зрения приводит цитаты из религиозных текстов, которые связывают преподавание с религией. Он цитирует из Ригведы (индуистской), *«Не знающий земли спросит того, кто знает, и пойдет вперед, наученный знающим. Таково, истинно, благо от научения, и так находят путь, ведущий вперед»*. (Ригведа 10.32.7, стр. 25).

**Бхагавадгита и РЭПТ:** Бхагавадгита, наиболее значимое духовное индуистское писание, широко распространилась и привлекла внимание ученых стран Востока и запада, изучавших ее с точки зрения философии, теологии, литературы и психологии.

**Взгляды Эллиса:** Эллис признал, что индийская философия значительно совпадает с РЭПТ, но считал, что восточные мыслители очень часто доводят свои идеи до крайностей (Пхадке, 1968 – 2003). Его главным возражением был термин *нишкама карма*, идеальный путь для осознания истины. Он защищает бескорыстное

действие или действие, лишённое желаний, и побуждает человека выполнить его без каких-либо ожиданий или желаний получить плоды и результаты.

РЭПТ проводит различие между ожиданием (желанием) и требованием. В отличие от *нишкама кармы*, РЭПТ побуждает человека сохранять ожидания или желания при выполнении нашей работы. Однако РЭПТ предостерегает человека от превращения ожиданий (желаний) в требования, так как абсолютистские требования приводят к эмоциональным расстройствам. Эллис открыто выразил эту точку зрения в книге *«Новое руководство по рациональной жизни»* (Эллис и Харпер, 1975). Он пишет в ней, что

Согласно классике индуизма, Бхагавадгите, самому сильному человеку «безразличны честь и оскорбление, жара и холод, удовольствие и боль. Он чувствует себя свободным от привязанности». Для немногих избранных этот идеал может показаться достойным. Но мы сомневаемся, что большинство смогут к нему хотя бы приблизиться. Отстраниться и избавиться от психологической боли настолько, чтобы вместе с тем избавиться и от удовольствий – это не слишком рациональный подход. Но, если хотите, обязательно, всеми средствами, постарайтесь устранить свои излишние, нереалистичные, контрпродуктивные желания; но не само желание! (стр. 95)

Эллис также выразил свое мнение в переписке с Пхадке (1968 - 2003). По его мнению, мыслители говорят об отказе от привязанностей, а не, как утверждает РЭПТ, отказе «от потребностей». РЭПТ побуждает к сильным желаниям, а не острым потребностям.

Важно отметить, что д-р Дэвид Бернс (1985), который внес огромный вклад в когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), более явно отмечал заслуги восточной философии. Он считал, что на самом деле именно «потребность» в любви часто лишает человека той близости, которой он больше всего желает. Бернс почерпнул эту информацию из восточной философии, согласно которой вы не получите желаемое, не отказавшись перед тем от идеи, что вам это «необходимо». В отличие от Бернса, Эллис никогда не признавал, что концепция «хотеть, а не нуждаться» взята из восточной философии. В своих беседах и на семинарах он упоминал об этом, но стремился прежде всего указать (Пхадке, 1968–2003), что восточные философы обычно доводят все до крайности. выплескивая с водой и ребенка.

## Другие интерпретации

Пхадке (1968 – 2003) пытался детально изучить дискурсы Бхагавадгиты. Он обратился ко второй части писания, где сказано:

Совершай действия без привязанностей и оставаясь уравновешенным в успехе и неудаче, ведь уравновешенность ума называется йогой.

Пхадке предложил Эллису заменить слово «*привязанность*» словом «*потребность*». В этом случае совет становится анти-философией «*должностанизма*» РЭПТ. Однако, Эллис посчитал привязанность и непривязанность крайностями «*или-или*» и не принял поправку.

Тем не менее, Эллис во втором издании книги «*Разум и эмоции в психотерапии*» дал уточнение к своему пониманию привязанности. По его мнению, крайность «*или-или*» создает эмоциональное беспокойство, поскольку человек должен быть не-привязанным и не-вовлеченным. Следовательно, Эллис попытался решить эту проблему с помощью континуума «*и-также*». Человек может быть чрезмерно привязан к своим желаниям (требование или навязчивая идеология «*должностанизма*») или совершенно не-привязанным к желаниям (свободным от желаний). Эллис предположил, что лучше иметь отчетливое желание (вовлеченность) и не-привязанность (отсутствие отчаянной привязанности). Эллис отметил, что эта позиция будет более самоактуализирующей.

## Анашакти Йога и РЭПТ

Для авторов этой книги концепция «*анашакти йога*», которую развил Мохандас Карамчанд Ганди (Махатма Ганди), близка философии РЭПТ. «Анашакти карма» – философия, которую защищал Ганди (1984), и которая, фактически, поощряет идею непривязанности к результатам деятельности. Ганди пояснил, что отказ от плодов, результатов не означает безразличие к ним. Он объяснил (1984), что «отречение означает отсутствие страстного желания результата, ведь привязанность, беспокойство, суэта влияют на нашу нервную систему и нарушают равновесие ума». (стр. 7). В чувстве радости от хорошего результата проделанной тяжелой работы нет ничего противоестественного, но, как в духовном, так и в физическом смысле, расточительно вкладывать эмоции и энергию в беспокойство о результатах, вместо того, чтобы сконцентрироваться на совершенствовании работы. Практикующие анашакти йогу полностью погружены в свою деятель-

ность и отдаются работе и действию, однако без привязанности к результату.

Между положениями РЭПТ о желании и требовании, и положениями о непривязанности, которые существуют в анашакти йоге, есть много общего. Как и РЭПТ, анашакти йога поощряет иметь желания, не имея привязанностей (т.е. без абсолютистских требований). Анашакти йога смягчает крайности «или-или» и хорошо согласуется с мнением, высказанным Эллисом.

### **РЭПТ и религиозные люди**

Ошибочно полагать, что между РЭПТ и религиозными верованиями существуют натянутые отношения. Напротив, Эллис выступил соавтором книги религиозных психологов Стивена Л. Нильсена и У. Брэда Джонсона, «*Психотерапия и консультирование религиозных людей*» (2001). В книге описано, как истово верующим клиентам можно помочь избавиться от психических расстройств с помощью РЭПТ. В этой работе даны четкие методы оспаривания абсолютистского оценочного мышления, которое проявляется в его драматизации, требовательности или одержимой, непереносимой фрустрации и осуждении целостности человека – в книге даны методы, которые соответствуют религиозным верованиям человека и могут помочь ему оспорить его абсолютистское оценочное мышление.

В этой книге Стивен Л. Нильсен дает хороший пример, рассказывая об успешном консультировании клиентки Дебры, строго придерживавшейся религиозных верований.

#### **Случай 7.1**

##### ***Случай с Деброй***

Дебра прибавила 20 фунтов веса, это произошло, когда она была в отъезде на религиозной миссии. Когда Дебра вернулась домой, мать не скрывала, что ненавидит дочь за полноту и стыдится ее. Также мать сказала Дебре, что Рут, ее стройная сестра, куда симпатичнее. Дебра разозлилась на мать и потребовала, чтобы та была справедливее и перестала настаивать на том, чтобы дочь похудела. Дебра столкнулась с двумя проблемами. Во-первых, мать была несправедлива к ней. Во-вторых, она сама создала ненужную для себя проблему – гнев на мать.

**Анализ случая 7.1.** На консультации Дебра откровенно призналась психологу, что его «сократовский» метод спора с ее убежденностью в том, что мать должна относиться к ней справедливо, нерезультативен. Тогда консультант изменил свою стратегию. Как религиозный человек, Дебра знала, что даже Исаак и Иаков,

патриархи, были несправедливы к своим детям. Следовательно, если Бог позволял даже им вести себя несправедливо со своими детьми, то какой смысл Дебре *требовать* от своей матери, несовершенного человека, справедливости? Поскольку Дебра твердо верила в патриархов, она поняла абсурдность ее *требования* справедливости от собственной матери, когда даже патриархи несправедливы к своим детям. Это осознание помогло ей уменьшить гнев к матери. Конечно, книга также обрисовывает в общих чертах, как эмоциональные и поведенческие методы можно адаптировать и применить для консультирования религиозных клиентов.

**Критика Эллиса:** Вернемся к делу Эллиса против набожных религиозных людей. Эллис пересмотрел свои взгляды на религию и истовую религиозность, учтя результаты исследований, касающихся сфер религии и психического здоровья. Он признал, что религиозные установки – будь они даже экстремальными и абсолютистскими – иногда укрепляют психическое здоровье. Может быть, с точки зрения психического здоровья важно не то, придерживаются ли люди религиозных или нерелигиозных верований. Скорее, важно то, каких именно религиозных или нерелигиозных верований они придерживаются. Значительное количество исследований показало, что люди, которые считают Бога дружелюбным, заботливым и милым другом и считают религию своим видом поддержки, более вероятно, получают положительные результаты, чем те, кто отрицательно относится к Богу и религии.

Возможно, для того, чтобы что-либо говорить о религии и психическом здоровье с достаточной долей уверенности, необходимы дополнительные исследования. Эллис предпочел сохранить свою гипотезу о том, что абсолютистские убеждения тесно связаны с эмоциональными расстройствами, а неверие и скептицизм способствуют укреплению психического здоровья. Действительно, некоторые результаты исследований подтверждают идею о том, что религиозная негибкость и жесткость связаны с эмоциональными проблемами.

Отметим, что Эллис в статье *«Преимущества и недостатки материалов для терапии самопомощи»*, (1993) без колебаний заявил, что иудейско-христианская Библия – это книга самопомощи, которая, вероятно, помогла многим людям внести более обширные и интенсивные изменения в свою личность и поведение, чем это смогли сделать все профессиональные терапевты вместе взятые. Отдавая дань уважения Эллису за его обезоруживающую открытость, хочется добавить, что то, что он говорит о иудео-христиан-

ской Библии, можно сказать и о Бхагавадгите, Коране и некоторых других священных книгах.

## **Гуманистически-экзистенциальный подход**

Из-за атеизма и рационально-научного взгляда Эллиса на причины психологических расстройств и его жесткой и прямой манеры высказываться, у некоторых психологов и обычных людей возникло впечатление, что РЭПТ – слишком холодный, безличный и чрезмерно рациональный [метод].

Несмотря на эти заблуждения, Эллис всегда был приверженцем гуманизма. Конечно, есть много разновидностей гуманизма. Какой из видов гуманизма Эллис принял и включил в РЭПТ? Легко дать ответ на вопрос, если учесть, что Эллис был атеистом и интересовался философией человеческого счастья с юности. Неудивительно, что он называл себя светским гуманистом.

Логическим следствием этого положения является то, что РЭПТ стремится укрепить благополучие и счастье всех населяющих этот мир людей. Люди свободны в своем стремлении к счастью, хотя РЭПТ мотивирует их стремиться к обоим видам счастья – и краткосрочному, и долгосрочному. Хотя часто это важно – предпочесть долгосрочное счастье краткосрочному. РЭПТ крайне скептически относится ко всем видам сверхъестественных существ и сил. В РЭПТ даже принято считать, что психическое здоровье людей, истово верующих в такие сущности и силы, может нести сильные потери.

Хотя правильно говорить, что РЭПТ придерживается гуманистической психологии, есть одна зацепка, так как термин гуманизм имеет два значения: психологическое и этическое. Хотя эти два значения в некоторой степени пересекаются, они все же различны.

Согласно психологическому значению, термин «гуманизм» подразумевает изучение личности в целом (не изучение отдельных черт или поступков), чтобы помочь человеку жить счастливой, осмысленной, творческой жизнью и самореализоваться в этом мире. Упрощенно говоря, это значение термина «гуманизм» соответствует определению Ассоциации гуманистической психологии и других подобных организаций.

С другой стороны, этическое значение термина «гуманизм» относится к разработке руководящих принципов, помогающих

людям жить своей жизнью. Эти руководящие принципы ставят акцент в первую очередь на интересах человека, а не предполагаемого естественного порядка или Бога. Это значение термина «гуманизм» и поддерживает Американская гуманистическая ассоциация и аналогичные ей организации.

Гуманизм РЭПТ включает в себя обе эти концепции. Общее в этих двух понятиях – то, что они признают, что люди – это просто люди и могут допускать ошибки, а их сила – это ограниченный ресурс. РЭПТ утверждает, что антисоциальное или предосудительное поведение не делает человека достойным осуждения или «недочеловеком». К сожалению, психологический гуманизм, апологетом которого выступает Ассоциация гуманистической психологии, не всегда присутствовал в научном мировоззрении и методах. По крайней мере, некоторые последователи гуманизма пропагандируют антинаучные вещи, например, астрологию, магию, экстрасенсорику и многое другое.

Этический гуманизм, в защиту которого выступает Американская гуманистическая ассоциация, связан с научными взглядами и методами. РЭПТ более свойствен такой подход. Добавим, что в 1971 году Американская гуманистическая ассоциация наградила Эллиса премией «Гуманист года».

Однако РЭПТ – настолько же гуманистический метод, насколько и экзистенциалистский. Как экзистенциалистский метод, РЭПТ рассматривает каждого человека как целостного, стремящегося к цели индивидуума, чья важность в том, что он – человек; он жив; он уникален. Для РЭПТ человек – это и есть центр Вселенной, он же – центр своей эмоциональной жизни.

Поскольку РЭПТ связана с научным мировоззрением и его методами, он отрицает внутреннее, изначальное значение существования вселенной и человеческой жизни. В то же время, согласно РЭПТ, человек может придать смысл и цель своей жизни сам. Он может выбирать свои цели и работу для их достижения. Конечно, человек может и не иметь никаких конкретных долгосрочных целей и, следовательно, ему не понадобится работать для их достижения!

Ключевой концепцией здесь является выбор. Действительно, люди обладают большой степенью свободы выбора своих мыслей, чувств и действий. Конечно, РЭПТ не утверждает, что их свобода выбора в этом отношении абсолютно не ограничена. Напротив, она признает, что определенное поведение людей может быть частично вызвано биосоциальными и другими факторами.

Тем не менее, люди имеют достаточно свободы, чтобы безоговорочно принять себя, других и условия, в которых они живут, а затем создавать или конструировать их поведение, полезное для их собственного благополучия и счастья.

## ЗДРАВЯЯ МОРАЛЬ

Эллису была близка идея Американской гуманистической ассоциации об обширной цели этического гуманизма. Ученый считал, что людям лучше отдавать приоритет защите и реализации своих интересов, а не интересов неживой природы, низших животных или потусторонних сил. Это не означает, что людям разрешено быть нечувствительными или жестокими по отношению к животным. Также это не означает, что людям разрешено проявлять неуважение к окружающим, их взглядам или идеологии.

Поскольку люди так или иначе живут в обществе, они должны подчиняться по крайней мере основным моральным правилам. Эллис действительно предложил два основных правила морали. Если они выглядят несколько иначе, чем традиционные правила морали, это потому, что их предложил психолог, который, вероятно, родился и вырос, чтобы бунтовать.

### Два правила морали

**Правило первое:** первое правило морали Эллиса заключается в том, что человеку лучше быть честным с собой. Поэтому он рекомендует нам в первую очередь *защищать собственные интересы, быть добрыми по отношению к себе и любить себя*. Защищать собственные интересы – значит быть реалистом, общаясь с другими. Однако это – не поощрение для нас быть эгоистичными. Это единственный способ сделать так, чтобы в этой жизни был по крайней мере один человек, доброжелательно к вам настроенный и заботящийся о ваших интересах.

Если человек всегда доброжелателен к другим и помогает им достигать их целей за свой счет, каким в большинстве случаев будет результат? Поскольку этот человек живет в обществе людей, а не ангелов и богов, он будет в основном неудачником! Хотя некоторые ответят взаимностью на его доброту и внимательность, как и положено, большинство примет его доброту за слабость и станут бесстыдно и эгоистично эксплуатировать его. Тогда он не только возненавидит этих неблагодарных людей, но и себя за то, что позволил им эксплуатировать его. Учитывая реальное поведение лю-

дей в целом, целесообразно в первую очередь соблюдать личный интерес, быть добрым к себе и любить себя.

**Второе правило:** что может произойти, если люди будут следовать только первому из двух правил морали, предложенных Эллисом? Очевидно, что так они создадут бесчеловечное, негуманное общество, в котором им самим не захочется жить. Поэтому лучше, если люди станут следовать второму правилу морали, предложенному Эллисом. В его втором правиле нет ничего нового. Оно называется золотым правилом, и его проповедуют почти все основные религии в мире. Согласно этому правилу, человеку следует поступать с другими так, как ему хотелось бы, чтобы поступили с ним. Вот это древнее золотое правило, по версии Эллиса: *не совершать никаких действий, которые без необходимости, наверняка и намеренно вредят другим*. Коротко говоря, правило предписывает человеку не вести себя с другими так, как он не хотел бы, чтобы поступали с ним.

Эллис настаивал, что людям лучше соблюдать первое правило, однако, вместе с тем, и второе тоже. Такая практика обеспечит соблюдение собственных интересов, но при этом не в ущерб согражданам.

**Последовательность правил:** возможно, вы зададите вопрос: почему бы не изменить последовательность эллисовских правил морали? Отчего бы сначала не позаботиться об интересах других, а уж потом – о своих собственных? Ответ на этот вопрос уже дан здесь. Того, кто жертвует собой, скорее всего, будут использовать другие, а это значит, что человек превратится в неудачника. Потом он может возненавидеть своих эксплуататоров, да и самого себя в итоге! Следовательно, ставить во главу угла интересы и счастье других вместо собственного счастья и собственных интересов – контрпродуктивно.

Есть и другой ответ на этот вопрос. Основан он на том принципе, что единственная цель помогать другим и проявлять к ним доброту, воздерживаться от причинения им вреда – в том, что таким образом вы увеличиваете вероятность (хотя и не создавая при этом никакой уверенности), что другие будут так же добры, как и вы, и не навредят вам. Это здравый, светский, нерелигиозный и недуховный взгляд на мораль. Он может очень хорошо сработать, если вам случится жить в обществе ангелов. Ангелы, вероятно, те существа, которые будут добры к вам, если вы добры к ним. Однако вам довелось жить в обществе людей, а они отличаются от ангелов. Возможно, некоторые люди будут добры

к вам и не будут причинять вам вред без необходимости, потому что вы добры к ним и не причиняете им вреда без необходимости. Они могут пожертвовать собой ради вас, потому что вы сделали для них много хорошего, даже, возможно, пожертвовав личными интересами. Лишь некоторые люди будут вам *так* благодарны.

С другой стороны, вы поймете, что мало кто будет демонстрировать вам благодарность. Они будут вести себя зло, несправедливо и даже эксплуатировать вас. Так происходит оттого, что многие люди глупы, невежественны и эмоционально неуравновешены. Поэтому самопожертвование лучше не делать первым из принципов морали. Если вы необдуманно практикуете *самопожертвование*, ваши цели и интересы могут в итоге пострадать.

Нереалистично предполагать, что, когда вы жертвуете своими целями и интересами ради других, они тоже всегда будут жертвовать своими интересами и целями ради ваших требований, если вы в трудной ситуации. В человеческом обществе самопожертвование побуждает других развивать от вас зависимость. Кроме того, когда вы понимаете, что другие люди не отвечают добротой на вашу доброту, вы, вероятно, ненавидите себя за слабость, а их – за неблагодарность, недоброжелательность и несправедливость к вам.

Ввиду того, что большинство людей эгоистичны, недобры и стремятся эксплуатировать других, разумно отдавать приоритет личному счастью и личным интересам. Даже второй принцип морали не абсолютно запрещает вам причинять вред другим, потому что в нашем мире конкуренции практически невозможно достичь своих целей, не причиняя, в некоторой степени, вреда другим людям. Поэтому второй принцип морали призывает вас быть добрым к другим и не причинять им вреда без необходимости, умышленно и преднамеренно, если только вы ничего не имеете против того, чтобы быть неудачником!

Конечно, возможно, что вы многим жертвуете ради защиты интересов, благополучия и роста людей, о которых вы заботитесь и которых любите. Иногда вы хотите проявлять доброту к некоторым людям даже ценой личных интересов лишь потому, что любите их. Это ваш выбор. Однако в таких ситуациях о вопросах морали не идет речь. Если вы добры к человеку, помогаете ему, потому что вы любите его, возможно, вы – любящий человек, но этот ваш выбор не делает вас моральным или аморальным человеком. В таких ситуациях вы наслаждаетесь своей самоотверженностью и не ждете ничего взамен от тех, кого любите и о ком заботитесь.

Возможно, два правила морали Эллиса или, по крайней мере, их последовательность, находятся в противоречии с общепринятыми и религиозными представлениями о морали. Они даже противоречат мнению Альфреда Адлера, который ставил социальные интересы выше собственных. Тем не менее, интересно узнать, что Хайнц Ансбахер, ведущий специалист по методу индивидуальной психологии Альфреда Адлера, в личном общении с Эллисом поделился с ним (Пхадке, 1968–2003), сказав, что на практике Альфред Адлер и его клиенты обычно ставят личный интерес на первое место, а социальный интерес – на второе.

## ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

**Взгляд Рассела:** В своей знаменитой работе *«Завоевание счастья»* (1930) Бертран Рассел делает весьма убедительные замечания о признанной во всем мире добродетели скромности. Следуя его логике, вопрос о том, полезна ли или вредна излишняя скромность, не решен. Обычно излишне скромный человек не берется за выполнение даже тех задач, с которыми вполне способен справиться успешно. Ему требуется большая поддержка, чтобы попытаться сделать не слишком сложные вещи. Такой человек чувствует, что другие лучше него, а потому превзойдут его во многих отношениях. Следовательно, этот человек завидует другим, плохо относится к ним и делает себя несчастным.

Ввиду такого отрицательного эффекта излишней скромности, Бертран Рассел рекомендует разумно воспитывать человека, чтобы он хорошо к себе относился. Ни один психотерапевт не сможет отрицать, что предупреждение Бертрана Рассела об отрицательном эффекте излишней скромности вполне обосновано. Все современные психотерапевты поддерживают мнение о том, что самооценка человека играет очень важную роль в его индивидуальной и социальной жизни. Человек, чья самооценка крайне низка, станет принижать себя, что отрицательно скажется на его повседневной работе и заставит его чувствовать себя еще более несчастным.

Прежде чем стать психоаналитиком, Эллис работал консультантом по вопросам брака и семьи. Он понял, что самоуважение человека играет важную роль даже в его любовных и сексуальных проблемах. Вот почему в статье *«Нездоровая любовь: ее причины и лечение»*, Эллис (1973) писал, что главная проблема любви заключается в том, насколько человек принимает и уважает себя и насколько заботится о своем партнере. Даже основная проблема, свя-

занная с сексуальной жизнью человека, заключается в том, в какой степени человек считает себя стоящим или нет.

Неудивительно, что почти все психотерапевты используют самые разные методы, чтобы помочь человеку развить чувство самоуважения. Некоторые другие названия понятия «самоуважения» – это «сила эго», «уверенность в себе», «позитивный образ себя», «самооценка», «самоценность» и «чувство идентичности». Цель психотерапевтов, мотивирующих человека развивать самоуважение, состоит в том, чтобы помочь клиенту оценить свою ценность или дать себе позитивную оценку. Именно это имеет в виду Бертран Рассел, говоря, что лучше воспитывать человека так, чтобы он хорошо к себе относился.

**Самоуважение:** как человек может развить чувство самоуважения? Один из способов достижения этой цели – помочь человеку сосредоточиться на своих хороших чертах и успешной деятельности. Например, если студент обесценивает себя, считает, что он ничего не стоит, потому что имеет среднюю или ниже среднего академическую успеваемость по сравнению с друзьями, он может попробовать сосредоточиться на таких своих качествах, как искренность, преданность и стремление помогать другим, когда они сталкиваются с трудностями. Кроме того, ему можно помочь, посоветовав сконцентрироваться на своих успехах в спорте, хобби и т. д. Еще один метод – это мотивировать к достижениям в некоторых задачах или начинаниях. Опять же, основная идея этого подхода заключается в том, что, если человек оказывается успешным в какой-то из сфер жизни, он оценит себя позитивно и признает себя достойным человеком. Как только он начнет считать себя достойным человеком, он будет испытывать меньше трудностей в общении с другими. Становясь все успешнее в социальной жизни, он укрепит чувство самоуважения.

**Взгляд Айн Рэнд:** выдающийся пример подхода, помогающего создать чувство собственного достоинства человека – это философия объективизма Айн Рэнд (Рэнд и Бранден, 1964). Согласно этой философии, человек может создать и поддерживать чувство собственного достоинства, воспитывая в себе лишь две черты. Во-первых, чтобы заслужить право жить и быть счастливым, человек *должен* развить веру в то, что он имеет право жить. Во-вторых, человек может обрести и поддерживать веру в то, что он имеет право жить, занимаясь личностным ростом и повышением своей эффективности. На этом этапе необходимо подчеркнуть, что постоянный рост и повышение собственной компетентности –

это не просто желаемая, но абсолютно необходимая деятельность для создания и поддержания самооценки.

Эффективен ли для человека этот и подобные методы укрепления эго и чувства собственной ценности? Зачастую – да. Поможет ли чувство собственного достоинства, основанное на хороших качествах, успехе и достижениях, уменьшить эмоциональную уязвимость, усилить продуктивность и обрести счастье? Скорее всего, да.

**Эллис и Бранден:** в течение многих лет Эллис ошибочно полагал, что Натаниэль Бранден, некогда ведущий представитель объективизма Айн Рэнд, был последователем так называемой философии самоуважения. То есть, по мнению Эллиса, Натаниэль Бранден полагал, что люди любят себя, когда они успешны. Однако после общения с Бранденом Эллис осознал свою ошибку. На самом деле, Натаниэль Бранден призывал людей ответственно подходить к выбору и достижению целей. Ответственный способ достижения целей означает работу над достижением здоровых целей и ценностей, при этом беря на себя социальную ответственность.

Эллис считал, что взгляд Натаниэля Брандена (Бранден, 1970) – несколько улучшенная версия философии самоуважения. Тем не менее, Эллис не думал, что целесообразно делать достижения или даже ответственно выбранные цели обязательным условием для принятия себя. Причина этого в том, что сущность различных подходов к построению самооценки человека (подходы, которые мы объединили под заголовком «школа философии самоуважения», хотя и нет философской школы именно с таким названием) заключается в том, чтобы помочь человеку поверить, что он имеет ценность, потому что поступает разумно, правильно и грамотно. Но любая попытка оценивать целостность человека, его бытие или само его существование и называть его достойным или недостойным на основании его хороших или плохих свойств, или поступков сопряжена со множеством трудностей.

**Трудности в оценке целостности:** Эллис говорил о различных причинах того, почему не стоит судить о целостности личности. Вот некоторые из них.

1. Оценивать целостность или ценность человека на основании оценки различных черт его личности – это как строить здание на очень непрочном фундаменте. Те характеристики, что мы оцениваем, – не константы; они могут меняться на протяжении всей жизни человека. Как можно правильно измерить такой процесс?

2. Оценить характеристику или черту как хорошую или плохую – значит пренебречь тем фактом, что не существует абсолютного стандарта, чтобы судить о какой-либо черте. Польза какой-либо черты характера меняется время от времени и от культуры к культуре.
3. Чтобы оценить ценность человека, необходимо судить о каждом хорошем и плохом его поступке. Это невозможно сделать. Предположим, мужчина помогает слепому, переходящему дорогу, а также пытается спасти около сотни людей из горящего здания. Как можно оценить эти два действия? Точно так же, если человек лжет своему боссу и также – жене. Можно ли точно оценить эти два действия? Чтобы оценить, действительно ли эти два поступка плохи, сколько потребуется дополнительной информации?
4. Как мы можем количественно оценить хорошие и плохие человеческие поступки? Можно ли просуммировать плохие поступки, а затем, наконец, определить окончательную ценность человека? Разве не несправедливо подсчитывать эти итоговые баллы, если «хорошость» и «плохость» по крайней мере некоторых черт спорна и неокончательна?
5. Можно ли определить все характеристики человека, а затем оценить их? Очень маловероятно! Следовательно, любая оценка целостности будет частичной и, таким образом, неверной.
6. Если человек имеет низкий общий рейтинг, что это значит? Значит ли это, что он родился никчемным человеком и таким и останется навсегда, что он заслуживает наказания? Эти предположения скорее вредны, чем полезны.
7. Если человек считается «хорошим» из-за хороших качеств, что это в действительности значит? Это значит, что он хорош, потому что у него есть качества, признаваемые хорошими в определенном обществе. Это произвольный метод признания определенных человеческих качеств, а затем и признания человека «хорошим», потому что он наделен чертами, произвольно определенными как «хорошие». Определив его личность как хорошую в целом, черты определенного человека, даже произвольно признанные хорошими, мы начинаем считать еще более хорошими или ценными (чем они могут на самом деле быть), мы – члены общества, которое определило эти черты как хорошие.

Точно так же, если человек считается «плохим» только потому, что у него есть плохие черты характера, что это на самом деле означает? Это означает, что он плох только потому что наделен чертами, которые члены определенного общества определяют как плохие. Опять же, это, очевидно, произвольный метод оценки определенных черт – их маркируют как плохие, а затем и человека оценивают как «плохого», потому что у него есть эти так называемые плохие черты. Таким образом, признав личность человека в целом плохой, члены общества, которые изначально определили эти черты как плохие, считают человека плохим, и даже его произвольно определенные как плохие черты станут хуже или перестанут иметь ценность вовсе. Естественно, люди могут счесть человека хуже, чем он есть. Проблема с присвоением человеку ярлыка «хорошего» или «плохого» в том, что нет способа определить ни доброту, ни зло человека как целостности.

8. Есть еще один метод оценки личности человека. Этот метод не касается ни хороших, ни плохих черт человека вообще. Этот метод оценивает человека на основе лишь самого факта его существования. Согласно этому методу, человек хорош или ценен только потому, что он человек и он жив. Есть другая версия этого метода. Согласно этой версии, человек хорош или ценен только потому, что он человек, и некий бог или божество, в которого он верит, принимает, любит и дарует благодать всем людям. Этот метод некоторые люди могут счесть полезным и ценным для себя. Проблема этого метода в том, что согласно ему, все люди хороши и ценны, а плохих просто не существует. Более того, этот метод не имеет ценности для неверующих. Так или иначе, эти два метода оценки человеческой сущности или целостности, – скорее временно смягчающие, нежели исцеляющие средства.
9. Возможно, неточности нашей речи создают проблему поиска способа оценки всей человеческой личности. Ученые-семасиологи часто приводят пример, что так же, как две ручки не могут быть одинаковыми, так и два человека не бывают похожи. Поэтому любое обобщенное утверждение о ручках или людях будет неточным. Конечно, фактические доказательства могут помочь нам справедливо сказать, ваш брат действительно имеет выдающийся талант. Но сказать, что ваш брат необычайно талантлив – слишком обобщенно, и, следовательно, неверно.

Хотя, может быть иногда мы неизбежно должны делать некоторые обобщающие заявления о предметах и людях, стоит иметь в виду, что мы едва ли можем знать и говорить о конкретных характеристиках объектов и людей. Тем не менее, когда мы делаем глобальное заявление о человеке, мы совершаем ошибку чрезмерной генерализации.

10. Предположим, что в одной корзине лежит много манго, бананов и апельсинов. Можем ли мы сложить и разделить манго, бананы и апельсины и дать единую общую оценку этой корзине фруктов? Как мы можем фактически сложить и разделить различные черты характера человека, а затем дать единую общую оценку человеку?

Сойдемся на том, что невозможно оценить целостность человека, его бытие или само его существование на основании лишь его хороших или плохих действий. Предположим, что психологи действительно изобретут метод оценки целостности человека, который поможет преодолеть все перечисленные выше трудности. Смогут ли тогда психотерапевты помочь своим клиентам уважать себя и избавиться от сомнений в себе и беспокойства?

Нелегко ответить на этот вопрос утвердительно. Настоящая проблема глобальной оценки человеческого достоинства в том, что такая оценка заставляет человека чувствовать себя неуверенно. Предположим, действия человека оценили адекватно, признали его хорошим на основе этой оценки, но он все так же будет подвержен психическому беспокойству. Получив признание как хороший человек на основании таких же действий, он может начать беспокоиться о будущем и о том, чтобы удерживать этот титул хорошего человека в дальнейшем, доказывая, что он остается хорошим человеком во все времена и при любых обстоятельствах. Это беспокойство может даже повлиять на его отношения с собой и другими.

С другой стороны, если человека посчитают плохим на основании плохих действий, ему трудно будет находиться в мире с собой и с другими. Он станет чувствовать себя виноватым и подавленным из-за того, что его назвали плохим человеком, и, следовательно, может действовать ниже уровня своих возможностей. Это может даже привести человека к ошибочному заключению, что он действительно плохой человек.

В целом, если человека оценили как хорошего или плохого на основе его поступков, он все же может иметь психическое расстройство.

## **БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ**

### **Безусловное принятие себя<sup>2</sup>**

Как можно решить эмоциональную проблему, возникшую в результате попыток человека оценить и развить чувство собственного достоинства, укрепить эго, уверенность в себе, личную ценность или чувство идентичности? Эллис предложил очень изящное решение. Основная предпосылка его подхода к непростому вопросу о ценности человека заключается в том, что сам вопрос, который ставят большинство современных психотерапевтов, ошибочен. Они думают, что самопринятие человека зависит от его относительно хороших поступков в жизни и поддержания хороших отношений с окружающими, и помогать ему следует в достижении этих двух целей.

Как мы видели, такой подход не решает проблему самопринятия человека. Поэтому Эллис поставил проблему перед психотерапевтами так: если мнение человека о собственной значимости влияет на его мысли, чувства и действия, как помочь ему всегда оценивать себя так, чтобы, несмотря на его хорошие и плохие показатели, которые могут меняться, и его переменчивые отношения с людьми, он бы всегда принимал и уважал себя?

Рассмотрим, как Эллис постепенно выработал свой ответ на этот вопрос. Конечно, он был согласен с мнением известного семиолога Альфреда Коржибски в том, что называть человека «хорошим» или «плохим» – это означает поддаться ошибке чрезмерной генерализации. Эллис нашел решение, благодаря экзистенциальной философии. Этот подход для Эллиса не был новым, потому что его собственный аналитик и руководитель психоаналитической практики, Чарльз Халбек, предложил Эллису использовать экзистенциальную философию при анализе и лечении клиентов.

Впоследствии Эллис также познакомился с экзистенциальной философией Пауля Тиллиха и других выдающихся философов-экзистенциалистов – Мартина Хайдеггера и Жана Поля Сартра. Он пришел к убеждению, что логическим решением проблемы ценности человека был отказ от метод оценки ценности человека на основе его поступков, а затем – помощь ему в оценке себя за свое бытие и существование.

Примерно в 1960 году Эллис наткнулся на труды Роберта С. Хартмана (1959), профессора философии и бизнес-консультанта. Он имел блестящие аргументы против идеи оценки челове-

---

<sup>2</sup> Англ. Unconditional self-acceptance (USA)

ской целостности. Эллис установил с ним дружескую связь. Хотя Роберт С. Хартман жил и преподавал в Мексике, он встретился с Эллисом в Нью-Йорке, чтобы обсудить их общие интересы.

Когда Эллис начал принимать подход, который справедливо может быть назван методом Тиллиха-Хартмана оценки ценности человека, основной акцент он сделан на том, чтобы донести до клиента, что он хорош, потому что он – живой и уникальный человек. Человеку не обязательно выполнять какое-либо условие, быть успешным и компетентным или/и развивать и поддерживать хорошие отношения с другими людьми и т. д. Коротко говоря, клиента нужно поощрить и научить безоговорочно считать и принимать себя как хорошего человека.

### **Анализ случая 5.1 в свете безусловного принятия себя**

**Обучение Адити технике безусловного принятия себя:** легко понять, что Эллис, следовавший по стопам Тиллиха, Хартмана и многих других экзистенциалистов, станет работать с Адити, чтобы внушить ей убеждение, что даже если она провалится на собеседовании и в результате не получит работу, которую хотела, или любую другую работу, раз уж на то пошло, она может считать себя «хорошим» человеком. Хотя, она может справедливо сделать вывод, что ее поведение, которое на собеседовании не было блестящим, и тот факт, что она получила или не получила работу, могут раскрыть что-то о ее внешней ценности, то есть ценности в практическом мире. Однако это не имеет ничего общего с внутренней ценностью девушки. Она всегда будет хорошей, потому что она – человек, живой и уникальный. Другими словами, терапевт научит ее принять себя и то, что она – хороший человек, безоговорочно, независимо от ее хороших или плохих действий на протяжении всей жизни.

**Логическая трудность:** обычно Эллис находил этот метод восстановления ценности клиента довольно полезным, хотя иногда сталкивался с трудностями. Некоторые из его клиентов оспаривали идею, что человек хорош и ценен уже только потому, что он – человек, живое и уникальное существо. Как можно доказать это убеждение? Если кто-то дает человеку плохую или нейтральную оценку (ни хорошую, ни плохую) только потому, что он жив и уникален, как можно логически опровергнуть это утверждение? Так, если Адити приведет Эллису этот контраргумент, как он сможет защитить свою экзистенциалистскую позицию?

Конечно, Эллис может опровергнуть ее идею о том, что, если она не сможет преуспеть в интервью, она должна будет считать себя плохим или никчемным человеком. Однако это убеждение Адити нельзя логически доказать. Но какое доказательство может предложить Эллис, чтобы доказать, что она всегда сама по себе ценна уже только потому, что она – живой и уникальный человек?

**Изящное решение Эллиса:** Продолжая решать эту проблему, Эллис тщательно исследовал саму концепцию ценности человека. Он пришел к выводу о бессмысленности самого вопроса «Чего я стою?» или «Как мне доказать, что я – хороший человек?»

Конечно, есть разумные ответы на эти вопросы, например, «Чем Вы занимаетесь?», «Какими чертами характера вы обладаете?», «Как вы сегодня выступили в финальном матче по бадминтону?» Эти вопросы кое-что говорят о чертах или характеристиках и действиях, которые можно наблюдать, измерить или оценить. Например, ответы на эти вопросы могут выглядеть так: «Я студент колледжа»; «У меня хорошие коммуникативные навыки»; «Я показал отличный результат в матче по бадминтону и выиграл его». Если вас спрашивают: «Какова ваша ценность?», то как можно разумно ответить на такой расплывчатый и неопределенный вопрос?

Поэтому Эллис пришел к выводу, что предпочтительнее решить проблему человеческой ценности, отказавшись от идеи оценивать человеческую ценность. Примите тот факт, что вы существуете, и вы ни что иное, как вы! Без сомнений, у вас много способностей, и вы можете оценить их с практической точки зрения, и лучше так и поступать. Например, ваша способность ходить, плавать, танцевать, ходить в горы и т.д. может быть полезной. Вы даже можете представить профиль вашей личности с точки зрения ваших измеримых или оцениваемых черт. Но не забывайте, что это все еще ваши черты. Следовательно, воздержитесь от выводов о том, что, насколько хороши и полезны ваши черты в практической жизни, настолько и вы хороши или достойны. Точно так же воздерживайтесь от выводов о том, что, если ваши черты плохи и отчасти вредны с практической точки зрения, то и вы плохи или никчемны. Такой непредвзятый подход к себе поможет вам чувствовать себя спокойно и комфортно. Наконец, вы готовы спросить себя: «Чего я действительно хочу в жизни? Как мне получить то, чего я хочу, и избежать того, чего я не хочу в моей жизни?»

Таким образом, главный ответ Эллиса на проблему достоинства человека заключается в том, что это псевдо-проблема! Эллис говорил: научите человека признавать, что он существует; его по-

ведение может быть хорошим или плохим, но он или его целостность, его существо или сам факт его существования не могут быть хорошими или плохими. Означает ли это, что концепция самоуважения, уверенности в себе, силы эго и т. д. не имеет места в концепции Эллиса о достоинстве человека? Если человек регулярно играет в бадминтон и выигрывает важные матчи, разве это не повысит его уверенность в себе?

**Профессиональная уверенность:** Эллис ответит на этот вопрос, что человек может повысить уверенность в работе или профессиональную уверенность, строго отработывая задание. Например, человек, который регулярно играет в бадминтон и выигрывает важные матчи, может укрепить уверенность, что в будущем он продолжит хорошо играть и выигрывать матчи. Термин «уверенность в работе» или «уверенность в профессионализме» точно описывает, что человек может приобрести или потерять по отношению к любой работе или задаче. Поскольку любая работа или уверенность в профессионализме основаны на опыте, они в некоторой степени ненадежны или шатки. Тот факт, что человек раньше хорошо играл в бадминтон, не гарантирует, что он всегда будет играть хорошо и в будущем. Существует множество причин, почему он может плохо сыграть. В результате его уверенность в своей способности хорошо играть в бадминтон в будущем может подняться или снизиться. Даже если он чувствует себя уверенно и считает себя достойным человеком сегодня, поскольку хорошо играет в бадминтон, в будущем он все же может испытывать беспокойство и депрессию, связанные с этими показателями. Его уверенность в этом аспекте зависит от его способности хорошо играть в бадминтон. Поскольку его уверенность зависит от чего-то вне его, а именно его хороших или плохих показателей, это можно назвать условной уверенностью в себе или условным самопринятием (*CSA*)<sup>3</sup>.

**Самопринятие:** ввиду этой обусловленности Эллис провел различия между уверенностью в профессионализме и уверенностью в себе. По его словам, уверенность в себе означает уверенность человека в себе как личности, независимо от того, способен ли он хорошо выполнять определенные задачи. Чтобы сделать эту концепцию более конкретной, он предпочел использовать термин «самопринятие» вместо термина «уверенность в себе». Если сформулировать концепцию самопринятия еще точнее, это означает

<sup>3</sup> англ.: conditional self-acceptance

полностью принять себя, не ставя условий для принятия себя. Это называется полным или безусловным принятием себя (USA).

Теперь вернемся к проблеме, с которой Эллис может столкнуться, помогая Адити понять, что она всегда ценна для самой себя, потому что она – человек, и она уникальна. Он может легко показать ей, что даже если она не достигнет успеха на собеседовании, ей не следует считать себя плохим или никчемным человеком, потому что этот вывод не может быть логически обоснован. Следуя тем же доводам, если она утверждает, что человек плох или нейтрален (ни хорош и ни плох) только потому, что он жив и уникален, как Эллис может опровергнуть ее утверждение? Логически он не может опровергнуть ее утверждение, это правда. Если Эллис применит вышеуказанное изящное решение (упомянутое выше) к проблеме человеческого достоинства, он сможет освободиться от ответственности за доказательство того, что Адити всегда имеет для самой себя внутреннюю ценность. Решение Эллиса отбрасывает идею оценки ценности человека и фокусируется на оценке только действий человека.

Соответственно, Эллис согласится, что логически он не может доказать ни ценность, ни ничтожество человека, так как эта ценность не может быть оценена или измерена. Все, что Адити нужно сделать – это признать, что она – живой и уникальный человек. Вот и все! Затем девушка может продолжать готовиться и проходить собеседования, оценивая свое поведение на собеседованиях и обучаясь, чтобы повысить свою эффективность или уверенность в профессионализме, пока не найдет подходящую работу. Даже если она не сможет повысить уверенность в профессионализме и не сможет найти подходящую работу, она не станет никчемным человеком. И при этом она не поставит себя на пьедестал как великую женщину. Наоборот, она всегда безоговорочно будет принимать себя и спокойно повышать уверенность в профессионализме, если и когда в этом возникнет необходимость.

**Две основные идеи:** решение Эллисом проблемы человеческой ценности включает две основные концепции. Во-первых, невозможно оценить целостность человека, его бытие или само его существование. Во-вторых, человек может продолжать оценивать поступки как хорошие или плохие с точки зрения практических целей. Правда, что еще до того, как Эллис разработал свой подход к проблеме ценности человека, Карл Роджерс учил своих клиентов самопринятию или развитию безусловного позитивного отношения к себе. Тем не менее, концепция Эллиса отличается от концепции безусловного позитивного принятия Карла Роджерса (Роджерс, 1961).

Идея Карла Роджерса заключалась в том, что человек может принять себя только потому, что он существует, и он может сделать это, не ссылаясь на свои достижения или хорошее поведение. Тем не менее, термин *безусловное положительное отношение* (исначально придуманный Роджерсом) несколько двусмыслен. Обычно мы уважаем человека или оцениваем его положительно из-за его хороших качеств и достижений. В работах Роджерса подразумевается, что человек действительно может принять себя только тогда, когда кто-то, например, терапевт скажет ему, что безусловно и полностью принимает его. Если это так, то концепция безусловного положительного принятия Роджерса, означает, по крайней мере, частично, что положительное отношение – условно. Концепция же самопринятия Эллиса полностью свободна от идеи условного принятия себя.

Очевидно, что предложенное Эллисом решение проблемы человеческой ценности превосходит даже экзистенциальную позицию Хартмана. Хартман, вероятно, полагал, что у человека есть какая-то внутренняя ценность, и она может быть измерена. Он даже разработал тест человеческой ценности. Эллис, напротив, верил, что внутренняя ценность человека недоказуема. В соответствии с концепцией Эллиса, критерий Хартмана о внутренней ценности человека не является технически достоверной оценкой.

**Работа Эллиса над техникой безусловного принятия себя:** Эллис формулировал и укреплял свои идеи о внутренней ценности человека, и у него появилась прекрасная возможность поделиться ими с некоторыми выдающимися учеными, активно интересующимися аксиологией – отраслью философии, изучающей теорию ценностей. В 1970-х профессор Уильям Дэвис из Университета Теннесси в Ноксвилле предложил Эллису подготовить статью для книги *«Ценность и оценка: аксиологические исследования»* в честь Роберта С. Хартмана, которую редактировал сам профессор Дэвис (1972). Эллис оценил выпавшую ему возможность и написал статью *«Психотерапия и ценность человека»* (Эллис, 1972). Профессор Дэвис был впечатлен работой Эллиса и показал ее Хартману. Когда профессор философии Хартман читал эту работу, он был настолько впечатлен новаторским подходом Эллиса к проблеме ценности человека, что был готов присвоить Эллису ученую степень доктора философии только на основании этой работы. Конечно, Эллис чрезвычайно обрадовался, узнав, каких высоких похвал удостоил его Хартман, ведь философия была хобби Эллиса с 16 лет. Кстати, книга профессора Дэвиса была издана Университетом Теннесси Пресс в 1972 году.

Хартман действительно приглашал Эллиса к себе домой в Мексику, чтобы продолжить их обсуждения. К сожалению, Эллис не смог посетить Мексику при жизни Хартмана. Тем не менее, Эллис сохранил приверженность мнению, которое он представил в статье; однако на протяжении многих лет он продолжал добавлять новые аргументы в пользу оценки результативности и поступков человека, а не оценки целостности или самого существа человека.

**Изящное решение для Адити:** учтем, что решение проблемы внутренней ценности человека, предложенное Эллисом, имеет основания и логически обоснованно. Но разве обычная практика оценки собственной самооценки или самооценности на основе показателей эффективности и одобрения от окружающих, не имеет также некоторых преимуществ? Разве не верно, что Эллис поощряет Адити представить, как она станет гордиться и как ей станет хорошо, если по результатам собеседования она получит и должность, и одобрение других? Почему бы не подчеркнуть, как ее общая уверенность в себе или самооценка возрастут, если она получит работу? Почему бы не показать ей, что с повышением самооценки она сможет влиять на людей и получать от них похвалу? Вот лишь несколько способов, какими Эллис может помочь Адити почувствовать, что она – хороший и достойный человек. Разве эти и аналогичные методы повышения самооценки не хороши?

Нельзя отрицать, что, если Эллис использует некоторые из этих методов поддержки силы эго или уверенности в себе, Адити может получить сильную мотивацию отказаться от неуверенности и беспокойства, и, следовательно, может преуспеть на собеседовании. Если она получит работу, то почувствует себя прекрасно, преуспеет в работе и даже займется другими видами творческой деятельности. Более того, для человека нормально и естественно оценивать свою эффективность, себя самого и свою целостность или все свое существо, а не только поступки. Можно даже пойти дальше и сказать, что, если Эллис с помощью некоторых традиционных методов поможет Адити почувствовать себя хорошо и почувствовать свою ценность, девушка сможет развить естественную и нормальную человеческую склонность, и в этом будет заслуга Эллиса.

Если Эллис повысит самооценку и самооценность Адити, показав ей преимущества успеха на собеседовании, он столкнется с серьезным риском. Ведь никто не может заверить Адити, что она обязательно успешно пройдет собеседование и получит работу. В случае, если собеседование не увенчается успехом, и девушка не получит работу, каково будет ее состояние? Так как ее самоо-

ценка или самооценка зависят от успеха, она, вероятно, станет думать, что она ничего не стоит. Она также может чувствовать депрессию, вину и беспокойство. Эти нездоровые чувства лишь укрепят веру Адити в то, что она ничего не стоит.

Даже если Адити устроится на работу, ее проблема получит лишь временное решение, ведь она станет чувствовать себя достойной только благодаря тому, что получила работу. Чтобы чувствовать себя достойной всегда и при любых условиях, она должна быть всегда успешна в будущем. Так Адити разовьет веру в то, что она *должна* быть идеальной во всем, за что берется и получать одобрение других; в противном случае – она бесполезна. В результате она станет испытывать постоянную тревогу. Ее тревога из-за провала и неодобрения влиятельных людей превратит ее в человека, который страдает от нездоровой обеспокоенности своим результатом при выполнении любой из жизненных задач. Она всегда будет настороже, стремясь быть успешной и доказать, что она чего-то стоит. К сожалению, беспокойство и напряжение, возникшие у Адити из-за ее чрезмерной бдительности, будут мешать и ухудшать ее эффективность. Отчаянная борьба и стремление доказать свою ценность, преуспев во всех сферах жизни, отвлекут Адити от главного вопроса: как прожить счастливую жизнь? (Все это потому, что Эллис помог ей развить только условное принятие себя (CSA)). То есть, Адити научилась принимать себя только, если она успешна и способна получить признание и положительную оценку от значимых в ее жизни людей.

Напротив, если Эллис помогает Адити принять себя, вне зависимости от того, успешна она или нет, и получит ли она признание и похвалу от значимых людей, она не будет чувствовать чрезмерную гордость за свои достижения или из-за одобрения других. Хотя она наверняка будет гордиться своими достижениями и одобрением окружающих, она не будет чувствовать нездоровые эмоции – депрессию, вину и тревогу, если плохо выполнит некие задачи и не получит похвалу от значимых людей. Она не будет стараться получить оценку от значимых в ее жизни людей, успешно или не успешно выполняя какие-то задачи. Она не будет осуждать себя, вновь и вновь переживая нездоровые эмоции отвращения и жалости к себе.

Овладев же такой техникой безусловного принятия себя, независимо от своих хороших или плохих действий, а также независимо от одобрения или неодобрения других людей, Адити будет чувствовать себя более комфортно во взаимодействии с собой и другими. Кроме того, она разовьет отношение или философию, которую в общих чертах можно представить так:

Если я добьюсь успеха и заслужу похвалу окружающих, то получу некоторые преимущества. Напротив, если я потерплю неудачу и столкнусь с неодобрением других, это будет неприятно. Но успех, одобрение, неудача и неодобрение ничего не говорят о моей внутренней ценности просто потому, что нет такого понятия, как моя внутренняя ценность. Я принимаю себя, потому что я – человек, живой и уникальный. Я стремлюсь больше делать того, чего я хочу, и меньше того, чего я не хочу.

Конечно, Адити будет нелегко научиться оценивать только свои эффективность и поступки, а не ее целостность или само ее существо. Тем не менее, хорошо было бы, чтобы она выучила этот трудный урок, чтобы это помогло ей стать в долгосрочной перспективе счастливее и продуктивнее.

### **Безусловное принятие других<sup>4</sup>**

Основная идея, лежащая в основе метода Эллиса помощи клиентам, таким как Адити, заключается в том, что, хотя можно оценить производительность человека и его черты, невозможно оценить его личность, его целостность или его бытие. Это основная идея может оказывать сильное влияние на отношения человека с окружающими.

### **Анализ случая 5.2 в свете безусловного принятия других**

**Техника для Викрама:** давайте вспомним основную проблему в случае с Викрамом. Он испытывает сильный гнев из-за нечестных способов его босса добиваться выполненной работы от своих подчиненных. Следуя идее Эллиса, Викрам может учиться только оценивать поведение своего босса и позволить себе быть раздраженным (даже испытать сильное раздражение) из-за такого несправедливого поведения, но в то же время принимать своего босса, потому что, как и все люди, он также допускает ошибки. Действительно, если Викрам научится безоговорочно принимать своего босса, хотя ему и не нравится несправедливое поведение последнего, он сможет сосредоточиться на своей главной проблеме: как я могу рационально общаться с боссом, чтобы побудить его к справедливому взаимодействию со мной? Если Викрам изменит свое отношение, то можно предположить, что он впитал философию безусловного принятия окружающих. Эта философия поможет Ви-

---

<sup>4</sup> англ.: Unconditional Other Acceptance

краму спокойно принимать своего босса, независимо от реального или предполагаемого плохого поведения последнего!

Если Викрам воспримет философию безусловного принятия окружающих, в этом будет и выгода для него в целом. Викраму будет легко безусловно принимать окружающих и, даже если он не одобряет поведение и некоторые из их черт характера, он не станет поддаваться нездоровым эмоциям.

Напротив, нынешняя философия Викрама в отношении босса выглядит так: «Я приму босса, если он не будет несправедлив ко мне». Коротко, нынешняя философия Викрама может называться «условным принятием другого» (COA). Из-за этой философии Викрам злится на босса, который явно ведет себя не так, как Викрам хотел бы.

Возможно, Викрам научится решать свои проблемы с боссом, приняв философию, которая отличается от философии условного принятия других. Викрам может усвоить чрезмерно оптимистичную (и, следовательно, совершенно нереалистичную) философию, согласно которой все окружающие – «хорошие люди» только потому, что они живы и уникальны. В практической жизни эта философия может оказаться в целом полезной для юноши. Тем не менее, нельзя назвать эту философию благотворной, так как она нереалистична и ненадежна. Философия же безусловного принятия других, предложенная Эллисом, – основательна и логична.

### **Безусловное принятие жизни<sup>5</sup>**

Не удивительно, что философия безусловного принятия себя (USA) и философия безусловного принятия других (UOA) – два основных принципа РЭПТ. В конце концов, РЭПТ берет свое начало в трудах некоторых древних и современных философов, которые не раз отмечали, что принятие реальности – первый шаг в преодолении любого несчастья.

Вполне объяснимо, что человеку может в той или иной степени не нравиться его поведение или поведение других людей. Неприятие многих ситуаций в мире также не лишено здравого смысла. Разочарование в себе, других, мире и условиях жизни может мотивировать человека изменить эти аспекты и условия и начать жить своей, мирной и счастливой, жизнью. Однако без безусловного принятия человеку не добиться желаемых изменений, без излишней драматизации и нездоровых эмоций, это недостижимо.

---

<sup>5</sup> англ.: Unconditional Life Acceptance

### **Анализ случая 5.3. в свете безусловного принятия жизни**

**Техники безусловного принятия жизни для Сании:** Теперь давайте рассмотрим основную проблему нашего случая с Санией. Она в депрессии, потому что считает, что диета, рекомендованная ее врачом, *должна* быть легкой и *не должна* вызывать сложностей. Так Сания стала жертвой философии низкой фрустрационной толерантности из-за своих убеждений. Эта философия – источник беспокойства, она сделала ее чрезвычайно нетерпимой к дискомфорту, который может возникнуть в результате соблюдения советов доктора.

Другими словами, Сания не принимает реальность, в которой, если она хочет уменьшить свой вес, она должна освоить философию высокой фрустрационной толерантности, чтобы последовательно соблюдать диету, предписанную врачом. Ее нынешний запрос на легкость и комфорт можно удовлетворить, обучив ее философии безусловного принятия жизни (ULA). Этот термин – синоним понятия «высокая фрустрационная толерантность».

Если Сания полностью усвоит философию безусловного принятия жизни (ULA), она прекратит искать легкой диеты на краткий срок и станет следовать предписанной доктором диете, ориентируясь на долгосрочную цель снижения веса. По сути, философия безусловного принятия жизни позволяет человеку испытывать здоровые эмоции разочарования, даже если он сталкивается с дискомфортом и терпит лишения, идя по пути достижения своих долгосрочных целей. Тем не менее, эта философия помешает человеку создавать нездоровые эмоции депрессии и жалости к себе, поскольку они ослабляют его стрессоустойчивость и возможность преодолевать жизненные трудности. Даже здоровые негативные эмоции помогают принять неприятные грани мира и жизни, пытаться, по возможности, изменить их и не сетовать, что их нельзя улучшить.

Эллис мог вывести свою философию безусловного принятия жизни частично из работ древних и современных философов. Он частично начал закладывать основы этой философии с 16 лет. По словам Эллиса, когда ему было всего четыре года, он вывел некоторые правила сам. Ниже приведены эти правила:

1. Жизнь полна неприятностей, которые вы не можете контролировать или устранить.
2. Препятствия не бывают ужасны, если вы сами не сделаете их таковыми.
3. Ситуация всегда может быть хуже.
4. Шумиха вокруг проблем только ухудшает ситуацию.

Доктор Дэниэл Винер (1988), первый биограф Эллиса, отмечает, что нелегко опровергнуть, что Эллис был способен мыслить рационально еще в четырехлетнем возрасте. Кроме того, доктор Винер указывает, что брат Эллиса Пол и его лучший друг Мэнни подтвердили, что он думал и вел себя в точности так, он сам говорит, уже с самого раннего возраста. Здесь стоит напомнить, что мать Эллиса назвала его «маленьким ученым» и «серьезным мыслителем», когда он был совсем еще маленьким мальчиком.

### **Безусловное принятие и другие виды философии**

**Христианская философия:** Эллис был атеистом и светским гуманистом. Тем не менее, он без колебаний признал, что его философия безусловного принятия других приближается к основному принципу христианской философии, «прими грешника, но не грех». Поэтому ему не трудно было согласиться с теми, кто предполагал, что было бы полезно показать христианам, что философия и действия Иисуса были схожи с некоторыми основными принципами РЭПТ.

В своей книге *«Здравый смысл и душепопечение»* доктор Пол Хок (1972) отмечает, что по иронии судьбы, похожую на христианское учение систему психотерапии предлагает такой атеист, как Эллис. Эллис согласился с Полом Хоком, но не преминул указать, что также иронично и то, что христианское учение, как и многие другие религиозные учения, настолько противоречиво, что легко принимает как безусловное прощение или милость, так и безусловное проклятие и ад!

**Буддизм:** чтобы расширить сферу РЭПТ, Эллис начал изучать философию буддизма и обнаружил в ней поразительные сходства с РЭПТ. Концепции РЭПТ безусловного принятия других и жизни оказались близки концепциям, описанным Его Святейшеством Далай-ламой, которые он дал в своей книге *«Искусство быть счастливым: руководство к жизни»* (Его Святейшество Далай-лама и Катлер, 1998). Книга иллюстрирует, как при помощи различных концепций, основа которых – ощущение глубокого и постоянного внутреннего мира – преодолевать жизненные препятствия. Здесь выделяется концепция безусловного принятия. Концепции также сходны с характеристиками человека, которого в РЭПТ описывают как самореализованного, что мы и увидим позже в этой главе. В 2013 году Сьюзен Холт и Кэрол Остед (2013) опубликовали статью, которая раскрывает концептуальные и методологиче-

ские сходства между РЭПТ и тибетским буддизмом и исследует некоторые ценности и концепции, общие для них.

### **Безусловное принятие в личной жизни Эллиса**

Как мы помним, Эллис стал пацифистом в 15 лет. Посмотрев фильм, он вернулся домой и помирился со своей сестрой Джанет, простив ее за ее неприятное поведение и безусловно приняв. Таким образом, концепция безусловного принятия зародилась в его сознании еще до того, как Эллис придумал ей конкретную форму в своей системе психотерапии.

Как с безусловным принятием себя обстояли дела у самого Эллиса? Неплохо, как можно понять из главы «Никто не должен чувствовать стыд или вину за что-либо», написанной Эллисом для книги «Голый терапевт», под редакцией Шелдона Коппа (1976).

В этой главе Эллис говорит о серьезной ошибке, которую он совершил, когда, будучи молодым терапевтом и только начав практиковать психотерапию, он решил не общаться с клиентами и их друзьями. И все же в одном случае он совершил ошибку, вступив в социальные и сексуальные отношения с Сарой, подругой одной из его клиенток, Жозефины. После Жозефина сама открыто выказала сексуальный интерес к Эллису, но тот категорически отказался иметь какие-либо отношения с ней. К сожалению, Жозефина позже узнала об отношениях Эллиса с Сарой. Как можно легко представить, это создало множество проблем.

Эллис чувствовал стыд и вину за то, что сделал, но сумел избавиться от своего эмоционального расстройства с помощью РЭПТ. Он также рассказал, как полностью избавился от своего эмоционального расстройства, научившись принимать себя безусловно, хотя и не одобряя такое свое аморальное поведение.

В связи с этим можно сказать, что тот факт, что Эллис написал о своей моральной ошибке так откровенно, говорит о том, что Эллис учил, как жил, а именно, согласно философии безусловного принятия себя.

В этом контексте интересно отметить, что Фредрик Б. Клейнер (1979) в одной из своих статей поддержал предложение Эллиса провести больше исследований для проверки гипотезы о том, что человек может достичь безусловного принятия себя, отказавшись от оценки себя или своей сущности. Однако он сомневается в возможности проведения таких исследований, потому что не сталкивался с теми, кто бы воздерживался от оценки самих себя. Даже сам Эллис, похоже, не достиг этой цели. Хотя, некоторые дзен-буддисты, эксперты йоги

и Тибетские ламы, также славящие благо не-суждения о себе или своей сути, могли бы пройти проверку по этой шкале самооценки.

Тем не менее, Эллис утверждал, что учил клиентов решительно оспаривать их идеологию «должностности» и ограничивать себя от своих действий. По словам Эллиса, 30 процентов его клиентов до некоторой степени преуспели в этом.

## САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Представьте, что Адити, Викрам и Саня захотят пройти курс терапии у Эллиса. Какую линию лечения примет Эллис? Очевидно, конечной целью Эллиса будет помочь им достичь их соответствующих практических целей, преодолевая эмоциональные расстройства, которые усложняют практическую проблему. Например, Эллис поможет Адити справиться с собеседованием, избавившись от беспокойства, а также овладеет техникой безусловно-го принятия себя. Он сможет помочь Викраму поладить с боссом, преодолев гнев, а также развить безусловно-е принятие окружающих. Наконец, он научит Санию соблюдать предписанную ее врачом диету, сможет помочь ей вырваться из тисков депрессии и развить высокую фрустрационную толерантность.

У Эллиса была вторая и более всеобъемлющая цель, которой он стремился достичь, помогая клиентам. Он был не доволен тем, что помогает своим клиентам только улучшить эмоциональное здоровье и жить с меньшим количеством несчастья. Он стремился вдохновить и обучить своих клиентов, а также слушателей его выступлений и читателей жить более счастливой и продуктивной жизнью. Напомним, Эллис интересовался философией, особенно философией счастья, с 16-ти лет. Он считал, что, освобождаясь от бремени эмоционального расстройства, люди могут энергично ставить и преследовать свои долгосрочные цели и планы и воплощать ценности, так актуализируя свой, отчасти врожденный, отчасти приобретенный в результате социального взаимодействия потенциал. Поглощенные своими собственными целями и ценностями, люди чувствуют себя более счастливыми и удовлетворенными.

Помощь людям в реализации их возможностей и самореализации – задача не из легких. Это сопряжено с проблемами. Выдающиеся психологи, такие как Абрахам Маслоу и Карл Роджерс, а также другие мыслители, такие как С. Хаякава и Ролло Мэй, развивали взгляды на решение этой непростой проблемы. Сформулированные этими мыслителями теории самоактуализации встреча-

ли немало возражений. Эллис принял их во внимание и выдвинул свою систему взглядов на эти теории. Эллис считал, что цели психического здоровья и самоактуализации не полностью идентичны. Они во многом пересекаются. Поэтому характеристики личностей, стремящихся к самоактуализации, описанные Эллисом, включают и характеристики психически здоровых людей.

На протяжении многих лет Эллис работал с Тедом Кроуфордом (Эллис, 1994; Эллис и Кроуфорд, 2000; Эллис и Блау, 1998) над теорией самоактуализации и ее связи с РЭПТ. Они вывели следующие важные руководящие принципы самоактуализации (Холт и Остед, 2013):

1. Активный приоритет самоактуализации.
2. Оспаривание абсолютистских *долженствований*, которые мешают самоактуализации.
3. Предпочитать, но не требовать решения проблем самоактуализации.
4. Терпимость к себе и другим.
5. Преодоление прокрастинации и высокая фрустрационная толерантность.
6. Определение проблемы как системной и подлежащей пересмотру.
7. Переход от *или/или* к *и/также*, включая неопределенности, парадоксы, непоследовательность и путаницу, а затем работа в направлении интегрированной целостности.

Характеристики, основанные на этих рекомендациях, не так уж отличаются от упомянутых Карлом Роджерсом и Абрахамом Маслоу. Эти характеристики также отражают идеи Альфреда Коржибски, основателя, и С. И. Хаякавы, последователя, школы мысли общей семантики, значительно повлиявшей на РЭПТ (Холт и Остед, 2013). Ключевые характеристики самореализованных людей, одобренные Роджерсом, Маслоу и школой общей семантики и с которой согласна и РЭПТ, подытожены ниже.

1. **Самосознание:** самоактуализирующиеся личности осознают и не избегают своих чувств, положительных или отрицательных. Испытывая злость, враждебность, тревогу, панику или депрессию, они признают эти чувства, хотя не выражают эти эмоции в повседневной жизни. Тем не менее, они принимают факт своей обеспокоенности этими и другими подобными, контрпродуктивными эмоциями,

в то же время пытаюсь преодолеть их. Таким образом, они знают себя в том смысле, что они хорошо понимают свое эмоциональное состояние. Они также знают, насколько ограничено их знание о себе.

2. **Нонконформизм и индивидуализм:** самоактуализирующиеся личности стремятся развивать и сохранять свою индивидуальность. Они не слепо следуют всем социальным и другим нормам группы и культуры, в которых они живут. В то же время они не восстают бессмысленно против социально-культурных норм только для того, чтобы доказать свое бунтарство. Они во многом следуют собственным путем в вопросах любви, секса, брака, профессии, хобби других сферах жизни.
3. **Признание животного происхождения человека:** самоактуализирующиеся личности принимают тот факт, что они, как и все люди, имеют некоторые неприятные физические аспекты и функции. Они не чувствуют ужасного отвращения к некоторым неприятным продуктам тела, его функциям и запахам от себя или других. Они принимают такие аспекты человеческой жизни как часть своего биологического и животного наследия.
4. **Терпимость:** самоактуализирующиеся личности достаточно гибки, чтобы признать сходства и различия в окружающем их мире. Они не слепы к различиям между вещами и людьми. Они не считают, что все розы красны, во всех школьных общежитиях царит мир и исключительно научная атмосфера, а любые эксперименты в искусстве и литературе – это просто мусор. Поскольку они ментально гибки, они готовы учиться и расти в многогранном мире, в котором живут. Точно так же, обладая гибким мышлением, они легко следуют Альфреду Коржибски, основателю общей семантики, который против маркировки вещей ярлыком «или/или» и «черное-белое». Скорее, их взгляд соответствует мнению «и/и». Например, у людей есть хорошие, плохие и нейтральные черты – ни хорошие, ни плохие.
5. **Социальный интерес и этическое доверие:** хотя самоактуализирующиеся личности верят в индивидуализм и нонконформизм, они ни эгоистичны, ни антисоциальны. Они определенно этичны, заслуживают доверия, конструктивны и социализированы. Они полностью признают, что являются членами общества. Так же, как они работают ради

собственного интереса, они стремятся продвигать интересы других людей.

6. **Просвещенный личный интерес:** самоактуализирующиеся личности знают, что, хорошо обращаясь с другими, они делают лучше для себя. Поэтому, хотя личные интересы в их приоритете, они не отрицают права других людей действовать в своих интересах. В результате самоактуализирующиеся личности помогают другим людям достичь своих целей. Они знают, что для достижения своих целей им требуется сотрудничество с другими людьми. Более того, основной их личный интерес – прожить счастливую жизнь. У них нет цели доказать что-то о себе.
7. **Самоуправление:** самоактуализирующиеся личности преследуют свои интересы, как описано выше, но они следуют политике просвещенного личного интереса. Поэтому они помогают другим реализовать свои интересы. Для достижения собственных целей они в основном полагаются на собственные ресурсы и способности. Они обращаются за помощью к другим и оказывают им помощь. Они понимают, что их эффективность и благополучие во многом зависят от них самих.
8. **Приверженность и внутренняя радость:** самоактуализирующиеся личности участвуют в различных видах деятельности, заняты интересной работой и спортом, потому что они находят такие виды деятельности приятными. Конечно, они не против достижений и успеха. Они хотят иметь достижения и стать успешными в жизни. Тем не менее, они общаются с некоторыми людьми, заняты деятельностью и увлечены идеями, потому что это приносит им удовольствие. Когда они привержены долгосрочным интересам и поглощены деятельностью, они чувствуют себя удовлетворенными и счастливыми.
9. **Креативность и оригинальность:** поскольку самоактуализирующиеся личности – это нонконформисты, они могут выбрать и следовать несколько инновационному подходу к своим целям и задачам. Так, скорее всего, в их работе и развлечениях присутствуют творчество и оригинальность.
10. **Риск и эксперименты:** практически невозможно быть самоактуализирующимся человеком, не рискуя и не экспериментируя в различных областях. Самоактуализирующиеся личности не стесняются экспериментировать со многими

видами деятельности, личной и социальной. Естественно, они не боятся не справиться с задачами, испытать неудачу и потерпеть поражение. Они не падают духом, и такие неприятные приключения (или несчастья) в конце концов только открывают для них способы полнее наслаждаться жизнью.

11. **Принятие двусмысленности и неопределенности:** самоактуализирующиеся личности признают, что мир полон двусмысленности, неопределенности, неизвестного, приблизительного, и в некоторой степени он даже беспорядочен. Конечно, это не лучший из всех возможных миров! Мир, в котором мы живем, дает много возможностей и шансов. Тем не менее, люди, безусловно принимающие себя, считают, что даже такой несовершенный мир дает им возможность учиться, стремиться к чему-то значимому и тем самым наслаждаться жизнью.
12. **Гибкость и научное мышление:** один из главных принципов РЭПТ в том, что люди расстраиваются, потому что интерпретируют и оценивают события, руководствуясь жесткими, негибкими и эмпирически несостоятельными убеждениями. Они могут уменьшить уровень эмоционального расстройства, отказавшись от догматических *долженствований* и научиться жить с более гибкими и эмпирически состоятельными убеждениями. Это именно то, сторонником чего выступает наука, а именно, эмпирическая проверка или опровержение гипотез. Естественно, наука не одобряет жесткости и поддерживает гибкость мышления. Научный подход учит самоактуализирующихся личностей философии желания разнообразных вещей в жизни, но не отчаянному стремлению к их исполнению. Следовательно, как последователям научного метода, самоактуализирующимся личностям свойственно разумное поведение и мышление по отношению к их желаниям и целям.
13. **Долгосрочный гедонизм:** самоактуализирующиеся личности не склонны к поиску удовольствий и наслаждений. Они почерпнули знания и у Эпиктета, и у Эпикура, считавшего поиск удовольствий естественным и желательным. Самоактуализирующиеся личности не поддаются искушению момента, который имеет тенденцию разрушать их удовольствия, здоровье и счастье в долгосрочной перспективе. Скорее они сосредоточатся на разум-

ном наслаждении, которое продлится не только сегодня, но и завтра. Таким образом, они разумно наслаждаются жизнью в течение длительного времени, а не опрометчиво наслаждаются сегодня и умирают завтра.

14. **Безусловное принятие себя и других:** самоактуализирующиеся личности безоговорочно принимают себя и других. Они оценивают собственные показатели, но не оценивают целостность. Они оценивают эффективность других, не оценивая их целостность. В результате самоактуализирующиеся личности могут жить и наслаждаться жизнью, не испытывая чрезмерных беспокойства, вины, депрессии, гнева, враждебности и т. д. Кроме того, это подход помогает им самозабвенно погружаться в творческие виды деятельности.
15. **Работа и практика:** самоактуализирующиеся личности не стесняются брать на себя ответственность за свои эмоциональные расстройства. Поэтому, когда они расстроены, они не перекладывают ответственность на других и не винят их. Они также признают, что вне зависимости от причины их детских расстройств, у них нет желания оставаться жертвами последних. Они учатся преодолевать расстройства путем постоянной практики. Чтобы быть более эффективными и жить счастливой жизнью, самоактуализирующиеся личности прилагают усилия. Никто не должен им счастливую жизнь!

Как видно из описания РЭПТ, эта система не только поддерживает философию самоактуализации, но и очерчивает путь ее достижения.



# ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС РЭПТ

Когда Эллис поднял мятежный флаг, представив 31 августа 1956-го года свой доклад «Рациональная терапия» на ежегодной конференции АПА в Чикаго, он концентрировался в основном на том, как представленная им система отличается от признанных и популярных в то время систем психотерапии. Во время последующих своих презентаций он также подчеркивал отличия своей системы психотерапии от других систем.

Хотя во многих аспектах его «новоиспеченная» терапия все же имела что-то общее с другими терапиями, Эллис не обозначил ее особенности. Позже он и некоторые из его последователей показали различия и сходства своей терапии и других видов терапий. Помня об этом, в главе мы опишем терапевтический процесс РЭПТ, который разделим на характеристики, цели и идеи.

Сначала рассмотрим различные характеристики терапевтического процесса, а именно активно-директивный подход, терапевтические отношения, качества эффективного терапевта и этапы и этапы терапевтических интервенций. Далее рассмотрим цели и идеи.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА**

### **Активно-директивный терапевтический подход**

РЭПТ – это один из новаторских видов психотерапии, направленный на пропаганду активно-директивного терапевтического подхода. Если точнее, РЭПТ-терапевт активно направляет клиента, чтобы тот смог выявить иррациональную философскую основу своего психологического расстройства, и обучает его, как изучить, бро-

сить вызов и заменить иррациональную философию рациональной. Это открытый образовательный процесс, который продолжается до тех пор, пока клиент не научится быть терапевтом самому себе.

В этом пункте РЭПТ существенно отличается от других школ, поскольку последние предлагают недирективный подход. При таком подходе роль терапевта относительно пассивна, и от него ожидают невмешательства в процесс исследования клиента. Так, клиенту дают больше времени и пространства для разработки собственных решений.

Комментируя этот подход, Эллис упомянул, что во время терапевтических сеансов клиент эмоционально обеспокоен в отличие от терапевта. Следовательно, терапевт находится в лучшем состоянии, чтобы активно направлять клиента в процессе терапии. Эллис предположил, что клиентам можно помогать более эффективно, если терапевт займет активную и директивную позицию. Особенно, в начале терапевтического сеанса, РЭПТ-терапевт быстро, применяя директивные указания, помогает клиенту определить философские причины его расстройства и дисфункционального поведения. Он также не тратит время на то, чтобы изучить детский опыт клиента.

Этот стиль работы с клиентом – логическое следствие  $A \times B = C$  теории эмоциональных расстройств. Если клиент в данный момент страдает от эмоциональных расстройств, это потому, что в настоящее время он упрямо цепляется за какое-то иррациональное верование. Поэтому терапевт стремится выявить актуальные иррациональные убеждения клиента, а затем заменить их альтернативными рациональными убеждениями. Так как иррациональные убеждения существуют у клиента в течение длительного периода, и он к ним сильно привязан, терапевт стремится к цели энергично и решительно. Терапевт спланированно, мощно и энергично атакует иррациональные верования клиента. При этом, он заботится о том, чтобы подвергнуть враждебной критике только иррациональные верования, а не самого клиента.

Есть еще одна причина, по которой Эллис использовал энергичный подход, помогая клиенту избавиться от своих иррациональных верований. Терапевт, который использует мягкий стиль, работая над изменениями иррациональных верований клиента, может помочь клиенту развить интеллектуальное понимание своих проблем. Например, клиент может поверхностно понять, что его нынешние верования иррациональны, и было бы лучше отказаться от них и впитать вместо них альтернативные верования. Такого легкого и поверхностного понимания недостаточно, чтобы настойчи-

во мотивировать клиента активно работать над достижением желаемых изменений его иррациональных верований, потому что его глубоко укоренившиеся верования все еще слишком сильны.

Напротив, терапевт, который применяет сильный и энергичный стиль, помогает клиенту выработать не только интеллектуальное, но и эмоциональное понимание своих проблем. Другими словами, убежденность клиента в полезности рациональных верований и бесполезности иррациональных становится слишком сильной. В результате он получает эмоциональную мотивацию работать над изменением иррациональных верований и дисфункционального поведения.

В *«Логике и эмоциях в психотерапии»* Эллис (1994) назвал 18 причин принятия активно-директивного подхода. Некоторые из причин приведем ниже:

1. Иррациональные убеждения бывают сильными и жесткими. Поэтому терапевту необходимо действовать энергично, чтобы клиент мог отказаться от этих убеждений.
2. Поскольку для эффективной терапии терапевт не нуждается в одобрении клиента, он может сразу же атаковать иррациональные убеждения клиента и попытаться помочь ему изменить их.
3. Клиенты, страдающие от расстройств, сильнее сопротивляются изменениям. Следовательно, РЭПТ терапевты прилагают довольно большие усилия, чтобы помочь клиентам преодолеть это сопротивление.
4. Впитанные иррациональные верования – навязанные родителями, обществом и созданные самостоятельно, очень сильны. Они не только творчески создают свои абсолютистские долженствования, но и продолжают терзать себя ими же. Следовательно, для работы с ними необходима активно-директивная и иногда интенсивная терапия.
5. Терапевты РЭПТ работают со структурой АВС, суть которой – в выявлении и оспаривании иррациональных убеждений и, следовательно, они должны уделять пристальное внимание конкретным сигналам, указывающим на эти убеждения. Например, ключевым словам, фразам, интонациям, невербальному поведению и т.д. Терапевты стараются не пропускать их, применяя директивные методики (Уолен, ДиДжузеппе и Уэсслер, 1980).

РЭПТ-терапевтам, использующим активно-директивный терапевтический подход, свойственны две характеристики, указанные здесь.

**1. Директивность:** РЭПТ-терапевт пользуется директивным стилем в том смысле, что он знает, к чему приведет процесс, и соответственно дает указания. РЭПТ-терапевт не ждет, что клиент осознает, какое ему требуется решение проблемы, но он направляет его и помогает ему так конкретно, как это возможно. Система РЭПТ гибка относительно того, какие директивы *следует* дать в любой момент терапевтического процесса (Драйден, 1994).

РЭПТ-терапевт директивен в оценке и интервенциях, обеспечивая терапии структуру. При не-директивном подходе терапия обычно не имеет структуры, клиент погружается в процесс постепенно, предопределить его невозможно. В РЭПТ сессии распланированы заранее, процесс может быть обрисован заранее. Клиенту предоставляется возможность выбрать задачу, над которой будет работать, и для оценки и интервенций используют структуру ABC. РЭПТ-терапевт строго придерживается структуры ABC и трех последовательных этапов.

(i) *Фокусировка внимания на «С»* – терапевт помогает клиенту выявить контрпродуктивные эмоции.

(ii) *Правильное определение «А»* – терапевт активно направляет клиента, помогая выявить, какой аспект «А» спровоцировал «С».

(iii) *Работа над «В»* – терапевт помогает клиенту осознать связь между В и С. Во время интервенций терапевт активно обучает клиента подвергать иррациональные убеждения сомнениям. Последнее место в этой структуре занимает понимание рациональных убеждений и замена ими иррациональных.

Однако это не жесткая последовательность шагов. Терапевт может варьировать количество компонентов структуры или развить собственный стиль и изменить его при необходимости.

**2. Активность:** РЭПТ-терапевт активно обучает клиентов различным методам решения проблем следующими способами.

(i) *Гипотетически-воспитательный подход* – по предложению Диджузеппе (1991), РЭПТ терапевты следуют гипотетически-дедуктивному подходу. Он включает построение гипотез об иррациональных убеждениях клиента и проверку их при помощи обратной связи. Используя этот подход, не только терапевт, но и клиент становятся активными. Клиентам задают вопросы. Например:

- «Сократовские» вопросы. Чтобы побудить клиента думать самостоятельно и направлять его к решению проблем.

- Спорные вопросы. Чтобы бросить вызов иррациональным верованиям, используют три критерия – фактический, функциональный и логический.

(ii) *Образовательный подход* – поскольку РЭПТ использует образовательный подход к терапии, он предоставляет возможности обучения на различных этапах оценки и интервенций. РЭПТ пользуется дидактическими объяснениями. Эти объяснения клиенту дают с помощью дидактических методов, таких как модель ABC или роль клиента в терапевтическом процессе

В связи с этим интересно узнать комментарии коллег-терапевтов Эллиса о его активно-директивном стиле. Они (Уолен, ДиДжузеппе и Весслер, 1980) говорили, что из-за директивного стиля Эллиса, члены группы часто отмечали, что испытывают теплые и уважительные чувства к Эллису. Они также сообщили, что он демонстрировал заботу, задавая множество вопросов, а также полное внимание к проблемам, придерживался философии принятия и терпимости и обучал их таким техникам, которыми они могли воспользоваться мгновенно, чтобы уменьшить страдания. Из этого описания видно, насколько активно-директивный стиль помогает быстро и эффективно развить взаимопонимание.

Тем не менее, не обязательно, чтобы все практикующие РЭПТ следовали активно-директивному, энергичному стилю Эллиса. Некоторые терапевты предпочитают быть более пассивными и мягкими с клиентами. С некоторыми клиентами сильный стиль Эллиса даже оказывается контрпродуктивным. Тогда очевидно, что терапевт должен на свое усмотрение выбрать подходящий стиль при работе с разными клиентами.

### **Терапевтические отношения**

**Навыки преподавания:** терапевт работает с клиентом так же, как работает преподаватель со студентом. Следовательно, терапевт должен обладать как знанием РЭПТ, так и хорошими педагогическими навыками. Он демонстрирует клиенту свой авторитет, но избегает авторитарного стиля преподавания. Не предполагается, чтобы терапевт устанавливал какие-либо особые отношения с клиентами. Он внимателен и гуманен с ними, и, тем не менее, достаточно гибок, чтобы изменять при необходимости манеру поведения с клиентами.

Отличительная особенность отношений между терапевтом и клиентом в РЭПТ в том, что терапевт – это заинтересованный профессионал, который, однако, не демонстрирует чрезмерной сер-

дечности клиенту по двум причинам. Во-первых, если терапевт окажет слишком сильную поддержку, потребность клиента в любви и одобрении может окрепнуть. Возможно, клиент, получивший излишне много теплоты и поддержки от терапевта, может показать улучшение эмоционального состояния и дисфункционального поведения не по той причине. Такое улучшение может возникнуть в результате убежденности клиента в том, что он получил то, что, по его мнению, *должен* иметь – одобрение и поддержку. Если так, его улучшение обманчиво, и оно – побочный эффект от укрепления иррациональной философии жизни клиента.

Во-вторых, если терапевт проявляет слишком много тепла и поддержки, ошибочная философия низкой фрустрационной толерантности клиента может усилиться. Обычно клиенты уже страдают от низкой фрустрационной толерантности; поэтому они всегда просят помощи у других людей, чтобы решить свои повседневные проблемы. Следовательно, если терапевт слишком добр и оказывает чрезмерную поддержку, иррациональное убеждение клиента в необходимости поиска помощи от других лишь усиливается.

**Безусловное принятие:** одна из главных целей терапевта – научить клиента безусловному принятию себя, независимо от плохого или саморазрушительного поведения. Другими словами, клиента учат так называемому безусловному принятию себя в РЭПТ. Когда клиент усвоит этот урок, он сможет оценивать свои мысли, чувства и поступки, хорошие или плохие, не считая при этом себя хорошим или плохим человеком. Он примет себя как уникального, но склонного ошибаться человека, который ведет себя так, как полезнее для него.

Чтобы облегчить этот процесс обучения безусловному принятию, сам терапевт безоговорочно принимает клиента без оценки его как хорошего или плохого. Хотя он не может не заметить, что иногда клиенты ведут себя контрпродуктивно как во время терапевтических сеансов, так и вне их. Терапевт может даже обратить внимание клиента на его контрпродуктивное поведение, которое может замедлить прогресс и отдалять от цели терапевтических сеансов.

До того, как Эллис изобрел эту систему терапии, терапевтическая сфера была во многом под влиянием теории и практики консультирования, которую разработал Карл Роджерс. Согласно Роджерсу (1942), для желаемых терапевтических изменений необходимы три условия. Эти три условия терапевт выполняет, проявляя эмпатию, искренность и безусловное позитивное отношение к клиенту. Эллис считает, что, напротив, таких условий для проведе-

ния эффективной терапии не существует. Требуется только, чтобы клиент как-то пересматривал и менял свои ошибочные убеждения или философию жизни, а затем учился вырабатывать рациональные убеждения или философию. Он может сделать это с помощью или без помощи терапевта или даже любого внешнего источника.

Тем не менее, Эллис соглашается, что три условия, выведенные Карлом Роджерсом, облегчают терапевтический процесс, если применять их с небольшими модификациями. Что касается условия искренности, модификации и не требуется, потому что искренность терапевта облегчает терапевтический процесс. Когда терапевт проводит сеансы с клиентом, он может свободно говорить о том, как сам решает определенные проблемы в своей жизни. Если клиент задает ему вопросы о его личной жизни, он откровенно отвечает на них. Конечно, в таких случаях терапевт действует на свое усмотрение. Таким образом, он терапевтически искренен в общении с клиентом.

В предыдущей главе мы видели, что Эллис несколько скептически относился к проявлению принятия по отношению к клиенту. По его мнению, это создает уверенность у клиента в том, что тот хорош или достоин уважения, так как его терапевт демонстрирует безусловное принятие. Таким образом, он может невольно освоить философию условного принятия себя и стать зависимым от терапевта, чтобы получать ощущение ценности себя. Цель же терапии – помочь клиенту принять себя только потому, что он – уникальный человек; однако, будучи склонным к ошибкам, может совершать действия и поступки как хорошие и благородные, так подчас и неблагородные.

Ввиду того, что проявление безусловного позитивного отношения к клиенту является недостатком, Эллис рекомендует терапевту демонстрировать безусловное принятие клиента. Это то, что называется безусловным принятием других в РЭПТ. Такое поведение терапевта облегчает процесс помощи клиенту стать самостоятельным и безоговорочно принять себя, вне зависимости от успеха и признания другими людьми.

**Философская эмпатия:** что касается третьего условия, установленного Карлом Роджерсом, а именно эмпатии, Эллис его не оспаривает. Обычно, проявляя сочувствие к клиенту, терапевт сигнализирует о том, что понимает, как чувствует себя клиент. Это называется аффективной эмпатией. В РЭПТ терапевт предлагает клиенту этот вид эмпатии. Тем не менее, идя на шаг впереди, он предлагает философскую эмпатию.

Концепция философской эмпатии берет свое начало в одном из основных принципов РЭПТ, где говорится, что тревожные чувства клиента во многом обусловлены его иррациональной жизненной философией. Когда терапевт понимает тревожные чувства клиента, он быстро выявляет иррациональную философию, что лежит в основе этих чувств. Затем терапевт сообщает клиенту, что выявил его ошибочную философию, лежащую в основе эмоциональных расстройств.

**Юмор в терапии:** по словам Эллиса, одна из причин эмоциональных расстройств клиентов в том, что они воспринимают себя, свои проблемы, людей вокруг и мир, в котором они живут, слишком серьезно. По большей части, это – результат их «одержимых» и грандиозных убеждений. Следовательно, терапевт показывает клиенту, что полезно быть серьезным, но не слишком серьезно относиться к жизни. Чтобы донести идею, терапевт свои терапевтические сеансы щедро сдабривает юмором. Тем не менее, он заверяет, что цель его юмора – атака на неразумные мысли, чувства и действия клиента, а не на самого клиента.

Цель юмористических интервенций – пошатнуть «одержимый» и грандиозный взгляд клиента на жизнь. Для достижения этой цели, Эллис даже поет рациональные юмористические песни, которые сам сочиняет и которые публиковались в книге «*A Garland of Rational Song*» («Собрание рациональных песен») (Эллис, 1977). Эти песни транслируют юмористическое сообщение – «без чувства юмора вам грозит эмоциональная опухоль». Этот слоган Эллис придумал сам! В Примере 8.1 приведена рациональная юмористическая песня, написанная Эллисом.

### Пример 8.1

#### *Пример рациональной юмористической песни*

**ПЛАЧЬ, ПЛАЧЬ, ПЛАЧЬ!**

(Муз.: Гай Скэлл, Гарвард, 1998; группа – The Whiffenpoofs)

Мне не исполнить все желанья...

Плачь, плачь, плачь!

И не умерить все страданья...

Плачь, плачь, плачь!

Отдай, Судьба, мне от счастья ключи,

В жизни так мало я получил!

Но все ж я обязан умерить пыл...

Плачь, плачь, плачь!

Др. Альберт Эллис

*Источник: Эллис (1999, стр. 141)*

**Сфокусироваться на эмоциональных проблемах.** Как правило, люди обращаются к психотерапии, столкнувшись с двумя типами проблем. Во-первых, им необходимо решить некоторые практические проблемы. Например, Адити может быть необходимо изучить некоторые приемы, что позволят ей успешно пройти собеседование. Викрам может захотеть обучиться успешным навыкам межличностного общения, эффективно применить их с боссом, а Сания, возможно, стремится найти метод, который позволит ей придерживаться диеты, предписанной доктором. Люди, которые прибегают к помощи психотерапевта, сталкиваются со вторым типом проблем – эмоциональными расстройствами, которые сами и создают из-за своей практической проблемы. Их «самосозданные» эмоциональные проблемы усугубляют и усложняют первый тип проблем, то есть, их практические проблемы.

Терапевт, практикующий РЭПТ, в первую очередь сосредоточится на проблемах второго типа (эмоциональных проблемах) клиентов. Например, он поможет Адити, Викраму и Сании сперва избавиться от нездоровых эмоций тревоги, гнева и депрессии. Предположительно, научившись уменьшать беспокойство, возникшее в результате нездоровых эмоций, клиенты могут использовать врожденный интеллект и приобретенные знания и навыки для более эффективного решения своих практических задач.

Напротив, если психотерапевт обучает Адити эффективным методам успешно пройти собеседование, Викраму – навыкам межличностного общения, а Санию – методам соблюдения предписанной диеты, он упустит из виду основную задачу – выявить и изменить иррациональные убеждения, что лежат в основе ошибочной жизненной философии клиента. В результате клиенты, хотя и будут лучше подготовлены к решению проблем, могут продолжать страдать от эмоциональных потрясений, сталкиваясь с подобными проблемами в будущем.

Это причина, почему практикующий РЭПТ сперва сосредотачивается на том, чтобы помочь клиентам изменить ошибочную жизненную философию, лежащую в основе их эмоциональных расстройств. Затем он может обучить их некоторым техникам или навыкам решения своих практических задач. Таким образом, РЭПТ идет гораздо глубже, чем те виды терапий, которые фокусируются на обучении клиентов некоторым техникам и навыкам.

## Эффективный терапевт РЭПТ

Какие качества необходимы, чтобы стать эффективным практикующим терапевтом РЭПТ? Обобщенный ответ на этот вопрос: вероятнее, компетентным РЭПТ-практиком станет терапевт, выработавший научно-гуманистический подход РЭПТ к жизни, который он сам примет и станет практиковать в своей же жизни.

Не существует какого-либо эмпирического исследования характеристик эффективного РЭПТ терапевта. Тем не менее, теория РЭПТ предлагает ряд гипотез (Эллис и Драйден, 1997) о том, какими качествами желательно обладать эффективному терапевту. Согласно этим гипотезам, терапевта можно назвать эффективным, если он имеет следующие характеристики:

1. Ему близка философия РЭПТ.
2. Он практикует принципы РЭПТ в повседневной жизни.
3. Его ценность не связана с улучшением жизни его клиента.
4. Ему не нужно одобрение клиента для терапевтического успеха.
5. Он демонстрирует и практически применяет философию высокой фрустрационной толерантности.
6. Он безусловно принимает себя и своих клиентов как людей, которым свойственно ошибаться, и не навешивает ярлык «хороший»/«плохой».

Кроме того, ожидается, что практикующий РЭПТ не придерживается никакой из идеологий «должностности» относительно себя, других и мира, в котором живет. Конкретнее, он не придерживается следующих убеждений (Пхадке и Кер, 1998), которые отрицательно влияют его эффективность как терапевта:

1. *Я всегда должен* добиваться успеха с каждым клиентом. (Первая идеология должностности).
2. *Я должен* быть успешным терапевтом по сравнению с другими так-называемыми-известными-терапевтами. (Первая идеология должностности).
3. Мои клиенты *должны* ценить приложенные мною усилия, направленные на их совершенствование. (Вторая идеология должностности).
4. Поскольку я усердно работаю, чтобы помочь клиентам, они также *должны* упорно самосовершенствоваться. (Вторая идеология должностности).

5. Я – тоже человек, и поэтому от своей работы я *должен* получать удовольствие и *полное* удовлетворение. (Третья идеология должностанизма).
6. Терапия, которую я использую для своих клиентов, выгодна не только им, но *должна* принести пользу и мне тоже. (Третья идеология должностанизма).

Все эти аспекты личности терапевта представляют собой модель психически здорового человека для клиента, и тем самым облегчают терапевтический процесс.

### Этапы терапевтических интервенций

Когда практикующий РЭПТ готов к проведению первого терапевтического сеанса, как он начинает общение с клиентом? Конечно, сперва он приветствует клиента и помогает ему почувствовать себя комфортно и расслабленно. Затем он выясняет, сколько клиент знает о психотерапии вообще и о РЭПТ в частности. В такого рода дискуссии психотерапевт пытается понять, чего ожидает клиент от процесса терапии. При необходимости терапевт может даже провести небольшую лекцию о природе и целях РЭПТ.

Таким образом, терапевт помогает клиенту определить цель (G). В РЭПТ цель (G) обычно двойная. Во-первых, уменьшить эмоциональное беспокойство и помочь клиенту почувствовать себя лучше. Во-вторых, помочь клиенту почувствовать себя лучше, вызвав желаемое изменение в его поведении. Этих целей достигают в три этапа терапевтического вмешательства. Каждый терапевтический сеанс длится около 45 минут. Количество сессий, которое требуется для того или иного этапа, не фиксировано, но результат каждого этапа более или менее одинаков во всех терапевтических интервенциях.

1. **Начальный этап:** клиент встречается с терапевтом для индивидуальной терапии. Первый шаг – поиск и установление взаимопонимания. Создавая хорошие отношения с клиентом, терапевт призывает его больше говорить о его тревогах и помогает ему почувствовать себя непринужденно. Терапевт объясняет клиенту, какую помощь тот получит от терапевтических сеансов, и просит клиента поделиться своими ожиданиями. Он дает клиенту знать, реалистичны ли его ожидания и помогает установить реалистичные цели для сессии.

Когда клиент рассказывает о своей проблеме/ах, терапевт не фиксирует прошлое клиента. Не пользуется он и диагностическим тестом для оценки проблем клиента. Однако может попросить дать биографическую справочную информацию, которая может понадобиться в курсе терапии. Эллис считал, что лучший способ диагностировать проблему(ы) клиента – начать терапию. Реакции клиента в первые несколько терапевтических сеансов скажут о нем больше, чем любой психологический тест.

Когда Эллис начал практиковать РЭПТ таким образом, это было бунтом против установленных методов терапии. До тех пор (и даже сейчас в некоторых видах психотерапии) чрезвычайно важной в терапии считалась история клиента. В РЭПТ тратить время на исторический анализ проблем клиента считается ненужным, это отвлекает и уводит в сторону. Следовательно, терапевт дает указание клиенту кратко изложить проблему.

На этом этапе клиент знакомится с моделью АВС. Терапевт разбивает проблему клиента на три части: активирующее событие («А»), убеждения («В») и эмоциональные и поведенческие последствия («С»). Основное внимание терапевт уделяет иррациональным убеждениям («ІВ») или его идеологии должностнизма. Есть способы разъяснить это клиенту. Один из способов – демонстрация 10 различных последствий («С») у 10 различных людей, при том, что они переживают то же «А», что и клиент. Терапевт проясняет сомнения и запросы клиента открыто, не с позиции самозащиты. Этот этап обычно заканчивается, когда клиент берет ответственность за изменение своего «Я».

2. **Средний этап:** на этом этапе клиент узнает о существовании иррациональных убеждений, стоящих за эмоциональным расстройством. Так как теория эмоциональных расстройств РЭПТ, то есть,  $A \times B = C$ , утверждает, что люди в значительной степени расстраивают себя иррациональной идеологией или идеологией должностнизма, терапия в основном направлена на замену их альтернативной рациональной идеологией.

На этом этапе у терапевта есть две задачи. Во-первых – выявить иррациональные убеждения клиента и, во-вторых, подвергнуть их интенсивному оспариванию (D). Следовательно, терапевт «атакует» основное из иррациональных убеждений, делает попытку заменить его рациональным. Оба они работают вместе для укрепления рациональных и ослабления иррациональных

убеждений. Терапевт делает упор на текущее происхождение убеждений, не тратит время терапевтической сессии на поиски «исторического происхождения» этих верований. Чтобы оспорить иррациональные убеждения и помочь клиенту, терапевт на этом этапе проводит интенсивную работу, применяя различные терапевтические методы. Некоторые практики (Григер и Бойд, 1980) указывали, что в середине фазы вмешательства РЭПТ терапевт помогает клиентам проработать его или ее эмоциональные и поведенческие проблемы и перевоспитать себя с помощью РЭПТ.

3. **Завершающий этап:** обычно начинается, когда у клиента отмечается существенный прогресс. Терапевт дает понять клиенту, что для того, чтобы произошли необходимые изменения, необходимо активное участие в процессе с его стороны. Его активное участие будет подразумевать, среди прочего, выполнение данных ему заданий.

На этом этапе философия РЭПТ хорошо усваивается клиентом. Он не только получает возможность решать свои проблемы, но и готов принять будущие трудности без помощи терапевта. На этом этапе клиент развивает эффективную философию жизни (Е). При достижении «Е» терапевтические сеансы прекращаются и в дальнейшем проводят контрольные сеансы.

Иногда уже на первом сеансе терапевт предлагает клиенту некоторые гипотезы, которые могут лежать в корне его эмоционально-го и поведенческого расстройства. Важным моментом является то, что в РЭПТ оценка проблемы клиента совпадает с терапевтическим процессом. Нет жесткого правила, согласно которому терапевт *должен* сначала оценить проблему(-ы) клиента, а затем начать терапевтический процесс. Наоборот, терапевт может продолжать терапию и изменить оценку, данную им клиенту, если это необходимо.

**Почувствовать улучшение и увидеть его на практике:** РЭПТ проводит различие между терминами – «почувствовать себя лучше» и «увидеть улучшение на практике». Помогать людям увидеть улучшение на практике, а не просто чувствовать себя лучше – один из ключевых факторов в РЭПТ (Эллис, 1972). Одна из книг Эллиса (Эллис, 2001) посвящена описанию разницы между этими двумя терминами. Разница, по словам Эллиса, в том, что первое (почувствовать улучшение) просто хорошо звучит, а второе (увидеть улучшение на практике) действительно работает. Одним словом, разницу можно описать так:

- **Почувствовать улучшение** – клиенту помогают уменьшить проявления расстройства и почувствовать себя лучше. Также предполагается, что симптомы прекратятся, но на короткий промежуток времени.
- **Увидеть улучшение на практике** – обычно труднодостижимый этап. Не только прекращение симптомов, но и философское понимание причин беспокойства. Долгосрочное изменение в поведении клиента.

На начальной стадии ожидается, что клиент будет чувствовать себя лучше, но по мере прогресса интервенций ожидается, что клиент увидит **улучшение на практике**. В Примере 8.2 дано краткое изложение (Драйден и Бранч, 2008 г.) трех этапов терапевтической интервенции.

### Пример 8.2

#### *Краткое изложение трех этапов терапевтической интервенции*

##### **Начальный этап**

Установить терапевтический союз  
 Ознакомить клиента с РЭПТ  
 Добраться до целевой проблемы и начать интервенцию  
 Обучить клиента основам РЭПТ  
 Разобраться с сомнениями клиента

} Почувствовать  
улучшение

##### **Средний этап**

Фокусировка на ключевой проблеме  
 Мотивация клиента к выполнению действенных заданий  
 Определение и опровержение основных иррациональных убеждений клиента  
 Преодоление препятствия на пути к изменениям  
 Мотивация расширить и укрепить достижения  
 Профилактика рецидивов и преодоление факторов уязвимости  
 Мотивация клиента стать самому себе терапевтом

##### **Завершающий этап**

Определиться, когда и как закончить  
 Мотивировать клиента подвести итог – чего достигли  
 Отметить улучшения благодаря работе клиента  
 Разобраться с препятствиями – что мешает окончанию сессий  
 Согласовать критерии для последующих действий и для возобновления терапии.

} Увидеть улучшение  
на практике

## ШАГИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Эллис упомянул (Эллис и др., 2003, стр. 41) 13 последовательных шагов в терапевтическом процессе РЭПТ. Эти шаги помогают клиенту и терапевту оценить прогресс и дают клиенту возможность оценить усвоенное во время сессии. Здесь также дан контрольный список, чтобы терапевт мог проверить, не упустил ли из виду некоторые пункты. В Примере 8.3 представлены 13 этапов терапевтического процесса РЭПТ.

### Пример 8.3

*Последовательность рационально-эмоционального поведения*

**Шаг 1.** Спросить о проблеме

**Шаг 2.** Определить и согласовать целевую проблему

**Шаг 3.** Оценить С

**Шаг 4.** Оценить А

**Шаг 5.** Определить и оценить вторичные эмоциональные проблемы

**Шаг 6.** Ознакомить со связью между В и С

**Шаг 7.** Оценить убеждения

**Шаг 8.** Связать иррациональные убеждения и С

**Шаг 9.** Обговорить иррациональные убеждения (D)

**Шаг 10.** Подготовить клиента к более глубокому восприятию рациональных убеждений (E)

**Шаг 11.** Мотивировать клиента применить новые знания на практике

**Шаг 12.** Проверить домашнее задание

**Шаг 13.** Содействовать процессу проработки

### Случай 8.1

*Случай с Сураджем*

Сураджу 25 лет. К терапевту он пришел из-за конфликта о парковке, вспыхнувшего между ним и его соседом несколько дней назад. У дома, где живет Сурадж, нет парковочных мест. Владельцы автомобилей вынуждены парковаться на дороге. Места не зарезервированы под конкретное авто, и владельцы вынуждены быть бдительными, не спускать глаз с пустых мест и тотчас же занимать их. На прошлой неделе, когда Сурадж парковался на свободном месте, приехал его сосед на своем автомобиле. Он начал кричать на Сураджа, что место принадлежит ему, раз он паркуется там каждый день, и что Сураджу нужно было выбрать другое место для парковки. Они стали горячо спорить. В конце концов, Сурадж переставил автомобиль на парковку в километре от своего дома

### Анализ случая 8.1 относительно терапевтических шагов

Давайте посмотрим, как терапевт работает с проблемой Сураджа и как соблюдает шаги терапевтического процесса во время этой сессии. Здесь дана дословная запись диалога между Сураджем и терапевтом во время сессии. Соответствующие шаги и важные моменты терапевтического процесса указаны в скобках курсивом.

**Терапевт:** Чем я могу вам помочь?

*(Это заявление открывает сессию. Относится к Шагу 1, т. е., «спросить о проблеме».)*

**Сурадж:** Я обеспокоен.

**Терапевт:** Могу ли я узнать, что именно вас беспокоит?

*(Терапевт подходит к Шагу 2 – «определить и согласовать целевую проблему».)*

**Сурадж:** Я испытываю тревогу, гнев, обиду и ярость.

*(Шаг 3 – «оценить С»)*

**Терапевт:** Хорошо, что вы знаете о своем беспокойстве. Какая из названных эмоций тревожит больше всего?

*(Первое заявление говорит о том, что терапевт признает эмоции Сураджа. Небольшие комплименты способствуют дискуссии. Вопрос – это переход к Шагу 3 – «оценить С». Здесь терапевт пользуется активно-директивным подходом, мотивируя Сураджа от обширного термина «беспокойство» перейти к уточнению конкретного эмоционального беспокойства.)*

**Сурадж:** Ярость.

**Терапевт:** Ярость на самом деле – гнев. Сильный гнев. Но это не так важно, будем придерживаться вашей терминологии. Определим ярость как Вашу основную эмоцию. Вы могли бы описать недавний инцидент, где Вам приходилось испытывать ярость?

*(Первое заявление говорит о том, что терапевт продолжает работать над Шагом 3 – «оценить С». Терапевт, очевидно, хорошо разбирается в эмоциях и их составляющих. Два следующих утверждения выражают эмпатию. Терапевт соглашается с эмоциями Сураджа, а не вкладывает в его уста свою трактовку этих эмоций. В этом процессе роль эмпатии очевидна. Последнее заявление относится к Шагу 4 – «оценить А».)*

**Сурадж:** Я повздорил с соседом из-за парковочного места. В доме, где я живу, парковочных мест нет. Нам приходится парковаться на дороге. На прошлой неделе, когда я парковался на свободном месте, приехал сосед и стал кричать, что я *должен* переехать на другое место, потому что это его место, и ему надо припарковаться. Я разозлился, ведь места на дороге не принадлежат никому конкретно. Как он может

говорить, что это его место, только потому что он на нем ежедневно паркуется? В общем, я припарковал машину в другом месте, подальше. Я обеспокоен, потому что мне *следовало* сделать больше.

*(Описание А и С помогает терапевту прийти к Шагу 4 – «оценить А».)*

**Терапевт:** Давайте подытожим, что Вы сказали. Когда вы парковались на свободном месте, приехал Ваш сосед и со словами, что это его место, стал *требовать* от Вас переставить машину в другое место. Вы промолчали и переставили машину подальше. Теперь Вам кажется, что этого недостаточно, и Вам *следовало* сделать больше. Верно ли я понимаю Вас?

*(Перефразирование и проверка – важные этапы терапевтического процесса, что отчетливо здесь видны.)*

**Сурадж:** Нет, я не промолчал, а начал спорить с ним! Но теперь думаю, что этого недостаточно, и мне *следовало* сделать больше.

**Терапевт:** Хорошо! Вы приняли меры, но теперь чувствуете, что этого было недостаточно. Вам *следовало* сделать больше. Скажете мне, как Вы себя чувствовали в тот момент?

*(Терапевт снова прибегает к перефразированию. Он гибок и может скорректировать активирующее событие [Шаг 4]. Его последняя вопросительная фраза в этой реплике сигнализирует о переходе к Шагу 5 – «определить и оценить вторичные эмоциональные проблемы».)*

**Сурадж:** Я почувствовал себя очень маленьким, потому что того, что я сделал, оказалось недостаточно.

**Терапевт:** Да, а какие еще идеи приходили вам в голову? Должно быть, это был поток идей. В Ваших мыслях событие все еще разворачивается. Что Вы представляли себе? О чем думали?

*(Терапевт ведет разговор к Шагу 6 – «обучить связи В – С». Выявление внутреннего диалога – важный шаг в связи В – С.)*

**Сурадж:** Чувствовал себя бесполезным.

*(Снова отсылка к шагу 5 – «определить и оценить какие бы то ни было вторичные эмоциональные проблемы. Сурадж добавил еще одну эмоцию – ощущение своей бесполезности».)*

**Терапевт:** Хорошо! Вы чувствовали себя бесполезным. Не стесняйтесь рассказать мне об этой или любой другой эмоции, которую Вы испытали.

*(Когда Сурадж добавил еще одну эмоцию, терапевт вернулся к Шагу 3 – «оценить С», и начал снова формировать С. Терапевт проявляет толерантность, дает Сураджу свободу добавит любые эмоции. Роль эмпатии в терапевтическом процессе здесь также очевидна.)*

**Сурадж:** -----

**Терапевт:** Вы что-нибудь еще почувствовали?

*(Терапевт формирует С, чтобы подтвердить Шаг 3, т. е. «оценить С».)*

**Сурадж:** Нет.

*(Шаг 3 завершен. Терапевт может двигаться дальше.)*

**Терапевт:** Давайте уточним, что я могу сделать для Вас. Я не могу поехать к Вам домой и сказать соседу, чтобы он прекратил издеваться над Вами из-за парковочного места, но я могу помочь Вам справиться с возникшими эмоциями.

*(Терапевт фокусируется на текущей эмоции и переносит внимание Сураджа от А к В. Он точно описывает, что может сделать и чего – не может. Это важный шаг в постановке целей.)*

**Сурадж:** Да.

**Терапевт:** Вы сказали, что Вам следовало сделать больше. Что Вам помешало сделать это?

*(Терапевт направляет беседу к Шагу 7 – «оценить убеждение». У него есть гипотеза о долженствованиях Сураджа, которую он подтверждает, задавая больше вопросов. Здесь очевиден гипотетически-образовательный подход.)*

**Сурадж:** Я подумал, что ответь я ему, это только спровоцирует новый конфликт.

**Терапевт:** Хорошо. То есть, Вы не сделали выбор в пользу этого варианта. Но теперь беспокоитесь, думая, что *должны* были сделать больше. Скажите, почему Вы думаете, что *должны* были что-то сделать?

*(Шаг 8 – установить связь иррациональных убеждений и С.)*

**Сурадж:** -----

**Терапевт:** Знаете ли Вы, что означает «должен»? Я покажу Вам значение «должен». *(Терапевт берет в руки ручку).* Видите ручку? Что случится, если я отпущу ее?

**Сурадж:** Она упадет из-за силы гравитации.

**Терапевт:** Она «должна» упасть. Здесь справедливо это «должна», поскольку ручка – неживой объект. У нее нет выбора. Справедливо ли это в отношении Вас? Можно ли таким же образом принудить человека? Есть ли сила, которая может *заставить* Вас говорить (как гравитационная сила заставляет ручку падать)?

*(Этот диалог относится к Шагу 9 – «обговорить иррациональные убеждения (D)» В первой части диалога терапевт эмоционально и твердо оспаривает «долженствование» при помощи живого примера. Из-за этого живого примера Сурадж вынужден*

*отвечать на вопрос. Во второй части диалога терапевт применяет логические рассуждения.)*

**Сурадж:** Да, я понимаю. Было бы лучше, если бы я ответил.

**Терапевт:** В чем разница между «должен бы был» и «было бы лучше»?

*(Шаг 9 – «обговорить иррациональные убеждения», продолжение)*

**Сурадж:** «Должен» принудительно, а «было бы лучше» – нет.

**Терапевт:** Вы говорите, что *должны* были бы сделать больше. Фактически вы не сделали этого. Ситуация завершилась. Разве реалистично говорить, что Вы *должны* были бы сделать больше, если в реальности не сделали этого? Представьте, что я скажу, что вода *не должна* быть мокрой, хотя на самом деле она мокрая. Однако я продолжу говорить, что она *не должна* быть мокрой, и будет ли это реалистично?

*(Терапевт приводит эмпирический и эмоциональный пример. Он продвигается к Шагу 10 – «подготовьте клиента к более глубокому восприятию рациональных убеждений (E).»*

**Сурадж:** Нет.

**Терапевт:** У Вас нет выбора. То, что случилось – случилось. Можно выбирать свои поступки в будущем. Если Вы продолжите думать, что Вам было бы лучше тогда возразить, что случится?

*(Первое утверждение показывает, что терапевт помогает Сураджу сосредоточиться на текущем состоянии и показывает, что у того все еще есть выбор. В следующем утверждении терапевт показывает Сураджу преимущества отказа от долженствования. Шаг 10 – «подготовьте клиента к более глубокому восприятию рациональных убеждений (E)» выполнен.)*

**Сурадж:** Я почувствую себя лучше.

**Терапевт:** Чтобы помочь Вам укрепить это ощущение, я дам домашнее задание. Запишите три реалистичных шага, которые Вы предпримете, если ситуация повторится в будущем. Так Вы подготовитесь к подобной ситуации заранее.

*(Шаг 11 – «мотивировать клиента применить новые знания на практике»)*

**Сурадж:** Я так и сделаю.

**Терапевт:** Отлично! Теперь честно скажите мне, что Вы чувствуете прямо сейчас?

**Сурадж:** Чувствую себя более спокойным.

*(На следующей сессии терапевт займется остальными идеологиями долженствования Сураджа, например, «мой сосед не дол-*

*жен был этого делать». Он выполнит Шаг 12 – «проверка домашнего задания», которое дал Сураджу, а на последующих сессиях с помощью Шага 13 облегчит процесс проработки.)*

### **Изящная и неизящная РЭПТ**

РЭПТ во многом сходна с когнитивно-поведенческой терапией или коррекцией когнитивных искажений (ККИ) (Эллис, Янг и Локвуд, 1987). Однако она отличается от этих видов терапии во многих аспектах. Самая важная отличительная черта РЭПТ, явно отделяющая ее от ККИ – изящная или преференциальная форма. Эллис (1979) упомянул две разные формы интервенций РЭПТ.

1. **Преференциальная или изящная РЭПТ:** также называется классической РЭПТ. Привнесение глубоких философских изменений в убеждения клиента – отличительная черта изящной РЭПТ. Здесь терапевт не только работает над коррекцией когнитивных искажений, но и пытается изменить его фундаментальную дисфункциональную философию. Изящная РЭПТ обучает клиента больше логико-эмпирическому способу решения проблем и использует дискуссию как одну из важных терапевтических интервенций. Изящная терапевтическая интервенция не сосредоточена только на устранении симптомов, но предоставляет копинг-стратегии, которые клиенты могут применить, чтобы разрешить широкий ряд подобных проблем. Таким образом, это сводит к минимуму их шансы создания новых эмоциональных расстройств в будущем. Эта интервенция нацелена на долгосрочное улучшение состояния клиента.
2. **Общая или неизящная РЭПТ.** Эта форма интервенций РЭПТ называется неизящной, поскольку не приносит больших философских изменений. Может предоставить копинг-стратегию для существующего эмоционального расстройства, однако она не может быть применена для решения широкого ряда подобных проблем. Больше нацелена на симптоматические изменения. Общая РЭПТ более или менее – синоним ККИ. Ее задача – попытаться скорректировать дисфункциональные мысли или ошибочные познания в результате когнитивной реструктуризации или реатрибуции или других похожих техник. Это помогает клиенту выработать альтернативные способы мыш-

ления и поведения, направленные на уменьшение степени проявления эмоционального расстройства.

Изящная РЭПТ неизменно применяется как часть общей или изящной РЭПТ. Обратное, однако, неверно.

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ И ИНСАЙТЫ

### Терапевтические цели

Мы поняли, что вызывает у человека расстройства, и как эмоциональные расстройства заставляют его вести себя контрпродуктивно. Мы также знаем, что характерно для эмоционально здоровых, счастливых людей, стремящихся к самоактуализации.

Цели РЭПТ почти логически вытекают из ее теоретической модели. Эллис (1967) далее показывает, как РЭПТ делает особый акцент на некоторых целях.

1. **Первая цель:** первая цель РЭПТ – помочь людям уменьшить их нездоровые эмоциональные потрясения. Безусловно, от этого человек почувствует себя лучше. Однако ранее мы видели, что Эллис проводит различие между «чувствовать себя лучше» и «стать лучше». Заставить людей только чувствовать себя лучше – не единственная цель РЭПТ. Обычно эмоциональное расстройство подталкивает человека к дисфункциональному и саморазрушительному поведению. Таким образом, РЭПТ не только помогает минимизировать эмоциональные расстройства, но также заменяет дисфункциональное, контрпродуктивное поведение на полезное поведение и стратегию самопомощи. Это означает, что РЭПТ стремится помочь человеку почувствовать себя лучше и стать лучше в том смысле, чтобы стать способным эффективно справляться со своими проблемами. Цель РЭПТ не только в том, чтобы научить людей просто освободиться от эмоционального расстройства и ощутить спокойствие.
2. **Вторая цель:** цель РЭПТ-терапевта – помочь клиенту полностью реструктурировать свою личность так, чтобы иметь минимум иррациональных убеждений и философии о себе, других и условиях, в которых он живет. Ожидается, что такого рода реструктуризация поможет достичь еще одного долгосрочного результата, то есть в будущем у клиента будет

меньше расстройств. Именно в этом и состоит вторая цель РЭПТ-терапевта. Он не только стремится снизить беспокойство клиента, но и снизить его подверженность беспокойству.

3. **Третья цель:** Поскольку основные причины эмоциональных расстройств и дисфункционального, саморазрушительного поведения человека коренятся в его иррациональных убеждениях или иррациональной философии, касающейся самого себя, других и мира вокруг него, РЭПТ учит избавляться от такой иррациональной философии и вырабатывать рациональную философию о себе, других и мире, в котором человек живет. Это важный шаг, помогающий людям почувствовать себя лучше и стать лучше. РЭПТ переключает фокус внимания на третью цель, а именно: поощрять людей жить счастливо и искать деятельности, способствующей самоактуализации.

Эти цели терапии представлены несколько идеалистично. Так как сам терапевт не придерживается идеологии должностного о своей терапевтической работе, он не настаивает на совершенстве в достижении этих целей для каждого из своих клиентов при любых обстоятельствах. Он готов идти на компромиссы и помогать клиентам чувствовать, а также становиться лучше.

### **Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете терапевтических целей**

Помня об этих целях, давайте теперь посмотрим, что практикующий РЭПТ терапевт может предложить Адити, Викраму и Сании.

**Адити:** внимание практикующего РЭПТ будет направлено на помощь Адити преодолеть ее иррациональную философию, направленную на *требование* к себе – успешно пройти собеседование. Затем ее научат вырабатывать альтернативную рациональную философию: для того, чтобы получить работу, *желателен* успех на собеседовании. Новая философия заменит ее нездоровую эмоцию тревоги здоровой эмоцией беспокойства. Это поможет ей спокойно и разумно вести себя на собеседовании. Тогда можно будет сказать, что ее терапевт помог ей и чувствовать себя лучше, и стать лучше.

**Викрам:** Как терапевт поможет Викраму? Он научит его преодолевать иррациональную философию, которая подсказывает ему, что другие, и особенно его босс, *должны* справедливо и хорошо относиться к нему. Ему также предложат выработать альтернативную рациональную философию, что будет на пользу, если дру-

гие, и особенно его босс, будут добры и справедливы к нему, но им вовсе не обязательно быть таким. Эта рациональная философия заменит для Викрама нездоровую эмоцию гнева на своего босса здоровой эмоцией раздражения. Это, в свою очередь, поможет ему более терпимо и дружелюбно вести себя и с боссом, и с другими. Следовательно, можно сказать, что его терапевт помогает Викраму не только почувствовать себя, но и стать – лучше.

**Сания:** Наконец, если Сания обратится к РЭПТ-терапевту, она научится отказываться от иррациональной философии, согласно которой условия в мире *должны* быть такими, чтобы ей было легко достигать целей. При этом, девушка сможет воспринять и усвоить альтернативную рациональную философию: было бы хорошо, если бы все в мире было бесппроблемно, но нет причин, почему *обязательно должно быть* так. Следовательно, нездоровая депрессия Сании постепенно исчезнет, и она испытает здоровую эмоцию разочарования. Затем она сделает над собой усилие, чтобы начать соблюдать диету, предписанную ей врачом. Так, она не только будет чувствовать себя лучше, но и добьется улучшений на практике.

В действительности клиент редко страдает только от одного вида философии должностизма и одной нездоровой эмоции. Обычно он становится жертвой и двух других или всех трех идеологий должностизма, хотя их пропорция от клиента к клиенту варьируется. Точно так же справедливо, что клиента редко беспокоит только одна первичная эмоция, например, тревога, гнев, депрессия и т. д. В основном он склонен создавать вторичные и даже третичные эмоциональные расстройства в своем разуме. Практикующий РЭПТ-терапевт не только помогает ему отказаться от идеологии должностизма и очистить сознание от остатков этих убеждений, но и от вторичных и третичных эмоциональных расстройств.

### **Три инсайта в РЭПТ**

РЭПТ помогает клиентам выработать три инсайта терапевтического процесса. Польза инсайтов в РЭПТ отличается от инсайтов в психоанализе. РЭПТ, в отличие от последнего, не предполагает, что инсайты автоматически приводят к изменению поведения. Понимание в РЭПТ относится к глубокому пониманию концепций, провоцирующих человека перейти на следующий уровень терапевтического процесса. Три инсайта заключаются в следующем:

**Инсайт 1.** Главная причина нашего эмоционального расстройства – это не активирующее событие, а наша нынешняя система ир-

рациональных убеждений. Этот инсайт помогает осознать, что мы в значительной степени создаем собственное беспокойство из-за абсолютистских требований к себе, другим и жизни. Этот инсайт помогает человеку взять на себя ответственность за собственное эмоциональное расстройство.

**Инсайт 2.** Независимо от того, в чем изначальная причина расстройства, мы испытываем потрясение сегодня только потому, что снова и снова повторно внушаем себе те же иррациональные убеждения, что создали в прошлом. Мы впитываем многие иррациональные убеждения от наших родителей и общества еще в детстве, и цепляемся за них, потому что продолжаем твердить их себе снова и снова. Таким образом, наше самообусловливание важнее, чем раннее обусловливание (Эллис и МакЛарен, 1998). Этот инсайт дает понимание того, что прошлые травмирующие события могли стать началом нашего эмоционального расстройства, но у нас есть выбор, и мы можем уменьшить свое эмоциональное расстройство, не цепляясь за эти иррациональные убеждения в настоящее время.

**Инсайт 3.** Если нам нужно уменьшить проявление эмоционального расстройства, нужно постоянно работать и предпринимать практические действия в настоящем и будущем, думать, чувствовать и действовать против иррациональной системы убеждений. Так как у нас есть биологические, выученные и ставшие привычными тенденции поддерживать эти убеждения, необходимы когнитивная, эмоциональная и поведенческая работа и практика (Эллис и Уайтли, 1979). Согласно РЭПТ, мы автоматически не изменим наши иррациональные убеждения, получив два первых инсайта. Если мы хотим надолго изменить свои саморазрушительные мысли и поведение, то единственный способ – это усердно работать над изменением иррациональных убеждений.

Согласно РЭПТ, мы можем изменить образ мыслей, чувства и поведение. Однако мы легко попадаем в ловушку абсолютистского мышления, поскольку оно глубоко коренится в нашем разуме. Когда клиент получает все три инсайта и решительно и настойчиво работает над ними, он приходит к изящному решению улучшить ситуацию на практике, а не только на время почувствовать себя лучше. Это последний момент терапевтического процесса, где клиент становится самостоятельным настолько, чтобы следовать рациональной философии жизни и, даже оступившись, все еще может достичь своей цели на протяжении всей жизни, если станет работать и практиковать инсайты.



## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РЭПТ

Мы разобрались в деталях терапевтического процесса РЭПТ, а теперь настало время пересмотреть ее терапевтические техники. В этой главе мы рассмотрим такую проблему: как терапевт на самом деле использует РЭПТ, чтобы помочь клиенту преодолеть эмоциональное расстройство? Для того чтобы понять актуальную методологию РЭПТ, будет целесообразно пересмотреть оригинальную терапевтическую технику Эллиса, которую тот придумал на заре РЭПТ.

**Оригинальные терапевтические техники.** Давайте вспомним, что, представив доклад «Рациональная психотерапия» на ежегодной конференции АПА в 1956 году, Эллис поднял мятежный флаг. Каковы были основные цели этого мятежа? Главным, что он оспаривал, была техника погружения в детские переживания клиента и пассивность терапевта во время курса терапии. Первая техника была в значительной степени продуктом фрейдовского психоанализа, вторая же, по сути, – влиянием Карла Роджерса, какое тот оказал на психотерапевтов.

Когда Эллис начал личную практику, он не стал углубляться в детские переживания клиентов. Полагая, что их психологические расстройства вызваны их настоящими иррациональными убеждениями, он активно и напрямую оспаривал, расспрашивал, подвергал критике иррациональные убеждения, лежавшие в основе расстройств, а затем обучал клиентов альтернативным рациональным убеждениям. То, что психологи-профессионалы, услышавшие выступление Эллиса, испытали шок, вполне понятно. В конце концов, Эллис потряс самую основу господствующих понятий психотерапии.

Естественно, Эллис встретил несогласие и даже сопротивление со стороны многих признанных психотерапевтов. Их глав-

ное возражение состояло в том, что РЭПТ чересчур «когнитивна», пренебрегая аффективным или эмоциональным аспектом психологических расстройств человека. Это возражение не было так уж неверно, так как техника Эллиса оспаривания иррациональных убеждений клиента, безусловно, фокусировалась на когнитивном, идеологическом или философском аспекте психологических расстройств. Однако в том смысле, что процесс спора был несомненно энергичным, эта техника была и эмотивной. В целом, нельзя отрицать, что в оригинальной версии РЭПТ главная задача терапевта заключалась в том, чтобы подвергнуть сомнению и изменить когниции должностизма, ведущие к расстройствам.

Эллис признавал, что на ранних этапах РЭПТ он концентрировался на том, чтобы бросить вызов и изменить иррациональные убеждения клиента и помочь ему выработать альтернативные рациональные убеждения. Такое изменение в философии жизни клиента помогает ему уменьшить эмоциональное расстройство и затем приступить к решению своих практических задач.

Мы можем представить, как Эллис помог бы Адити, Викраму и Сани, (случаи 5.1, 5.2 и 5.3), обратиться они к нему, когда РЭПТ была еще в зародышевой форме. Он бы прямо, активно и решительно оспаривал их идеологию должностизма и призвал их воспринять и выработать альтернативные ей рациональные убеждения, чтобы молодые люди могли уменьшить свою тревогу, гнев и депрессию. Затем, вооружившись этими выученными рациональными убеждениями или философией жизни, они могли бы использовать свои умственные ресурсы, чтобы решить свои индивидуальные практические проблемы. Эллис работал бы над изменением их ошибочных когниций, беспокоящих эмоций и дисфункционального поведения. Конечно, он бы довольно энергично оспаривал их иррациональные убеждения. Эта техника помогла бы в этих трех случаях, как помогла и многим другим клиентам.

Оригинальная версия РЭПТ, хотя более эффективная и действенная, чем многие другие современные терапевтические методики, переоценивала роль познания или философии жизни. На самом деле, мышление или когнитивный процесс – это только один из трех психических процессов человека. Два других – это чувствование или переживание эмоций и поведение. Поэтому критики осуждали Эллиса за то, что тот пренебрегал эмоциональными и поведенческими процессами психической жизни человека.

Критика не была полностью оправдана, потому что, оспаривая иррациональные убеждения клиента, Эллис не был пассив-

ным, холодным и сухим. Напротив, он оспаривал убеждения клиента живо, эмоционально и энергично. Когда он практиковал как консультант по вопросам брака и семьи, а также как секс-терапевт, до того, как изобрел РТ, он обычно давал клиенту поведенческие задания. Он никогда не фокусировался только на мыслительном или познавательном процессе. Тем не менее, название его недавно изобретенной системы психотерапии, то есть РТ (рациональная терапия), действительно создавало впечатление, будто его терапевтическая техника была сосредоточена исключительно на когнитивном процессе.

И все же Эллис признался, что совершил большую ошибку, назвав свою систему психотерапии РТ, потому что многих людей отталкивает слово «рациональный». В главе 7 мы увидели, что слово «рациональный» обычно воспринимают как синоним терминов «логический, научный, холодный или неэмоциональный», хотя под словом «рациональный» Эллис имел в виду «разумный, обладающий здравым смыслом и практичный». Эллис решил, что было бы лучше назвать систему в первую очередь когнитивной, когнитивно-поведенческой или когнитивно-эмоционально-поведенческой терапией.

Отдавая должное Эллису, необходимо отметить, что даже во время первой формальной презентации рациональной терапии, он подчеркнул интерактивную, взаимозависимую и целостную природу познавательных, эмоциональных и поведенческих процессов человека. Он никогда не говорил и не считал три этих процесса несопоставимыми.

Нет сомнений в том, что краеугольным камнем РЭПТ является идея Эпиктета о том, что познание – это основа эмоций. Бросать вызов и оспаривать иррациональные убеждения клиента можно в основном на когнитивном или интеллектуальном уровнях. Как правило, эта методика дает хорошие результаты. Для достижения лучших результатов оспаривать иррациональные убеждения клиента лучше на эмоциональном и поведенческом уровнях. Это трехстороннее «нападение» на иррациональные убеждения клиента зачастую более эффективно, если мы стремимся к более глубинным и долгосрочным изменениям в личности клиента.

**Три типа терапевтических техник:** работая с клиентами, РЭПТ-терапевт принимает во внимание ряд предпосылок, то есть возраст, пол, образование клиента, его способность воспринимать личностные черты, социально-экономические факторы и т.д. при выборе структуры терапевтического процесса. При необ-

ходимости, структуру меняют в процессе. Время, необходимое для прохождения полного курса, отличается у каждого клиента. Тем не менее, можно с уверенностью сказать, что РЭПТ занимает меньше времени, чем другие, затратные по времени и дорогие методики, как, например, психоанализ.

РЭПТ очень эклектична и пользуется мультимодальным подходом. Он состоит из различных терапевтических техник, некоторые из которых заимствованы из других психотерапевтических систем. Эллис приветствовал любую технику, если она помогает достичь целей, которые согласуются с теорией РЭПТ. Этот эклектизм, характерный для РЭПТ, доктор Уинди Драйден как нельзя более метко назвал «теоретически непротиворечивым эклектизмом» (1986). Это означает, что РЭПТ использует практически любую технику, при помощи которой можно выявить и оспорить иррациональные верования клиента и заменить альтернативными рациональными.

Для удобства, техники, которые применяют в РЭПТ, можно классифицировать как когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

Однако необходимо учитывать, что практически все техники включают когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, так как компоненты эти не независимы друг от друга.

1. **Когнитивные:** техники для изменения когнитивных или мыслительных процессов. В общем, можно сказать, что они апеллируют к «голове» клиента.
2. **Эмоциональные:** техники для изменения нездоровых эмоций. Апеллируют к «сердцу» клиента.
3. **Поведенческие:** техники для изменения дисфункционального поведения. Грубо говоря, апеллируют к «мышцам» или «рукам» клиента.

РЭПТ-терапевт идет в наступление на иррациональные верования, сформировавшиеся в разуме клиентов, обращаясь к голове, сердцу и мышцам. Хотя методов, используемых в РЭПТ под каждым заголовком, множество, мы расскажем о наиболее важных из них. Мы также увидим, как эти методы помогут в наших трех случаях – с Адити (случай 5.1), Викрамом (случай 5.2) и Санией (случай 5.3). Для объяснения когнитивных методов, возьмем случай с Адити (случай 5.1). Эмоциональные техники объясним с помощью случая Викрама (случай 5.2), а поведенческие методы покажем на примере случая Сании (случай 5.3).

## КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

### Когнитивное оспаривание

Процесс оспаривания (D) всегда оставался наиболее распространенной в РЭПТ когнитивной техникой. Техника состоит в том, чтобы спорить с клиентом так, чтобы помочь ему отказаться от своих иррациональных убеждений и вместо этого выработать альтернативные рациональные. Иррациональные убеждения клиентов оспаривают при помощи дидактического или «сократовского» стиля. Дидактический стиль включает в себя объяснение терапевтом различных терминов, относящихся к рациональным и иррациональным убеждениям. «Сократовский стиль» – это выявление и оспаривание иррациональных убеждений. Клиенту задают радикальные вопросы, чтобы он привел доказательства, подтверждающие эти убеждения. В когнитивных спорах терапевт стремится изменить содержание таких мыслей клиента, которые создают его эмоциональное расстройство, и активно бросает вызов глубоко укоренившейся у клиента идеологии должностизма.

РЭПТ настолько известна своей техникой оспаривания иррациональных убеждений, что некоторые, высказывая мнение о РЭПТ, приходят к выводу, что РЭПТ – это всегда спор! Конечно, это слишком грубое обобщение. Суть в том, что оспаривание занимает настолько центральное место среди всех техник РЭПТ, что РЭПТ минус техника оспаривания – это уже совсем не РЭПТ!

В 1955 году Эллис ввел в современную психотерапию технику открытых споров и изменения когниций (убеждений). После этого различные формы когнитивно-поведенческой терапии следовали по стопам РЭПТ, отдавая или не отдавая должное Эллису за это ценное дополнение в арсенале терапевта.

По мнению Эллиса, оспаривание является самым изящным из всех методов, какие используются в РЭПТ. Эллис даже доходит до крайности, говоря, что спор «вероятно, самый изящный из всех распространенных психотерапевтических техник, что когда-либо были изобретены».

**Сократовские диалоги:** Эллис, тем не менее, не утверждает, что он изобрел эту технику. Напротив, он признал, что философы во все века, начиная с Сократа, использовали эту технику. Мы можем пойти еще дальше и сказать, что, хотя Сократ провел свою жизнь в спорах с общепринятыми для молодежи верованиями и преподавании молодым людям философии, он – не тот, кто изобрел технику спора. Оспаривание было методом Ксенона, ученика

Парменида, но Сократ практиковал и развивал этот метод. Точно так же среди преобладающих в настоящее время техник психотерапии, РЭПТ, безусловно, специализируется на этой проверенной временем технике.

К сожалению, некоторые критики ошибочно трактовали приоритет техники оспаривания в РЭПТ, приравнивая РЭПТ к шейминговой терапии спора, где терапевт пытается доказать свое интеллектуальное превосходство и разоблачить интеллектуальную несостоятельность клиента. На самом деле терапевт ведет себя с клиентом в достаточно гуманной манере, стремясь помочь преодолеть нездоровые эмоции и изменить контрпродуктивное поведение. Разумеется, терапевт не имеет цели унижать клиента, кичась своим интеллектуальным превосходством.

**Модель ABC:** ставя цель помочь клиенту избавиться от его нездоровых эмоций, терапевт пытается показать, что нездоровые эмоции коренятся в иррациональных познаниях клиента. Другими словами, терапевт помогает клиенту понять, что его нездоровые эмоции не связаны напрямую с некоторыми событиями в его жизни. Скорее, они вызваны неверными оценками некоторых событий в его жизни. Когда клиент понял связь  $B - C$  в модели эмоциональных расстройств  $A \times B = C$ , терапевт спрашивает его, нужно ли изменять иррациональные убеждения для того, чтобы преодолеть нездоровые эмоции. Только когда клиент признал, что ему лучше научиться отказываться от своих иррациональных убеждений, терапевт начинает оспаривать эти убеждения и продолжает учить клиента оспаривать свои убеждения самостоятельно. И напротив, если терапевт начинает бросать вызов или оспаривать иррациональные убеждения клиента без его согласия, вряд ли такого терапевта можно считать специалистом РЭПТ.

Теперь время узнать, как терапевт на самом деле использует технику оспаривания убеждения клиентов. Конечно, терапевт сначала объясняет клиенту теорию эмоциональных расстройств  $A \times B = C$ . Затем убеждается, что клиент признает ответственность за свое эмоциональное беспокойство и хочет изменить свое ошибочное мышление, чтобы преодолеть свое эмоциональное расстройство.

**Этап «D»:** как терапевт переходит к оспариванию (D) убеждения клиента? Тщательное изучение этого процесса выявляет его сложность. Пхадке (1968–2003) связался с Эллисом 23 декабря 1975 года, чтобы указать, что процесс спора можно логически разбить на три этапа. Первый этап – это выявление ошибочных

убеждений клиента. Как терапевт может оспаривать убеждения клиента, прежде четко не определив эти убеждения? Второй этап, конечно, состоит в фактическом оспаривании убеждений клиента, выявленных на первом этапе. Суть третьего этапа состоит в дифференциации рациональных и иррациональных убеждений клиентов. Таким образом, тройные компоненты этапа D следующие:

- Обнаружение (выявление убеждений).
- Обсуждение (обсуждение или оспаривание этих убеждений).
- Различение (дифференциация рациональных и иррациональных убеждений).

Эллис из-за своей открытости и широты натуры не только согласился с предложением Пхадке, но также великодушно признал его скромный вклад в теорию и практику РЭПТ во многих своих последующих статьях и книгах (Эллис, 1977).

### **Анализ случая 5.1 в свете когнитивных техник**

**Адити и Эллис:** представим, что Адити обратилась к Эллису, чтобы снизить тревогу, связанную с работой. Чтобы понять, как доктор использовал технику оспаривания при работе с клиентами, посмотрим, что за терапию он мог предложить Адити. Выслушав проблему, Эллис спросит, какого результата она ожидает от терапии. То есть, прежде всего, Эллис поможет девушке установить цель (G) терапии. Затем они вместе выберут цель – помочь Адити избавиться от нездоровой эмоции тревоги перед собеседованием, на которое ее пригласили. Эта двойная цель как раз находится в сфере применения РЭПТ.

**Связь В – С:** Эллис научит Адити понимать, что ее тревога вызвана не приглашением на собеседование, но ее интерпретацией и оценкой перспективы проведения этого собеседования. Для того чтобы научить Адити понимать это, Эллис может спросить ее, как будут чувствовать себя сотни других девушек, если получают аналогичное приглашение на собеседование. Таким способом Эллис помогает Адити понять, что разные девушки будут переживать разные эмоции, помимо тревоги. Таким образом, Эллис покажет ей, как разные люди по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию в соответствии со своими убеждениями об этой ситуации. Он научит ее брать на себя ответственность за тревогу и, как следствие, за избегание собеседования.

Когда Адити ясно увидит, что причины ее эмоциональных и поведенческих проблем в значительной степени коренятся в ее убеждениях, Эллис спросит девушку, считает ли она необходимым изменить убеждения, чтобы решить свою эмоциональную и поведенческую проблему. Только когда Адити поймет актуальность взаимосвязи  $B - C$  в теории  $A \times B = C$ , относительно своей проблемы, она согласится работать над изменением своих убеждений.

**Обнаружение убеждений:** теперь Эллис применит технику оспаривания, чтобы оспорить убеждения Адити. Первый шаг в процессе оспаривания – это выявить убеждение, лежащее в основе эмоционального расстройства Адити, то есть, в основе ее тревоги. Согласно теории эмоциональных расстройств РЭПТ, Эллис следует общему правилу: обнаружить явное или скрытое долженствование в разуме клиента. Он спросит Адити, что она говорит себе по поводу собеседования, когда испытывает тревогу, или какие мысли возникают у нее в голове, когда она тревожится о предстоящем собеседовании. Как правило, с помощью небольшого зондирования, терапевт обнаруживает, что то, что клиент говорит себе о собеседовании – это разновидность идеологии должностничества первого типа. Формулировка звучит примерно так: «Я просто обязана преуспеть на любом собеседовании и получить одобрение от людей, которых считаю значимыми, иначе я некомпетентна и недостойна любви».

**Производные веры:** проявив настойчивость, чтобы обнаружить другие идеи, лежащие в основе тревоги Адити, Эллис обнаружит три основных идеи, которые в сути представляют собой производные от этой идеологии должностничества. Их можно обобщить примерно так:

1. Ужасно, то есть более чем на 100 процентов плохо, если мое невежество обнаружат, и если меня не одобряют значимые в моей жизни люди.
2. Я не могу быть счастлива в жизни, если мое невежество разоблачат.
3. Если мое невежество разоблачат, это будет означать, что я – бесполезный, ничтожный человек, который не заслуживает ничего хорошего в жизни.

Второй шаг в процессе оспаривания – бросить вызов идеологии должностничества и ее производным. Это требует спора с Адити, который призван раскрыть иррациональность ее идеологии и ее производные. Конечно, чтобы спорить с Адити, Эллису необходимо иметь некоторые критерии рациональности.

Как мы помним из главы 5 (таблица 5.1), доктор Макс С. Молтсби младший выдвинул пять критериев рационального мышления, которые Эллис принял. Эллис, как и другие РЭПТ-специалисты, применял эти критерии рациональности как руководства для оспаривания убеждений клиентов. Впоследствии Эллис пересмотрел эти критерии и сформулировал три критерия рационального мышления. С тех пор он учил клиентов определять, рациональны или иррациональны их убеждения в свете этих трех упрощенных критериев. Давайте рассмотрим эти правила рационального мышления, чтобы понять, как Эллис будет оспаривать убеждения Адити.

1. **Функциональный:** полезно ли клиенту в долгосрочной перспективе верить в то, во что верит? Если это препятствует его продвижению вперед, что же поможет ему достичь целей и чувствовать себя лучше?
2. **Фактический:** совместимы ли верования/убеждения клиента с реальными фактами? Если нет, то что было бы совместимо?
3. **Логический:** логичны ли верования/убеждения клиента? Если нет, то что было бы логичнее?

Вооружившись этими тремя критериями рациональности, Эллис настойчиво и тщательно оспорит и бросит вызов идеям Адити, которые создают и поддерживают в ней тревогу, и которые доктор выявил на первом этапе оспаривания.

Вооружившись этими тремя критериями рациональности, Эллис будет тщательно и строго оспаривать все идеи, которые создают и поддерживают тревогу Адити, которую доктор обнаружил на первом этапе оспаривания. Когда Эллис успешно выполнит второй шаг, он почти одновременно с этим завершит третий шаг оспариванием, то есть обучит клиента различать рациональные и иррациональные компоненты его философии жизни. Пример терапии, которую доктор предложил бы Адити, дан ниже.

**Адити:** Я должна получить работу, на которую подала заявку; но кто предложит мне ее, если я не смогу пройти собеседование?

**Эллис:** Что вы имеете в виду, когда говорите, что должны получить работу, на которую подали заявку?

**Адити:** Я имею в виду, что я *должна* получить эту работу и поэтому *должна* очень хорошо проявить себя на собеседовании.

**Эллис:** Как вы думаете, эти мысли могут помочь вам достичь цели – успешно пройти собеседование?

**Адити:** Возможно – да, а возможно, и нет. Но эти мысли в моей голове очень беспокоят меня.

**Эллис:** Это беспокойство поможет вам преуспеть на собеседовании?

**Адити:** Нет, наоборот, могут помешать ему. Вот почему я хочу избежать испытания – то есть собеседования.

**Эллис:** Хорошо! То есть, вы понимаете, как ваше собственное мышление затрудняет достижение цели?

**Адити:** Да, но что я могу сделать, чтобы преодолеть эти тревожные мысли в голове?

**Эллис:** Вы можете сделать только одно – подумать о какой-то альтернативе, то есть других мыслях, которые могут вам помочь достичь цели. Можете ли вы обратиться к другим мыслям, которые удовлетворят вашим требованиям?

**Адити:** Думаю, будет лучше, если я скажу себе, что определенно хочу получить работу, на которую подала заявку. Мне крайне желательно сосредоточиться на том, чтобы хорошо пройти собеседование.

**Эллис:** Какие эмоции будут создавать у вас эти альтернативные мысли? Вы можете сделать какие-либо предположения?

**Адити:** Я думаю, что эти альтернативные мысли заставят меня беспокоиться о собеседовании. Они будут мотивировать меня принять вызов, то есть, собственно, пройти это собеседование.

*(Из диалога видно, что Эллис бросает вызов идеям Адити, используя первый из трех критериев рационального мышления [функциональный] и, следовательно, выполняет первый шаг в процессе опаривания. Если вкратце, то согласно этому критерию, рациональное мышление ведет человека к достижению его цели.)*

**Эллис:** Хорошо! Теперь вы видите разницу между мыслями, которые заставляют вас тревожиться из-за собеседования, и мыслями, которые приводят к заинтересованности собеседованием?

**Адити:** Определенно! Мне ясно, что мысли, которые вызывают тревогу, иррациональны, потому что они мешают достижению моей цели.

**Эллис:** Что вы можете сказать о мыслях, которые приводят к заинтересованности?

**Адити:** Эти мысли точно разумны и рациональны.

**Эллис:** Почему?

**Адिति:** Потому что они помогают мне сосредоточиться на цели, не испытывая беспокойства.

**Эллис:** Хорошо.

*(Этот диалог показывает, как Эллис помогает Адити отличить рациональные мысли от иррациональных с помощью первого из трех критериев рационального мышления. За этим следует третий шаг и оспаривание. Как вы знаете, первый критерий гласит, что рациональное мышление ведет человека к цели.)*

**Адिति:** Я также ясно поняла разницу между нездоровыми и здоровыми эмоциями. Вы научили меня этому, когда объясняли теорию эмоциональных расстройств  $A \times B = C$ .

**Эллис:** Я рад слышать, что вы поняли разницу между здоровыми и нездоровыми эмоциями. Можете ли вы уточнить, что именно вы поняли?

**Адिति:** Я ясно поняла, что тревога – нездоровая эмоция, так как она мешает мне, а также подталкивает избегать собеседования. Заинтересованность же, напротив, – достаточно здоровая эмоция, которая дает мне стимул принять вызов и пройти собеседование, и помогает мне сосредоточиться на том, как пройти его успешно.

**Эллис:** Да, но вы можете избавиться от этой непродуктивной тревоги, говоря себе некоторые другие предложения.

**Адिति:** Например, какие?

**Эллис:** Вы можете сказать себе что-то вроде: «Плевать, получу ли я эту работу или нет».

**Адिति:** Я думаю, что... сказав себе такое, я избавлюсь и от тревоги, и от заинтересованности! Но такие утверждения просто подорвут мою цель, так что и их тоже можно считать иррациональными.

**Эллис:** Хорошо! Определенно, вы поняли теорию эмоциональных расстройств  $A \times B = C$  и усвоили первый из критериев различения рационального типа мышления от иррационального.

**Адिति:** Рада, что вы рады моим успехам.

**Эллис:** Да, ваш успех заслуживает высокой оценки. Все же, давайте быстро рассмотрим, можете ли вы проанализировать другие фразы, которые создают и поддерживают в вашем разуме тревогу? Вы уже выявили эти фразы. Помните их?

**Адिति:** Да, вот они. «Будет ужасно, если я провалюсь на собеседовании и из-за этого не получу работу, на которую подала заявку. Тогда я не смогу посмотреть в лицо значимым в моей жизни людям. Не смогу выдержать эту ситуацию. Более того, провал на собеседовании – это доказательство моей никчемности, а это заслуживает тотального осуждения».

**Эллис:** Так, вы верно припомнили фразы, что создают тревогу и желание избежать собеседования. Вы думаете, что эти фразы рациональны?

**Адити:** Нет! Напротив, их следует считать иррациональными, так как они вызывают тревогу. Это беспокойство мешает мне сосредоточиться на том, чтобы успешно пройти собеседование.

**Эллис:** Хорошо! Можете ли вы придумать несколько альтернативных фраз, которые могут помочь вам достичь цели?

**Адити:** Да, я, например, могу сказать себе: «Не получив работу, я почувствую разочарование. Но это не будет чем-то ужасным. Не вижу причину, по которой я не смогла бы смотреть в глаза значимым для меня людям, в случае, если не получу работу, которую хочу. Я определенно смогу справиться с этой ситуацией. Более того, если я не смогу получить работу, это будет означать только то, что мне придется продолжить прилагать усилия и искать подходящую работу. Я чему-то научусь в случае неудачи, но не осуждая себя и не расстраиваясь, даже если кто-то осудит меня за эту неудачу».

**Эллис:** И эти альтернативные фразы...

**Адити:** Эти альтернативные фразы рациональны, потому что создают здоровую эмоцию заинтересованности вместо нездоровой эмоции тревоги в моей голове. Заинтересованность, в свою очередь, поможет мне сосредоточиться на том, чтобы справиться с собеседованием и в результате получить работу, которую хочу.

*(Эллис уточняет, что Адити ясно поняла технику оспаривания, попросит ее оспорить фразы, которые еще создают тревогу в ее разуме. Очевидно, что Адити поняла, как применять первый критерий рационального мышления.)*

**Эллис:** Очень хорошо! Теперь мы готовы усвоить второй критерий рациональности и оспорить все фразы, которые создают тревогу в вашем разуме, а также импульс, который вас подталкивает избегать собеседования. Вы помните второй критерий рационального мышления?

**Адити:** Да. Второй критерий – совместимы ли мои представления с фактами? Если нет, то что было бы совместимо?

**Эллис:** Все верно. Давайте вернемся к первой из идей, что создают беспокойство в вашем разуме. Вы можете вспомнить эту идею?

**Адити:** Да. Моя первая мысль: «Я *должна* получить работу, на которую подала заявку».

**Эллис:** Как вы будете оспаривать эту идею в свете второго критерия рациональности?

**Адити:** Можете ли вы помочь мне сформулировать вопросы?

**Эллис:** Конечно! Вот несколько вопросов – Где доказательство того, что я *должна*? Где написано, что я *должна* получить то, что хочу? Есть ли универсальный закон, который заставляет меня идти на эту работу? Могу ли я контролировать все условия, которые помогут мне получить эту работу? На каком основании я себя к этому принуждаю?

**Адिति:** Да, я понимаю, что не могу дать никаких фактических доказательств, подтверждающих, что эта идея должна оставаться в моей голове. Это абсолютистское требование моего разума, которое не имеет фактической базы. Очевидно, что эта идея иррациональна, потому что она не соответствует действительности. Реальность такова, что я могу провалиться, и часто так и выходит – я не получаю желаемого.

**Эллис:** Теперь необходимо рассмотреть оставшиеся идеи, которые создают беспокойство в вашем разуме и бросить им вызов при помощи второго критерия рационального мышления.

**Адिति:** В этом нет необходимости. Я легко вижу, что эти идеи также не совместимы с фактами.

**Эллис:** Вы правы. Но давайте просто рассмотрим одну из этих идей.

**Адिति:** Какую?

**Эллис:** Чувствуя тревогу, вы говорите себе: «Будет ужасно, если я провалюсь на собеседовании и, следовательно, не получу работу, на которую претендовала».

**Адिति:** Почему вы хотите, чтобы я сосредоточилась именно на этой идее? **Эллис:** А вы – можете догадаться, почему я взял именно эту идею?

**Адिति:** Да, я думаю, что трудно проверить, соответствует ли эта идея фактам, потому что я не уверена, что я точно понимаю значение слова *ужасно*.

**Эллис:** Очень хорошо! Что вы предлагаете сделать, прежде чем бросить вызов этой идее в свете второго критерия рационального мышления?

**Адिति:** Во-первых, мне лучше изложить эту идею так, чтобы я могла проверить, соответствует ли она действительности. Например, «Если я провалюсь на собеседовании и, следовательно, не получу работу, тогда я понесу такие-то и такие-то потери».

**Эллис:** Хорошо! Если вы дадите четкое определение слову «ужасно», в чем будет преимущество?

**Адिति:** Это поможет мне проверить, соответствует ли мое убеждение фактам.

*(Эллис подчеркивает, насколько важно уметь точно выражать наши идеи. Много раз неточно сформулированные предложение или фраза создают путаницу в разуме клиента. Кроме, неточно сформулированные идеи сложно сверять с фактами.)*

**Эллис:** Как вы будете оспаривать эту идею?

**Адити:** Я буду задавать себе вопросы, например, что для меня означает слово *«ужасно»*? Это правда ужасно, или это я делаю это *ужасным*? Почему, если жизнь не дает мне того, что *должна* мне дать, это ужасно? Будет ли это ужасно или просто неприятно? Если я не получу эту работу, что именно такого *ужасного* случится? Упаду ли я в обморок или немедленно попаду в больницу?

**Эллис:** *(смеясь)* Теперь я уверен, что вы сможете успешно разобратить идеи, что продолжают создавать тревогу в вашем разуме. Что вы станете делать потом?

**Адити:** Я сформулирую альтернативные рациональные идеи, соответствующие фактам, чтобы они создавали у меня ощущение заинтересованности, а также смогли помочь мне сосредоточиться на том, чтобы успешно пройти собеседование.

**Эллис:** Отлично! Можем ли мы перейти к третьему критерию рациональности?

**Адити:** Да, третий критерий рационального мышления звучит так: «Логично ли я рассуждаю? Если нет, то что было бы логичнее?»

**Эллис:** Верно! Давайте вернемся к первой из всех ваших идей, которые создают беспокойство в вашем уме. Вы можете вспомнить ее?

**Адити:** Да. Моя первая мысль *«я должна получить работу, на которую подала заявку и отправила резюме»*.

**Эллис:** Можете ли вы оспорить эту мысль в свете третьего критерия рациональности?

**Адити:** Это иррациональная мысль. Вывод, что я должна получить работу, куда подала резюме, не вытекает из заявления о том, что я очень хочу получить работу, на которую подала резюме.

**Эллис:** Можете ли вы сказать мне, почему ваш вывод нелогичен?

**Адити:** Мой вывод нелогичен, потому что мое или чье-либо желание, – как бы интенсивно оно ни было, – получить что-то, не представляет собой достаточного условия для выполнения этого желания. Я буду задавать себе вопросы, например, будет ли логичным, если я стану приравнивать желание к его исполнению? Будет ли желание достаточным условием для его исполнения?

**Эллис:** Хорошо! А что вы будете делать сейчас?

**Адити:** Я буду оспаривать все оставшиеся идеи, которые ведут к моей тревоге, используя третий критерий рационального мышления.

**Эллис:** Я уверен, что вы сможете бросить вызов этим идеям правильно. Давайте на примере одной из идей посмотрим, как вы с этим справляетесь.

**Адити:** Какой из них?

**Эллис:** Вот этой: «Если я провалюсь на собеседовании и получу отказ, это станет доказательством того, что я – *никчемный* человек, который заслуживает осуждения».

**Адити:** О, в этой идее нет здравого смысла! Даже если я провалюсь на собеседовании и получу отказ, как это логически доказывает, что я – *никчемный* человек, который заслуживает осуждения?

**Эллис:** Можете ли вы сказать мне, почему именно эта идея, которая создает у вас беспокойство, нелогична?

**Адити:** Эта идея представляет собой преувеличенное заключение. Мой провал не будет давать никаких оценок моей общей личности.

**Эллис:** Что можно логически заключить из ваших неудач?

**Адити:** Единственный из логических выводов, который можно сделать – это то, что, не получив работу, я потеряю время. Тем не менее, это не доказывает, что я – *никчемный* человек, который заслуживает осуждения. На самом деле вывод, что, если человек терпит неудачу в чем бы то ни было, то вся его личность заслуживает осуждения, – надуманный вывод.

**Эллис:** Хорошо! Давайте предположим, что вы блестяще справились с собеседованием и получили работу. Тогда будет логичным сказать, что вы – великий человек, который заслуживает всемирного признания и огромной награды?

**Адити:** этот вывод тоже чрезмерно обобщающий. Если я успешно пройду собеседование и получу работу, это не значит, что я – успешный или прекрасный с головы до ног человек. Это значит только то, что я получу некоторые преимущества. Лучше сделать выводы о преимуществах и недостатках от получения или неудачи с получением этой работы. Нелогично делать какие-либо выводы о моей личности в целом на основании моего успеха или неудачи в получении работы.

*(Эллис довольно много времени уделяет проверке того, поняла ли Адити разницу между оценкой поступков человека и его целостностью или самим его существом. В РЭПТ это различие составляет основу обучения людей навыку безусловного принятия себя и других.)*

**Эллис:** Без сомнений, вы четко поняли, как применять третий критерий рационального мышления. Каковы ваши предложения по поводу того, что делать сейчас?

**Адити:** Конечно, я буду оспаривать идеи, которые у меня еще создают нездоровые эмоции тревоги.

**Эллис:** Хорошо! А что вы намерены предпринять дальше?

**Адити:** Следующий шаг – я формулирую альтернативные логические убеждения, которые создают во мне заинтересованность, а также помогут мне сосредоточиться на успешном прохождении собеседования.

Надеюсь, выдержки из диалогов между Адити и Эллисом помогут вам понять природу оспаривания как техники терапии. Однако метод оспаривания иррациональных убеждений клиента – это не какая-то священная техника. Почти любой диалог, в ходе которого клиент обучается или приходит к убеждению отказаться от своих иррациональных верований и освоить рациональные убеждения, считается эффективным спором. В Примере 9.1 даны вопросы, которые можно использовать для оспаривания.

### Пример 9.1

#### *Некоторые примеры вопросов для оспаривания*

1. Есть ли свидетельства, подтверждающие существование этого убеждения?
2. Есть ли доказательства?
3. Соответствует ли это действительности?
4. Верно ли это?
5. Почему это так?
6. Не чрезмерное ли это обобщение? Необходимо ли оно?
7. Не преувеличение ли это? Необходимо ли оно?
8. Могу ли я доказать это?
9. Почему так *должно* быть?
10. На каком основании я согласился с этой идеей?
11. Что показывают данные/факты?
12. Почему это должно произойти?
13. Логично ли это убеждение?
14. Вытекает ли это логически из моего рационального убеждения?
15. Куда меня приведет это убеждение?
16. Полезно ли оно?
17. Пострадаю ли я, если я не ...?
18. Если предположить худшее. Вот я делаю самое худшее, что только возможно сделать. Есть ли причина, по которой я *не должен* так поступать?
19. Почему это нужно считать чем-то ужасным?

20. Что хорошего может случиться, если произойдет... (то-то и то-то)?
21. Объясните, почему я не могу этого вынести?
22. Разве я не могу быть счастлив, даже если не получу то, чего хочу?
23. Почему я/другие/жизнь *должны* или не *должны*?
24. Есть ли неопровержимые свидетельства?
25. Верно ли это? Почему нет?

### Когнитивное домашнее задание

Эта техника хорошо согласуется с третьим инсайтом РЭПТ, то есть, *«работа! работа! практика!»* Это домашнее задание помогает клиенту практиковать технику оспаривания своих иррациональных убеждений вне терапевтических сессий. Клиент может чувствовать и вести себя в соответствии со своими иррациональными убеждениями в течение многих лет. Поэтому необходимо, чтобы он регулярно уделял некоторое время выявлению и оспариванию своих иррациональных убеждений. Чтобы облегчить практику недавно приобретенного навыка оспаривания иррациональных убеждений, Эллис и его партнеры разработали целый ряд домашних заданий. Эти домашние задания предлагают клиенту структурированный метод, который помогает практиковать технику оспаривания иррациональных убеждений.<sup>1\*</sup>

В случае с Адити Эллис даст ей домашнее задание и попросит завершить его как когнитивное домашнее задание вне терапевтических сеансов. Адити получит задание определить активирующие события (А) вне сеанса и попытаться оспорить иррациональные убеждения с помощью инсайта, который она получила на сессии. Она попытается выполнить это домашнее задание в свете того, что она продолжает изучать на сеансах терапии. Эллис проверит ее домашнее задание и даст ей конструктивную обратную связь. Это поможет девушке укрепить полученные навыки и закрепить результаты от сеансов терапии.

### Агитация или обращение в свою веру

В этой технике клиентов просят помочь другим в решении их проблемы. На чью-то проблему клиент может взглянуть более объективно, чем на собственную. Терапевт призывает клиента применять РЭПТ, чтобы помочь своим родственникам, друзьям, знакомым и т. д., если те хотят получить помощь для решения своих эмоциональных проблем.

<sup>1\*</sup> см. приложения 1 и 2.

В случае с Адити Эллис попросит ее помочь некоторым «клиентам», готовым принять такую помощь. Помогая другим, Адити будет выявлять и оспаривать даже свои собственные иррациональные убеждения без ощущения, что она подвергается угрозе. Таким образом, она усвоит основные принципы РЭПТ и научится увереннее использовать их для решения проблем.

### **Запись сеансов терапии**

Запись сеансов терапии – это большое подспорье для клиента, так как он может прослушивать эти записи всякий раз, когда ему нужно укреплять свои знания. Клиентам обычно сложно вспомнить все, что происходит даже в один сеанс терапии. Однако, делая запись сеансов, клиенты получают больше пользы.

В случае с Адити Эллис запишет сессии с ней и попросит ее прослушивать эти записи вне их сессий. Прослушивая записи с Эллисом, девушка более четко усвоит некоторые аспекты терапии. Кроме того, Адити может слушать эти сессии, как будто она слушает проблему другого человека. Это позволит ей более объективно оценивать сеансы терапии и получить от них больше пользы.

### **Моделирование**

Еще один метод, призванный помочь клиенту объективно взглянуть на свою проблему – моделирование. В этой технике клиента просят выбрать как образец для подражания того, кем он восхищается и хотел бы подражать. Эта ролевая модель обеспечит клиенту возможность сослаться на кого-то при решении проблемы. Например, Эллис может попросить Адити подумать о ком-то, кого она знает, или о ком-то, о ком она читала или слышала и кого можно считать моделью, достойной копирования. Затем он попросит девушку представить, как этот человек будет чувствовать себя или вести себя, даже если провалится на собеседовании и не получит желаемую работу.

Задача Адити состоит в том, чтобы отмечать, как меняются ее мысли о собеседовании, пока она не научится заменять свои иррациональные мысли более рациональными.

### **Библиотерапия**

В качестве дополнения к сессиям терапевт может порекомендовать клиенту читать книги, статьи, записи, видео и пр. Это служит цели укрепления и закрепления его недавно приобретенных рациональных убеждений. Например, Эллис может дать Адити

несколько источников литературы, которые помогут дополнить его усилия по обучению ее рациональному мышлению. Он порекомендует Адити следующие две книги, которые укрепят ее рациональное мышление: *«Как контролировать свою тревогу, пока она не взяла под контроль вас»* (Эллис, 2000) и *«Руководство к рациональной жизни»* (Эллис и Харпер, 1997).

### Оценка результатов

Простыми словами, это техника анализа выгод и затрат. Если Эллис захочет применить эту технику для Адити, он попросит ее составить полный список преимуществ терапии и недостатков сопротивления ей. Также порекомендует девушке держать этот список доступным для себя и перечитывать его 5–10 раз в день. Этот метод укрепит усилия Адити и поможет усерднее работать в процессе терапии.

## ЭМОТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

Основная цель любых когнитивных техник – обнаружить, критически проанализировать и заменить иррациональную философию жизни клиента. Согласно модели эмоциональных расстройств, где  $A \times B = C$ , если клиент принимает рациональную философию жизни, он получит устойчивую эмоциональную и поведенческую пользу. Помня об этом ключевом моменте, давайте обратим наше внимание на некоторые эмоциональные техники, часто используемые в РЭПТ.

### Анализ случая 5.2 в свете эмотивных техник

**Викрам и Эллис:** простой способ понять эмотивные техники – это обратить наше внимание на Викрама, то есть, второй из наших трех случаев. Представим, что Викрам обратился к Эллису за помощью в преодолении своего гнева и возникшей поведенческой проблемы. Как Эллис, применив эмотивные техники, поможет ему?

Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо помнить, что, во-первых, Эллис будет оспаривать иррациональное убеждение, которого Викрам решительно придерживается. Это убеждение – идеология должностизма второго типа, то есть «окружающие *абсолютно должны* при любых условиях относиться ко мне справедливо и честно, иначе они – *подлые* люди и *будь они прокляты*». Эллис будет оспаривать и уничтожать эту иррациональную философию жизни, укоренившуюся в сознании

Викрама, и заменять ее более рациональной философией, которая может быть сформулирована как «Я хотел бы, чтобы другие люди относились ко мне справедливо и честно. Но нет никаких причин, почему они *должны* делать так. Даже если они ведут себя со мной несправедливо, нечестно, их нельзя назвать подлыми людьми и проклинать, хотя их поведение может быть неправильно или даже аморально».

Эллис начнет применять эмотивные техники, чтобы укрепить недавно приобретенную рациональную философию жизни Викрама, только после выполнения первого шага. Теперь обратим наше внимание на эти эмотивные техники, которые применит Эллис для достижения этой цели. Мы полагаем, что он уже успешно оспорил иррациональную философию жизни Викрама и заменил ее альтернативной рациональной.

### **Безусловное принятие со стороны терапевта**

По возможности, РЭПТ-терапевт старается вести себя с клиентом так, чтобы тот чувствовал, что стремится к здоровой жизненной философии. Один из способов сделать это – дать клиенту безусловное принятие, независимо от его плохих или разрушительных поступков.

Для этого Эллис на сеансах терапии безусловно принимает Викрама. Он может считать, что некоторые из способов общения Викрама с боссом неуместны, и может обратить внимание Викрама на этот факт. Однако он воздержится от осуждения Викрама за его неподобающее поведение, одновременно убедившись, что Викрам не будет сам осуждать себя за неуместные способы взаимодействия с боссом. Коротко говоря, Эллис поможет Викраму пересмотреть и оценить свое поведение без оценки себя или своей целостности.

### **Обучение безусловному принятию себя и других**

Эллис не только предложит Викраму безусловное принятие, но и обучит его, что такое эти понятия безусловного принятия себя и других, и как себя вести в соответствии с этими понятиями.

Эллис объяснит Викраму, что личность человека слишком сложна, чтобы адекватно описать ее, просто приклеив ему на лоб ярлык. Затем Эллис поможет Викраму принять себя, свой гнев и контрпродуктивную реакцию на своего босса, и попытаться преодолеть эти две разрушительные эмоции, не осуждая себя. Далее Эллис научит Викрама безоговорочно принимать своего босса как

человека, который склонен ошибаться, и поведение и черты которого не должны обязательно нравиться Викраму.

Наконец, Эллис поможет Викраму отличать нездоровую эмоцию гнева от здоровой эмоции раздражения. Когда Викрам поймет разницу, он будет иногда еще продолжать испытывать раздражение из-за поведения своего босса. Это может мотивировать его к поиску способов справляться с поведением босса, однако молодой мужчина не будет сердиться на своего босса за его реальное или воображаемое несправедливое и недоброе поведение. Таким образом, Викрам научится осуждать поведение человека без осуждения самого человека, то есть самого его существа или целостности. Диалог Эллиса и Викрама мог бы выглядеть примерно так:

**Эллис:** Давайте предположим, что босс дал вам некоторые поручения в диктаторской манере. Вы все еще можете безусловно его принять. Вы поняли это?

**Викрам:** Да, в определенной степени. Тем не менее, мне все еще трудно принять босса, когда он невежливо мне дает поручения. Если он плохо воспитан, как его можно принимать безусловно? Разве это не значит, что так мы миримся с невоспитанностью?

**Эллис:** Да, это сложно, но не невозможно. Тем не менее, вы можете принять его.

**Викрам:** Как?

**Эллис:** Во-первых, дайте мне определение «плохого человека».

**Викрам:** Человек, который наносит вред другим людям или непристойно ведет себя с другими людьми и не заботится о других людях – вот это плохой человек.

**Эллис:** Предположим, я встречаю человека, который причиняет вред другим, непристойно ведет себя с другими людьми и не заботится о других людях. Какую фразу мне следует использовать? Он ведет себя плохо или он «плохой человек».

**Викрам:** Я понял вашу точку зрения. Называть его «плохим человеком» – преувеличение.

**Эллис:** Почему?

**Викрам:** Потому что это не только фактически, но и логически неправильно. Можно сказать, что, называя его «плохим человеком», мы транслируем мысль, что этот человек всегда поступал, поступает плохо, и будет продолжать так же действовать до самой смерти.

**Эллис:** Верно! Вы когда-нибудь встречали такого человека?

**Викрам:** Конечно, нет!

**Эллис:** Как вы думаете, такой человек мог когда-либо существовать на этой планете?

**Викрам:** Нет, разумеется.

**Эллис:** я убежден, что вы схватили суть идеи, почему неверно называть вашего босса «плохим человеком». Если провести различие между «плохо действовать» и «плохой человек», что происходит?

**Викрам:** если я говорю, что он плохо поступает, то я принимаю его плохое поведение как часть его личности. Некоторые хорошие качества могут соседствовать с плохими. Он – сочетание того и другого. Когда я назвал своего босса «плохим», это не могло мне функционально в том числе.

**Эллис:** Как?

**Викрам:** Когда я подумал, что он «плохой человек», я разозлился слишком сильно, а это, в свою очередь, помешало мне предпринять некоторые конструктивные действия для решения проблемы.

**Эллис:** Если вы понимаете это, то...

**Викрам:** Я выброшу этот ярлык, и все подобные ярлыки, например, «мерзкий», «сумасшедший чувак», «придурак», все прочее.

**Эллис:** Каковы будут последствия этого поступка?

**Викрам:** Мне будет легко безусловно принять их.

*(Эллис выдвигает на первый план очень важный момент безусловного принятия того, что даже если вам очень не по душе поведение окружающих, вы все равно можете принять их с их хорошими и плохими поступками и воздержаться от оценки человека в целом.)*

### **Рационально-эмотивная визуализация**

Многие авторы книг самопомощи, приверженцы позитивного мышления, например, Норман Винсент Пил (1952)<sup>2\*</sup>, и другие психологи рекомендуют технику визуализации тем, кто хочет добиться желаемых изменений в поведении. К примеру, если студенту трудно сосредоточиться на определенном предмете, ему можно рекомендовать визуализацию, то есть, представление перед внутренним взором сцены, в которой он быстро концентрируется на том самом предмете, на котором ему обычно трудно сосредоточиться. Этот вид умственной практики помогает людям преодолеть их проблемы.

Тем не менее, в РЭПТ, популярный метод визуализации используется в очень инновационной манере. Первоначально разработал его доктор Макси К. Молтсби младший. Доктор Молтсби (1971) опубликовал статью под названием «*Рационально-эмотив-*

<sup>2\*</sup> Автор «Позитивного взгляда на мир» (прим. перев.)

*ная визуализация»* в журнале *«Рациональная жизнь»* (*«Rational Living»*). Почти сразу Эллис осознал, что техника визуализации, предложенная доктором Молтсби, чрезвычайно полезна, поскольку с ее помощью клиент обучается вхождению в контакт со своими тревожными эмоциями, а затем усиливает эти эмоции и, наконец, может заменить эти эмоции здоровыми отрицательными эмоциями. Эллис объединил усилия с доктором Молтсби, и оба они совместно работали над техникой в дальнейшем. Молтсби и Эллис (1974) представили уточненную версию визуализации в статье *«Техники применения рационально-эмотивной визуализации»*. Впоследствии рационально-эмотивная визуализация (РЭВ) стала одним из лучших эмотивных методов в РЭПТ.

РЭВ состоит из двух частей. В первой части клиента просят представить случай, когда он был эмоционально подавлен, и сказать, что он чувствовал при этом. (Нездоровые эмоции). Ему рекомендуют войти в контакт со своим истинными эмоциями, какие он испытал в то время, и прожить их в полной мере. Во второй части его просят представить себе тот же случай, но на этот раз заменить здоровой эмоцией нездоровую. В РЭПТ считается, что для замены нездоровой эмоции на здоровую, клиент должен изменить свой базовый иррациональный внутренний диалог. Так, спор происходит автоматически. Если клиент станет практиковать РЭВ по одному разу в день в течение месяца, он выучится нездоровые эмоции заменять здоровыми.

Давайте посмотрим, как Эллис может помочь Викраму решить его проблему, применяя эту технику.

**Эллис:** Викрам, пожалуйста, сядьте удобно и закройте глаза. Сейчас представьте, что ваш босс сказал что-то неприятное, и вы на него злитесь. Да, злитесь на своего босса все больше и больше.

**Викрам:** (примерно через 15 секунд) Да, я злюсь на своего босса. Я на самом деле очень, очень зол на своего босса.

**Эллис:** Хорошо. Теперь сконцентрируйтесь на своем гневе и попытайтесь заменить его на менее тревожную и более гибкую эмоцию. Пробуйте испытать некоторое раздражение, но без злости.

**Викрам:** Это сложно.

**Эллис:** Да, это сложно. Но попробуйте. Приложите искренние усилия. Пробуйте сожалеть, раздражаться. Но не злиться. Спешить некуда. Проявите терпение.

**Викрам:** (Примерно через 25 секунд). Да, я изменил свои эмоции – от гнева перешел к раздражению.

**Эллис:** Хорошо! Как вы чувствуете себя сейчас?

**Викрам:** Мне все еще некомфортно. Но это лучше, чем чувствовать гнев.

**Эллис:** Хорошо! Как вы заменили ваш гнев на раздражение?

**Викрам:** Я сказал себе что-то вроде: «не стоит слишком беспокоиться из-за того, что сказал босс. Мой гнев не изменит его. Конечно, мне не нужно относиться к его словам с симпатией. Я могу справиться с ним и сказанными им словами».

**Эллис:** Очень хорошо! Можете ли вы сказать мне, почему проговаривание этих идей про себя помогло вам уменьшить расстройство?

**Викрам:** Возможно, это помогло мне воспринять босса и его замечание не так серьезно. Те фразы, что я себе сказал, полностью уничтожили в моей голове идеи о том, как босс *должен* говорить и вести себя.

**Эллис:** Хорошо! Теперь продолжайте делать это упражнение каждый день около месяца.

Этого фрагмента диалога, во время которого Викрам обучается технике РЭВ, вполне достаточно, чтобы получить представление о том, какую именно технику применяют в РЭВ.

Однако необходимо подчеркнуть, что, применяя эту технику, терапевт ставит две цели. Первая – помочь клиенту определить, какие здоровые эмоции тот хотел бы пережить в сложной ситуации. Вторая – помочь найти фразы и копинг-механизмы, приемлемые для клиента, а потом практиковать их при помощи РЭВ так, чтобы они стали второй натурой.

## Психодрама

Психодрама является одним из тех методов, которые психотерапевты применяли задолго до появления РЭПТ. Эллис не стесняется использовать методы, разработанные различными школами психотерапии, при условии, что их можно встроить в теоретические рамки РЭПТ. Эту технику первоначально разработал Якоб Морено. Психодрама – форма ролевой игры, в которой клиента просят сыграть роль другого человека, с которым у него возникает эта проблемная ситуация. Это техника, которая вызывает у клиента эмоциональные воспоминания и поощряет клиента посмотреть на его проблему с точки зрения другого человека.

Давайте посмотрим, как Эллис может использовать эту технику с Викрамом, чтобы достичь основной цели РЭПТ. Вместе

с Викрамом они ставят короткую сценку. В ней Викрам играет роль своего босса, а Эллис играет роль Викрама. Сценка основана на описании одной из неприятных для Викрама сцен с его боссом. Эллис (в роли Викрама) и Викрам в роли своего босса несколько минут говорят друг с другом. Затем Эллис просит Викрама рассказать, что тот пережил. Очевидная цель – помочь Викраму обнаружить иррациональные убеждения о своем боссе. Затем Эллис предлагает Викраму оспорить его иррациональные убеждения. Процедуру повторяют несколько раз, пока Викрам не почувствует, что ему стало комфортно с его недавно выученными рациональными убеждениями.

### **Игра с обменом ролями**

Это вариация психодрамы. Цель этой техники – помочь клиенту, которому сложно оспаривать свои иррациональные убеждения.

Чтобы применить эту технику, Эллис просит Викрама сыграть роль его, Эллиса, а сам Эллис будет изображать Викрама. Они общаются друг с другом в соответствии с ролями. Играя роль Эллиса, Викрам обнаруживает и оспаривает иррациональные убеждения своего «клиента» (свои собственные, на самом деле). Затем ему необходимо заменить иррациональные убеждения своего «клиента» (свои собственные) альтернативными рациональными.

Техника такой ролевой игры дает клиенту прекрасную возможность полностью вовлечься в процесс уничтожения собственных иррациональных убеждений, заменяя их альтернативными рациональными убеждениями.

### **Юмористические техники**

Страдая от эмоциональных расстройств, люди часто теряют чувство юмора. Они склонны воспринимать вещи всерьез. Из-за этой серьезности люди склонны преувеличивать свои проблемы. Эллис часто и много применял юмор во время сессий, чтобы снизить это напряжение и рассеять чрезмерную серьезность иррационального мышления. Некоторые из его любимых приемов – ирония, абсурд, парадоксы, самоирония или оспаривание чрезмерной драматизации и т. д. Интересно, что он представил доклад о применении юмористических техник в РЭПТ на конференции АПА в Вашингтоне в 1976 году (Эллис, 2001). Он назвал много преимуществ, что дает юмор во время сессий. Вот некоторые из них:

1. Юмор помогает вам посмеяться над своим поведением или поведением других, а не видеть только «темную сторону».
2. Уничтожает ваше или чужое ощущение величия.
3. Резко прерывает некоторые ваши дисфункциональные модели.
4. Показывает, что «тараканы» в голове у всех одинаковые.

Понимая важность юмора, можно вспомнить, что Эллис сам написал много рациональных юмористических песен, чтобы показать клиентам рациональную философию жизни. Напомним, что одну из сочиненных Эллисом популярных юмористических песен, мы представили в Примере 8.1. Давайте посмотрим, как Эллис будет использовать юмор в случае с Викрамом.

**Викрам:** Мой босс не должен относиться ко мне недоброжелательно и неуважительно.

**Эллис:** «Да, ваш босс не *должен* этого делать, потому что вы управляете вселенной и создали правила, как босс *должен* вести себя со своими подчиненными! Как *осмелился* ваш босс нарушать эти правила? Какое чудовищное преступление он совершил! Он *должен* был сообщить вам, что будет обращаться с вами несправедливо, и только если бы вы дали ему разрешение на это, тогда и только тогда мог бы он совершить этот поступок! *Страшно*, когда к вам несправедливо относятся, ведь никто в мире *никогда* не получал такого отношения!»

Из этого диалога видно, что Эллис оспаривал *долженствования* и *драматизацию* Викрама при помощи юмористических приемов иронии, парадокса и оспаривания чрезмерной драматизации.

### Упражнения для преодоления стыда

Вскоре после создания РЭПТ и использования этой системы для лечения своих клиентов Эллис заметил, что большая часть эмоциональных расстройств его клиентов основывалась на их чувствах стыда и смущения. Они создали эти чувства в себе, решив, что некоторые их поступки по отношению к себе и другим – постыдны. Однако этого осознания было недостаточно, чтобы заставить их чувствовать стыд. Им было стыдно не только приписывать себе позорное поведение, но и подавлять свою личность за позорное поведение. Чувство стыда и смущения были вызваны самоотречением. Кроме того, это было сильное ощущение самоотречения, так как клиенты верили, что окружающие заметили их недостойное поведение.

По словам Эллиса, люди испытывают нездоровые эмоции стыда и смущения, когда ругают себя или все свое существо в целом за непристойное поведение. Наоборот, если они ругают только свои плохие поступки, не обесценивая свою целостность, они будут создавать в своем уме здоровые эмоции разочарования или грусти из-за своего поведения.

Чтобы помочь клиентам избавиться от чувства стыда и смущения, Эллис в 1968 году создал упражнения для преодоления стыда. Они состояли из домашних заданий для клиентов, которые, вероятно, должны были вызвать у них чувство стыда. Например, они должны были громко петь на улице, носить забавную одежду, читать вслух названия магазинов на улице и т. д. Такие упражнения были призваны научить клиентов, что, хотя их поведение может выглядеть смехотворно или даже глупо, их самих нельзя назвать глупыми людьми. Коротко говоря, упражнения, помогающие победить стыд, нужны чтобы клиент научился безусловному принятию себя, несмотря на свое смешное, непристойное или глупое поведение.

Давайте посмотрим на проблему Викрама. Конечно, он злится на своего босса. Возможно, он создает чувство стыда в своем уме за то, что пережил оскорбление от босса перед коллегами. В этом случае Эллис сначала поможет Викраму избавиться от чувства стыда, а уже потом – от гнева на босса. Для этого Эллис может попросить Викрама рассказать своим близким друзьям и родственникам, как ему обидно, что он так переживает оскорбления, тем самым провоцируя насмешки и критику от коллег из его отдела. Если Викрама за его странное поведение высмеивают и критикуют друзья и родственники, Эллис призывает его признать, что он испытывает сильное чувство стыда за то, что его высмеивают. Затем он учит его безусловно принимать себя, несмотря на неподобающее поведение по отношению к боссу и несмотря на то, что его друзья и родственники высмеивают и критикуют Викрама за частые обиды на комментарии его босса.

### **Самораскрытие**

Эллис использовал эту технику, чтобы показать своим клиентам, что иногда он также испытывает эмоциональный дисбаланс, и что ему не стыдно рассказывать им о собственных эмоциональных расстройствах. На самом деле, он делился с клиентами, потому что из-за его рациональной философии жизни, он принимал себя несмотря на эмоциональные расстройства. Таким образом, он

смоделировал рациональную философию жизни, не скрывая свои недостатки.

Предположим, что практикующий РЭПТ терапевт имеет дело с клиентом, который испытывает сильное беспокойство перед медицинским обследованием. Терапевт не стесняется поделиться опытом о том, как в свое время он тоже очень беспокоился о таком же обследовании, и как он принял себя и свое беспокойство, а затем использовал РЭПТ, чтобы с ним справиться. Эта техника укрепляет связь между терапевтом и клиентом. Также мотивирует клиента применять РЭПТ для решения его эмоциональных проблем.

Может ли Эллис использовать эту технику для лечения Викрама? Да, он будет рассказывать о ситуации, когда он работал в магазине подарков «*Distinctive Creations*» помощником бухгалтера. Это была эпоха Великой депрессии. Ему стоило больших усилий получить работу. Он думал, что босс эксплуатирует его. Тем не менее, он не мог оставить работу, так как рабочих мест тогда было мало.

Эллис расскажет Викраму, как злился на босса и как, когда понял, что обида не помогает ему достичь цели, он изменил свои убеждения, и как он двигался к здоровому чувству раздражения вместо гнева с помощью РЭПТ. Эллис также расскажет, как ему удалось завоевать доверие своего босса и получить повышение. Он проработал в этой компании 10 лет и защитил кандидатскую диссертацию.

### Прочие техники

Эллис использовал и некоторые другие эмотивные техники. Например, он разумно использовал слоганы, притчи, юмористические сериалы и песни, афоризмы, вдохновляющие цитаты и т. д. В случае с Викрамом, Эллис может предложить ему несколько слоганов, чтобы помочь избавиться от гнева. Вот три таких девиза:

1. *Гнев причиняет вам больше вреда, чем ваш враг.*
2. *Вас не обидят, если вы не позволите себя обидеть.*
3. *Вы превращаетесь в то, что ненавидите.*

Некоторые другие полезные эмотивные девизы даны в При-  
мере 9.2.

**Пример 9.2.****Примеры полезных эмотивных слоганов**

1. Не обвиняйте; решайте проблему.
2. Ошибаться – в человеческой природе; прощать – сохранять вменяемость и реалистичность.
3. В основном плохое можно превратить в хорошее.
4. Под лежащий камень вода не течет.
5. Куй железо пока горячо.
6. Все проходит – пройдет и это.
7. Не раскисай – и не раскиснешь.
8. Жизнь не дает вторых шансов.
9. Хорошее начало – полдела откачало.
10. Поднажми-ка!
11. Без курса кто-угодно собьется с пути.
12. Нуждаться – значит продаваться.
13. Не говори – делай.
14. Беда вымучит, беда и выучит.
15. Делай то, что выполнимо.
16. Делать, а не париться.
17. Волков бояться – в лес не ходить.
18. Принять и сделать, а не осуждать и ныть.
19. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Сделай это – или брось.

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ**

Хотя главная задача РЭПТ – изменить иррациональную философию жизни клиента, эта система не опирается только на когнитивные методы для достижения цели. Как мы видели, РЭПТ использует ряд эмоциональных приемов, дополняющих ее когнитивные приемы для достижения главной цели. Тем не менее, здесь РЭПТ не останавливается на достигнутом. Поскольку мышление, чувства и поведение – взаимосвязанные и целостные по природе процессы, РЭПТ также использует много поведенческих техник, чтобы дополнить эти две техники. Более того, известно, что поведенческие изменения ускоряют когнитивные изменения.

Важно помнить, что Эллис практиковал как семейный терапевт и сексолог, прежде чем разработал систему РЭПТ. Даже в то время он давал поведенческие задания своим клиентам, которые они должны были выполнить вне сеансов терапии.

Поэтому давайте попробуем понять некоторые важные поведенческие техники, что применяются в РЭПТ. Чтобы облегчить эту работу, обратимся к случаю с Санией и посмотрим, как Эллис может помочь ей, применив поведенческие техники. Конечно, до этого мы предположим, что Эллис, используя некоторые когнитивные и эмоциональные техники, уже разрушил иррациональные убеждения Сании, порождающие ее депрессию, сделав это до того, как дать девушке некоторые поведенческие техники для усвоения.

### **Подкрепление и наказание**

Из опытов выдающихся бихевиористов, в частности, Б. Ф. Скиннера, видно, что поведение, которое поощряется (подкрепляется), – усваивается, и напротив, поведение, которое ведет к наказаниям, – прекращается. В РЭПТ это основной принцип, который используют для формирования поведения клиентов.

### **Анализ случая 5.3 в свете поведенческих техник**

Может ли Эллис использовать эту технику для лечения Сании? Да, он может спросить ее, какая деятельность ей приятна. Предположим, она любит смотреть телевизор, и Эллис дает ей задание. Задание Сании – если она соблюдает диету, которую предписал ей доктор, чтобы похудеть на 5 кг, то она может позволить себе удовольствие смотреть телевизор. Так, просмотр телевизора становится для нее поощрением, если она придерживается предписанного рациона питания. Этот вид поощрения делает задачу соблюдения диеты несколько приятнее. Эллис также говорит Сании, что, если она не соблюдает предписанную диету, она должна отказать себе в удовольствии смотреть телевизор. Таким образом, приятная деятельность служит для подкрепления желаемого поведения.

Хотя поощрение и наказание – это поведенческие действия, они имеют также когнитивные и эмоциональные компоненты. Саня получает удовольствие от просмотра телевизора. Она говорит себе, что стоит придерживаться диеты для получения этого удовольствия. Саню мотивируют мысли (познание) и желания (эмоция).

Далее, Эллис сотрудничает с Санией, чтобы узнать, какая деятельность может стать наказанием за нарушение, то есть, несоблюдение предписанной диеты. Предположим, ей не нравится стирать одежду. И Эллис дает ей другое задание. Задание Сании – стирать одежду, если она нарушает предписанную ей диету. Цель этого задания – побудить ее следовать даже сложному графику диеты, чтобы избежать неприятной задачи стирать одежду.

Эллис может сочетать технику поощрений и наказаний. Например, он может попросить Санию и отказать себе в удовольствии смотреть телевизор, и стирать одежду, если девушка не следует предписанной доктором диете.

Однако необходимо подчеркнуть, что в РЭПТ поощрения и наказания применяют, чтобы мотивировать клиента внедрять рациональную философию затрат и выгод. Например, Эллис будет ожидать, что Сания усвоит, что в долгосрочной перспективе несоблюдение предписанной диеты дорого обходится, так как это влечет за собой отказ от некоторых удовольствий в жизни и/или несет некоторые неприятные последствия. Хотя в краткосрочной перспективе трудно соблюдать предписанную диету, в долгосрочной перспективе это полезно. Это понимание поможет Сании усвоить и укрепить философию высокой фрустрационной толерантности.

### **Принятие риска**

Многие клиенты воздерживаются от общения, потому что боятся отвержения окружающих. Конечно, это не единственная причина, почему люди не идут на риск. Часто действия, предпринять которые они боятся, не очень и рискованны. Например, некоторые клиенты избегают пользоваться лифтом или эскалатором. Кто-то избегает учиться плавать даже под руководством профессионального тренера, не решается поступить в колледж и получить университетский диплом. На самом же деле, риски, которые подразумеваются при такой деятельности, не ужасны и не являются катастрофой. Поскольку клиенты, которые боятся этой деятельности, никогда эти риски не предпринимают, они лишают себя возможности преодолеть свою тревогу.

Имея дело с такими клиентами, РЭПТ-терапевт дает им задания вовлечься как раз в такие виды деятельности, которой они боятся. Задача состоит в том, чтобы помочь клиенту понять, что деятельность, которой он боится, не опасна, но, напротив, даже приносит удовольствие.

Предположим, Сания боится соблюдать диету, потому что ей кажется, что однажды она сорвется и станет есть все подряд, и тогда над ней будут смеяться родственники и друзья. Чтобы справиться с этим беспокойством, Эллис попросит ее начать соблюдать предписанную диету и после привыкания к ней, один день сознательно принять на себя риск есть и пить без разбора, так чтобы близкие смеялись над ней.

Следующим шагом Эллиса будет показать Санию, что неодобрение других не ужасно, как она думала; что оно просто раздражает и разочаровывает. Точно так же, даже если она не в состоянии соблюсти диету, не нарушая ее, она не становится никчемным человеком. Поэтому она может принять себя и свое несовершенство, а также неодобрение других.

Эта техника очень похожа на технику выполнения упражнений на преодоление стыда. Разница лишь в том, что в упражнениях на преодоление стыда вероятность быть отвергнутым другими возрастает. Кроме того, эти упражнения явно предназначены для клиентов, склонных заставлять себя испытывать стыд и смущение. Следует отметить, что упражнения на принятие риска предназначены для того, чтобы помочь клиентам преодолеть их иррациональную философию драматизации и самоуничижения.

### **Действовать в соответствии со своими рациональными убеждениями**

В РЭПТ клиентов учат не вести себя в соответствии с их иррациональными убеждениями; напротив, им настоятельно рекомендуют заменить эти убеждения альтернативными рациональными и вести себя в соответствии с ними. Один из эффективных способов привлечения таких изменений у клиентов – это попросить их сознательно подталкивать себя вести себя так, как будто они придерживаются только рациональных убеждений. Эта техника особенно полезна, когда клиенты соглашаются вести себя рационально, только если чувствуют вдохновение для этого. Терапевт, напротив, убеждает клиентов вести себя рационально независимо от того, чувствуют ли они вдохновение для такого разумного поведения или нет.

Если Сания планирует соблюдать предписанную диету в день своего рождения, чувствуя вдохновение поступать так, Эллис призывает ее немедленно начать питаться в соответствии с предписанной диетой. Здесь идея состоит в том, что усилия, которые Сания прилагает, чтобы соблюдать диету, приведут к изменению ее иррационального мышления и вдохновят ее продолжать выполнять задание, за которое она взялась.

### **Оставаться в сложных ситуациях**

Испытывая тревогу в некоторых ситуациях, где они уязвимы, клиенты склонны избегать этих ситуаций. Следовательно, РЭПТ-терапевт дает им возможность оставаться в очень слож-

ной ситуации и практиковать, не расстраиваясь по этому поводу. Смысл этого упражнения в том, что, получив достаточно практики, чтобы не расстраиваться из-за сложной ситуации, клиент больше не считает ее сложной, а, скорее, приветствует.

Предположим, даже привыкнув соблюдать предписанную диету, Саня избегает вечеринок, потому что у нее может возникнуть соблазн есть все подряд. Эллис даст ей задание пойти на вечеринку и насладиться компанией людей, которые в удовольствии едят и пьют. Это поможет ей выработать и укрепить философию высокой фрустрационной толерантности. Кроме того, даже если Саня время от времени станет нарушать предписанную диету, Эллис научит ее безусловно принимать себя и не драматизировать свой промах.

### **Парадоксальное домашнее задание**

Эта техника была первоначально разработана Виктором Франклом (1959) и с тех пор многие терапевты используют ее на своих сеансах. Применяя эту технику, РЭПТ-терапевт дает клиенту задание делать то, что он на самом деле хочет прекратить делать. Клиентов, которые хотят отказаться от привычки тревожиться, терапевт просит почти непрерывно беспокоиться в течение недели или около того. Клиентов, склонных к перфекционизму и поэтому боящихся совершать ошибки, терапевт просит сознательно совершать ошибки в своей ежедневной деятельности. Если клиент хочет преодолеть депрессию, терапевт попросит его сделать все более и более угнетать себя. Это поможет клиенту посмотреть на свои проблемы с другой точки зрения и сделать некоторый тест реальности.

Эллис может попросить Санию посещать вечеринки и намеренно есть и пить от души в компании ее родственников и друзей, а затем чувствовать себя более подавленной. Ей будет трудно выполнить это задание и войти в подавленное состояние. На самом деле, она поймет, что раньше тревога возникала, когда она говорила себе: «Я *не должна* есть и пить без разбора, и я *не должна* чувствовать себя подавленной».

Конечно, если Саня от души ест и пьет и переживает депрессию, Эллис научит ее безусловно принимать себя, не обвиняя в нездоровом поведении и пагубных эмоциях депрессии.

### **Тренировка навыков**

Некоторые клиенты могут научиться заменять свои иррациональные убеждения альтернативными рациональными.

Тем не менее, они не имеют необходимых навыков, чтобы составить расписание и придерживаться его в повседневной деятельности, включая диету. Таких клиентов обучают некоторым навыкам, необходимым для эффективной реализации их вновь приобретенной философии жизни.

Предположим, Саня боится, что ее родственники и друзья станут смеяться над ней и отпускать негативные комментарии о том, что она не может до конца следовать назначенной ей диете. Эта идея заставит ее чувствовать тревогу и депрессию. Чтобы помочь ей справиться с такой ситуацией, Эллис не только покажет Сании, что она не делается никчемным человеком, если не будет способна методично выполнять предписанную диету, но и научит ее безусловно принимать себя и свою неудачу. Далее он научит Санию некоторым социальным навыкам, которые помогут девушке справиться с неблагоприятными комментариями окружающих, не обвиняя их или себя.

Несколько примеров поведенческих заданий приведены в таблице 9.1.

**Таблица 9.1**

*Несколько примеров поведенческих заданий*

**1. Чтение**

Чтение серьезной литературы по РЭПТ: теория и практика помогут вам глубже понять практическую часть системы РЭПТ. Главы 4, 5 и 6 этой книги помогут вам ознакомиться с моделью ABC.

**2. Письменное задание**

Упражнение 3-2-1 – хороший пример письменного задания. Когда вы читаете вышеупомянутые главы или изучаете один из принципов РЭПТ, запишите следующие пункты на листе бумаги:

*3 вещи, которые я узнал сегодня;*

*2 вещи, на которых мне нужно сосредоточиться;*

*1 вещь, которую я сразу стану практиковать.*

Это упражнение поможет вам получить понимание идей РЭПТ и реализовать свои знания на практике. Самостоятельные домашние задания, написанные эссе и журналы служат другими примерами письменных заданий.

**3. Поведенческое задание**

Это задание подтолкнет вас к работе в трудной ситуации и переоценке ваших определений некоторых видов поведения как ужасного и опасного. Например, получить три отказа в неделю или сделать что-то, что другие не ценят.

## **ЭФФЕКТИВНАЯ ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ**

### **Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете эффективной философии жизни**

Если Адити, Викрам и Саня обратятся за помощью к Эллису, чтобы уменьшить тревогу, они приобретут эффективную философию жизни. В этот этап, Эллис будет работать над перестройкой их философии, чтобы изменить их дисфункциональную личность. На следующих этапах (Эллис, 1976, стр. 29) проверит прогресс так:

1. Клиенты могут полностью признать, что мы сами создаем, в большей или меньшей степени, степень наших расстройств.
2. Они могут хорошо понять, что обладают возможностью значительно изменить эти расстройства.
3. Они понимают, что то, что мы обычно называем «эмоциональными проблемами», проистекает в основном из иррациональных убеждений.
4. Они четко понимают эти убеждения и оспаривают их.
5. Они понимают, что им лучше работать над эмоциями и поведением при помощи специальных техник, противодействуя этим убеждениям и нездоровым чувствам и действиям, к которым ведут эти убеждения.
6. Они используют и практикуют рационально-эмоциональные поведенческие техники искоренения и изменения последствий расстройств на протяжении всей своей жизни.

Такие ограничения не только помогут им решить эмоциональные проблемы, но также будут мотивировать изменить свои основные дисфункциональные убеждения или жизненную философию. Они смогут увидеть их контрпродуктивные взгляды, научиться задавать вопросы, бросать вызов и менять мировоззрение на более полезное. Они избавятся от нездоровых эмоций и попробуют вместо них укрепить в себе здоровые. Они будут действовать в соответствии с недавно приобретенным здоровым мировоззрением. Коротко говоря, усвоение эффективной философии жизни привнесет изящную трансформацию в их мысли, эмоции и поведение.

## НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Мы сделали краткий обзор некоторых важных терапевтических техник, которые применяют в РЭПТ. Конечно, практикующие РЭПТ используют много других методов при лечении своих клиентов. Однако необходимо изложить читателям следующие важные пункты о практике РЭПТ:

1. Хотя техники РЭПТ подразделяются на три группы, а именно, когнитивные, эмоциональные и поведенческие, нет техник сугубо когнитивных, эмоциональных или поведенческих. Поскольку когнитивные, эмоциональные и поведенческие процессы не сопоставимы, а скорее они – взаимосвязанные, взаимодействующие и целостные процессы, то наша классификация техник несколько произвольна. Давайте возьмем пример упражнений на преодоление стыда. В этой книге техника приведена в категории «эмоциональные техники». Тем не менее, она может быть дана и в категории «поведенческие техники».
2. Мы предположили, что в каждом из наших трех случаев клиент придерживается только одной идеологии должностного нанизма и страдает лишь от одной нездоровой эмоции. Тем не менее, на самом деле, большинство клиентов страдают от многих нездоровых эмоций, поскольку придерживаются более чем одной идеологии должностного нанизма. Вот почему Адити может злиться на тех, кто проводит собеседование, и чувствовать себя подавленной, не получив работу, которую она хочет. Так, Викраму может быть стыдно за то, что начальник оскорбил его перед другими, Сания может беспокоиться о комментариях от родственников и друзей.
3. Было бы грубым заблуждением полагать, что Адити можно помочь только с помощью когнитивных техник; Викраму – только при помощи эмоциональных; а Сании помогут соблюсти диету только поведенческие техники. Фактически, терапевты РЭПТ используют комбинацию когнитивных, эмоциональных и поведенческих техник практически с любым клиентом.
4. Если у клиента вторичное эмоциональное расстройство из-за первичного эмоционального расстройства,

психотерапевт сначала помогает ему избавиться от его вторичного расстройства, а затем обращает внимание на первичное.

Например, Адити беспокоится о собеседовании. Эллис замечает, что она также создает в своем уме вторичное эмоциональное расстройство, то есть, депрессию, вину и жалость к себе. Следовательно, он будет первым делом помогать ей уменьшить вторичные эмоциональные расстройства, а затем избавляться от первичного, то есть тревоги.

Точно так же, если клиент, узнав о вторичном эмоциональном расстройстве, создает третичное эмоциональное расстройство на почве вторичного, терапевт сначала поможет уменьшить клиенту его третичное расстройство. Затем терапевт поможет уменьшить вторичное эмоциональное расстройство. Наконец, он поможет клиенту справиться с первичным.

5. При описании методов, используемых в РЭПТ, предполагается, что терапевт имеет дело с индивидуальным клиентом. Как и большинство других систем психотерапии, РЭПТ полезна и группам клиентов. Группа может состоять из двух человек (муж и жена) или больше, но обычно это не более 12–14 человек. Другими словами, так же, как терапевт может сделать индивидуальный сеанс терапии, он также может сделать сеанс групповой терапии для помощи небольшой группе клиентов. Предлагая групповую терапию, терапевт использует более или менее те же методы, которые он использует и для ведения индивидуальной терапии. Тем не менее, точная методология ведения групповой терапии выходит за рамки этой книги.

Надеемся, что эти пять важных моментов дадут вам более глубокое понимание характера ежедневной работы терапевта, практикующего РЭПТ.

## СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ РЭПТ

Сегодня РЭПТ признали эффективным терапевтическим подходом. За последние 60 лет система настолько расширила свои возможности, что ее стали широко применять практически на всех сферах жизни. РЭПТ внесла значимый вклад в различные области. Это социальные науки, образование, промышленность, здравоохранение, сексология, семейная психология и психология пар, диетология, спорт и другие. Эти вклады настолько ценны, что не только психологи, но и исследователи из других областей признают это.

РЭПТ также применяют для решения широкого спектра проблем психического здоровья. Эмоциональные расстройства заставляют людей чувствовать себя несчастными и неблагоприятно влияют на их продуктивность практически в любой сфере деятельности. Поэтому РЭПТ можно эффективно применять, чтобы помочь им уменьшить ощущение неблагополучия и повысить общую продуктивность. Эллис сам написал ряд статей и книг, чтобы показать, как РЭПТ может быть полезна тем, кто страдает от эмоциональных проблем, связанных со смертельными болезнями, физическими недостатками, смертью, страхом полета, комплексом неполноценности, прокрастинацией и т. д. Здесь мы рассмотрим применение РЭПТ в некоторых основных областях. Надеемся, что тщательное изучение этих способов применения РЭПТ поможет вам понять, как ее можно использовать в других сферах жизни.

### Сексология

Одна из наиболее важных сфер, где ярко проявилась мятежность Эллиса против общепринятых теоретических положений и практики, – это сексология. Поэтому целесообразно начать наш обзор с того, насколько широко применение РЭПТ для лечения проблем сексуальной сферы. Конечно, мы будем не только освещать

предмет сексологии, но и связанные с ней любовь, брак и семейную терапию. Другая причина начать с этой темы – в том, что Эллис практиковал как семейный консультант и консультант по вопросам сексологии задолго до того, как изобрел систему РЭПТ.

В своей статье Эллис (1977) откровенно заявляет, что интерес к сексу проявил, когда ему было пять лет. Seriously любовь и секс заинтересовали Эллиса в 26 лет. В это время он решил написать что-то (серьезную или научную работу) о любви и сексе. Это не было резким или внезапным решением. С 12 лет он имел амбиции стать писателем. Когда Эллису было 18 лет, он начал писать романы, стихи и пьесы, а в 28 лет он имел около 20 законченных рукописей – романов, стихов и т. д., – многие из которых были довольно провокационными. К сожалению, никто из издателей не пожелал принять ни одну из его работ. В результате Эллис решил написать что-то серьезное и полезное о любви, сексе, браке, и т. д., что можно опубликовать и продать. Решение усиливалось его неподдельным интересом к этим вопросам.

За два года Эллис прочел сотни книг, статей и т. д. о сексе, любви и браке. В результате его друзья и родственники постепенно стали считать его своего рода экспертом в вопросах секса и смежных областях. Они начали обсуждать с ним свои сексуальные и любовные проблемы, и Эллис давал полезные советы. Воодушевленный откликами от своих друзей и родственников, Эллис решил стать консультантом. Он основал институт *LAMP*. Однако энтузиазм Эллиса несколько угас, когда адвокат предупредил его о юридических проблемах, к которым приведет психотерапевтическая практика без необходимых квалификации и аккредитации. Решимость Эллиса была настолько сильна, что он получил докторскую степень в области клинической психологии в Колумбийском университете и стал профессиональным клиническим психологом в 1947 году. Это краткое изложение того, что подробно представлено в главе 2 этой книги, «*Жизнь и становление*».

Став профессиональным психотерапевтом, Эллис продолжал делать свой вклад в излюбленную сферу секса, любви и брака. Он обогатил сферу сексологии и смежные с ней сферы, проводя исследования, предлагая терапевтические консультации, повышая образованность людей в этом вопросе своими лекциями, воркшопами, информацией, которую он давал в своих книгах и статьях. Достаточно сказать, что со временем эти усилия создали Эллису репутацию одного из ведущих мировых авторитетов в вопросах любви и секса. Кроме того, он получил престижные награды

от многих профессиональных обществ. Достижения Эллиса в области, которая интересовала его больше всего, так многочисленны, что их невозможно кратко резюмировать. Поэтому достаточно сказать, что Эллис был одним из основателей Общества научного исследования сексуальности, а также – его первым президентом.

Как ни странно, эти достижения принадлежат ученому, который из-за ультраконсервативной администрации Колумбийского университета вынужден был практически отказаться от подготовки кандидатской диссертации, темой которой была эмоция любви у студенток колледжа. Конечно, на основании исследований, проведенных им до того, как он сменил тему докторской диссертации на менее противоречивую, Эллис опубликовал несколько статей в известных профессиональных журналах.

Вклад Эллиса в сферу секса, любви, брака и семьи после получения докторской степени в области клинической психологии настолько разнообразен, что любая попытка представить даже краткий отчет об этом вкладе – уже серьезная задача. Вклад Эллиса основан на его обширном и интенсивном изучении существующих научных знаний, личном опыте в вопросах любви и секса, научных исследованиях и обширнейшем клиническом опыте.

### Научные исследования в области секса

Стоит вспомнить, что еще до проведения научных опытов и до получения собственного клинического опыта, Эллис много читал о сексологии и смежных с ней дисциплинах. После проведения кропотливых исследований он написал работу *«О сексуальной распущенности»*. Название самой книги уже говорило о ее бунтарском содержании. В 1940-х годах даже американские издатели сочли книгу слишком рискованной для публикации. Впоследствии в 1965 году была издана только первая часть книги под названием *«Дело о сексуальной свободе»* (Эллис, 1965а).

Тем не менее, самое значительное научное исследование Эллиса о любви, сексе и браке завершилось работой *«Предания о сексе»* (Эллис, 1951). Опять же, Эллису было нелегко найти издателя для этой книги. Ему нужно было преодолеть несколько препятствий, прежде чем книга была опубликована. Случилось это в 1951 году, а издателями стали *«Doubleday and Company»*. Нашлись недовольные издательским домом и либеральным отношением к сексу, которое автор демонстрировал в книге. О книге читатели узнали только после того, как издательство *«Grover Press»* в 1962 году выпустило новую редакцию книги в мягкой обложке.

Главная цель исследовательского проекта Эллиса, на котором была основана книга, была четко сформулирована. Он хотел исследовать типичные для американцев середины 50-х годов представления о сексе. Для того чтобы понять эти убеждения о сексе и любви, Эллис собрал информацию из множества газет, журналов, журналов, фильмов, популярных песен, радио, телешоу и т. д., на 1 января 1950 года.

Тщательно изучив собранную информацию, Эллис обнаружил, что типичные для американцев сексуальные практики отличались от высоких идеалов, проповедуемых религиозными, политическими и образовательными лидерами. Например, в некоторых организациях было принято замалчивать венерические заболевания. Тем не менее, на практике они возражали против массовых обследований и лечения венерических заболеваний. Фактически, эти организации не реализовывали провозглашаемые ими на публике убеждения и практики.

Данные, собранные Эллисом, ясно показали, что в массах были очень популярны секс в рекламе, шутки и пр. Тем не менее, цензура и власти этого не одобряли. Внимательный исследователь, Эллис не только представил факты, полученные из эмпирических опытов, но и сделал комментарии к этим фактам. По его словам, если бы апологеты американской морали не критиковали и не пытались подавить сексуальные желания и акты, открыто выражаемые в средствах массовой информации, возможно, сексуальность, нашедшая девиантное выражение в рассказах, пин-ап фотографиях и т. д., не имела бы такого всплеска популярности, как в середине 1950-х годов. Он также верил, что бессмысленная цензура и ханжеское отношение к половым актам нанесли в итоге лишь вред, породив патологическое поведение, в результате которого человек, скрывая естественные желания, либо нарушал закон, либо испытывал чувство вины.

Важно отметить, что, комментируя эти взгляды Эллиса, его первый биограф, доктор Дэниел Н. Винер (1988), замечает, что по иронии судьбы, в середине 1980-х годов американская общественность считала, что проблемы в обществе создает вседозволенность! Хотя сексуальные проблемы в обществе были те же, что и в период, когда основными причинами этих проблем были цензура и ригидность.

Когда доктор Дэниел Н. Винер попросил Эллиса прокомментировать это в интервью 1985 года, Эллис остался непреклонен. Он сказал, что даже через 35 лет после его исследования амери-

канское общество остается консервативным, как и прежде, то есть, все так же твердят, что любовь и секс *должны* идти рука об руку; нагота *должна* быть под запретом; смягчить этот запрет можно лишь в отношении порнографии (которая все же сбивает с пути).

Еще один вывод, который Эллис сделал из своего исследования, заключался в том, что американским обществом владело консервативное отношение к сексу, а исключения составляют только пьесы, юмор и мужские журналы. Эллис добавил, что практически у всех американцев достаточно запутанные взгляды на секс. И, конечно, они часто продолжали менять свои взгляды. Наибольшее удовольствие они получали от «неправильных», по их мнению, сексуальных актов. В то же время, не вступая в эти акты, они испытывали напряжение и неудобство! Следовательно, по большому счету, результатом было лицемерие, уклонение и отъявленная ложь.

Какие альтернативы в этих обстоятельствах были доступны американцам? Они могли либо следовать либеральным путем что касается сексуального поведения и практики, либо же пойти по пути строгого консерватизма. Тем не менее, оба эти варианта опасны, так как принуждают к образу жизни, отличного от их настоящего образа жизни. Действительно, непростой выбор!

Вторая часть публикации Эллиса «*Предания о сексе*» (Эллис, 1951), вышла в 1954 году под названием «*Американская сексуальная трагедия*» (Эллис, 1954). Во второй части Эллис подытоживает отношение американцев к вопросам любви, брака и семейным отношениям. Согласно его наблюдениям, в определенной степени сексуальное удовлетворение мужчин и женщин затруднено из-за существующего в социуме отношения к внекоитальным актам. Более того, пуританские взгляды на секс обуславливают невообразимые страдания, связанные с любовью, браком и семейными отношениями.

Эллис также выяснил, что сексуальным и любовным отношениям американцев вредят не проблемы, созданные отдельными людьми, а они, скорее, вызваны табу и нормами, сформировавшимися в социуме. Поэтому, по словам Эллиса, сексуальные и любовные отношения могут стать более открытыми и полноценными, только если в социальных отношениях и нормах произойдут некоторые радикальные изменения. Эллис не преминул напомнить, что Кинси и др. (1948, 1953) в своих исследованиях также указали на необходимость пересмотра взглядов на секс с целью «оздоровления» сексуальной жизни.

Эти взгляды Эллис высказал в середине 1950-х. Разве взгляды американцев на секс и все связанное с этим не стали более ли-

беральны за последние примерно 60 лет? Если так, то разве эти либеральные взгляды не способствовали сексуальному «здоровью» Америки? Учитывая все это, честно можно сказать лишь одно: на эти два вопроса не так просто ответить!

Есть ли еще значимые примеры исследований Эллиса в сфере человеческой сексуальности? Да, можно указать на статью, которую он написал для книги *«Секс, общество и личность»* (Пиллэй и Эллис, 1953). Эту книгу доктор Пиллэй и Эллис отредактировали сами. Доктор Пиллэй была редактором *«Международного журнала сексологии»*, который в то время публиковали в Мумбаи, Индия. Книга содержит 45 статей, предоставленных авторами-учеными. Эллис написал для книги три статьи.

Одна из статей Эллиса называлась *«Исследование 300 сексуальных преступников»*. Само название статьи говорит, что основой статьи стали эмпирические исследования. Действительно, так и было. Что Эллис сказал о сексуальных преступниках? По его словам, сексуальные преступники, кроме насильников, обычно не применяли силу. Конечно, часто у них выявляли психологические расстройства. Эти люди не были слишком опасными или импульсивными преступниками. Однако Эллис не представил конкретной теоретической гипотезы о причинах сексуальных преступлений. Он также не предложил никаких руководящих принципов терапии для сексуальных преступников.

### Долгосрочный вклад

**Книги по самопомощи:** Эллис хотел, чтобы люди освободились от иррациональных идей о сексе. Он написал множество работ, чтобы просветить людей в сфере секса. Он продолжал изучать общественное мнение относительно орального и анального секса, вины, связанной с сексом и т. д. Результатом стали многие книги Эллиса о сексе и связанных темах, предназначенных для широкой публики. Эти книги можно назвать пособиями по самопомощи или руководствами. Названия некоторых из этих книг говорят сами за себя: *«Искусство и наука любви»* (Эллис, 1960), *«Чувственный человек»* (Эллис, 1972с), *«Секс и освобожденный человек»* (Эллис, 1976).

О трех из популярных книг Эллиса стоит сказать отдельно. Первая из них – *«Секс и одинокий человек»* (Эллис, 1963). Книга начинается с того, что автор говорит о цене, которую нужно заплатить за сексуальное воздержание. Идея ясна. Даже если вы решили не жениться всю жизнь, лучше не лишать себя сексуального удо-

вольствия. В книге даны техники поиска подходящего партнера, чтобы вы могли получать удовольствие от жизни.

Если вы избегаете брака из-за страхов, книга научит вас их побороть. Наконец, если вы решили жениться, в книге даны варианты, как сделать предложение партнеру, которого вы выбрали, и техники, как счастливо прожить жизнь в браке!

Вторая книга, заслуживающая отдельного упоминания, называется *«Руководство по охоте на мужчин для интеллектуалок»* (Эллис, 1963). Книга была переработана и опубликована под новым названием *«Руководство для умных женщин: как познакомиться и стать парой»* (Эллис, 1979). Книга написана в юмористическом стиле и призывает женщин быть более напористыми в поисках подходящего партнера. Третья глава книги называется *«Как стать уверенным и не стать агрессивным»*. Это пособие можно считать одной из новаторских книг по укреплению уверенности в себе. В 1949 году Эндрю Солтер (1949) опубликовал книгу *«Условно-рефлекторная терапия»*, в которой также обучал читателей, как быть уверенными, взаимодействуя с окружающими.

Третья книга – *«Руководство по внебрачным связям для цивилизованной пары»* (Эллис, 1972b). Эта книга – ответ на хорошо известный факт: внебрачные связи существуют. В книге предложены варианты решения ситуаций, когда такие связи возникают. Конечно, неправильно считать эту книгу очередным практическим пособием о любви и сексе. Она – намного больше, чем простое пособие, ведь затрагивает многие основные моральные вопросы. Поэтому позднее мы сможем сказать больше о взглядах Эллиса на сексуальную мораль.

**Другие работы:** Эллис не только писал книги самопомощи о любви и сексе, но и был автором и редактором многих статей и книг, которые стали определенным вкладом в сексологию и смежные предметы. Поэтому мы обратимся к некоторым из этих важных работ.

**Клиторальный оргазм:** Фрейд и многие его последователи считали, что женщины способны испытывать два совершенно разных вида оргазмов: клиторальный и вагинальный. Также считалось, что клиторальный оргазм переживают девушки и молодые женщины, и это незрелая сексуальная реакция. Взрослея, молодые женщины переходят от клиторального оргазма к более зрелому (и предположительно, более развитому) вагинальному оргазму. После этого многие психологи, психиатры и сексологи подвергли фрейдистскую точку зрения сомнению и дошли до того, что вы-

двинули теорию о том, что вагинальный оргазм – лишь миф. Согласно этой новой теории, если женщина достигла оргазма, каким бы то ни было путем, то это – зрелая сексуальная реакция. Спор продолжался много лет.

Эллис был одним из немногих профессионалов, которые никогда не верили во фрейдовскую теорию двух разных типов оргазмов. Так, Эллис (1963а) опубликовал статью и, блестяще рассмотрев доводы обеих стороны, сделал массу важных и взвешенных выводов.

По словам Эллиса, женщины могут наслаждаться вагинальным и не-вагинальным видами стимуляции. Клиторальный и вагинальный оргазм не обязательно должны быть взаимоисключающими видами удовольствия. Женщины могут получить удовлетворение обоими способами. Более того, мужчинам и женщинам стоит учитывать тот факт, что сексуальное удовлетворение включает в себя как физиологические ощущения, так и психологические факторы. Оргазмические и не-оргазмические сексуальные реакции имеют у женщин большие индивидуальные различия.

Эллис был одним из немногих психоаналитиков, которые в первую очередь подвергали критике фрейдовскую теорию незрелости и неполноценности клиторального оргазма. Взгляды Эллиса в упомянутой статье почти повсеместно приняты современными сексологами и терапевтами.

**Энциклопедии:** Теперь обратимся к одному из главных вкладов Эллиса в сексологию. В сотрудничестве с доктором Альбертом Абарбанелем, Эллис отредактировал объемный двухтомник – *«Энциклопедия сексуального поведения»* (Эллис и Абарбанель, 1961). В энциклопедии содержатся авторитетные статьи на разные темы. Авторами были более ста экспертов, в том числе и Эллис. Энциклопедия стала всеобъемлющим и стандартным справочником по сексологии и была очень хорошо принята во многих странах, кроме Соединенных Штатов.

Конечно, Эллис стал идеальным редактором и соавтором энциклопедии с таким известным ученым, таким как Альберт Абарбанель. Когда Эллис взялся за этот масштабный труд, он уже был автором более 20-ти книг о сексе, любви и браке. Отредактированное издание энциклопедии было опубликовано в 1974 году, и в течение многих последующих лет оставалось самым полным и надежным справочником по вопросам секса и смежным темам. Конечно, за такой большой промежуток времени все эти научные книги устарели, и энциклопедия сегодня не так актуальна, как не-

сколько десятилетий назад. Тем не менее, нельзя отрицать, что Эллис и доктор Альберт Абарбанель внесли огромный вклад в сексологию, издав двухтомный справочник.

Теперь обратим наше внимание на мнение Эллиса о других, связанных с сексом, темах, на основании его обширного клинического и личного опыта; а также – на его осведомленность о вкладе современных сексологов в темы, которых мы касаемся.

## Мастурбация

Мастурбация – это одна из тем, где протест Эллиса достиг пика. Мятежные взгляды на другие смежные вопросы снискали ученому печальную славу в конце 1950-х гг. Можно вспомнить, что он открыл мастурбацию, а затем начал заниматься ею, когда ему было 12 лет. К 15-ти годам он мастурбировал дважды в день, не испытывая при этом чувства вины. Он думал, что ему, возможно, не хватает самообладания. В публичной библиотеке Эллис читал много книг о сексе. Из них он узнал, что, по мнению некоторых авторов, в мастурбации нет ничего плохого, даже если акт происходит часто. Когда Эллис вырос, он понял, что эти книги были довольно хороши для 1920-х годов.

В последующие десятилетия взгляды на мастурбацию, без сомнения, стали более либеральными, и многие выдающиеся писатели утешали своих читателей тем, что мастурбация не так плоха, как считалось раньше. Послание Эллиса было гораздо более радикальным. Он хотел представить эту идею в откровенном стиле. В своей статье Эллис (1956а) заявил, что «трудно представить себе более благотворный, безвредный, снимающий напряжение человеческий поступок, чем мастурбация, которая совершается спонтанно и без (привитых пуританским воспитанием и фактически беспочвенных) страхов и тревог». Тем не менее, Эллису оказалось нелегко опубликовать статью в профессиональном журнале. Доктор А.П. Пиллэй (о ком мы говорили ранее), редактор *«Международного журнала сексологии»*, который публиковался в Мумбаи, Индия, отказалась принять ее, хотя Эллис был американским редактором журнала. Доктор А. П. Пиллэй чувствовала, что откровенная статья Эллиса может оскорбить некоторых людей, приверженцев некоторых сект в Индии. Впоследствии статью опубликовал иконоборческий журнал *«The Independent»* в 1956-м году.

Вот еще один пример того, как откровенные взгляды Эллиса на мастурбацию были неприемлемы даже для профессионального журнала. Редактор *«Журнала социальной терапии»* попросил Эл-

лиса написать статью о мастурбации среди заключенных. Журнал был официальным изданием Ассоциации медиков в исправительных учреждениях. Тем не менее, когда статья Эллиса была опубликована, он был шокирован, увидев, что самый важный абзац из его статьи просто полностью исчез! В чем заключалась цензура абзаца? Эллис заявил, что тюремные власти *не должны* запрещать заключенным, находящимся под их контролем, заниматься мастурбацией. Им, напротив, следует радоваться тому, что заключенным доступен нормальный способ разрядки и выплеска сексуальной энергии. Эллис был настолько убежден в своих выводах, что позже опубликовал книгу под названием «*Психология сексуальных преступников*» (Эллис, 1956b), основанную на его работе с заключенными и результатах исследований.

Эти примеры призваны показать, с какими трудностями при публикации своих работ Эллис, как психолог-бунтарь, столкнулся. Можно и дальше перечислять препятствия, которые Эллису пришлось преодолеть, чтобы опубликовать свои последующие книги о сексе. Но поступать так мы не станем. Достаточно сказать, что усилия Эллиса, которые он прилагал, чтобы честно говорить о вопросах секса, встретили сильное сопротивление со стороны издателей, редакторов, юристов, да и многих читателей. Поэтому он дал авторам, которые хотят писать о сексе, совет. Этот совет стал повторением цитаты знаменитого журнала *Punch*, данный более столетия назад мужчинам, желающим жениться: *Не делайте этого!*

Вернемся к статье Эллиса (1956a) «*Новый взгляд на мастурбацию*». Какие его рассуждения показались столь шокирующими и отталкивающими ортодоксально настроенным людям того времени? Во-первых, Эллис рассмотрел все возражения против мастурбации и опроверг их один за другим, основываясь на научных знаниях и клиническом опыте. Вот основные положения, против которых Эллис возражал: мастурбация – это незрелый, антисоциальный шаг; она не приводит к полному эмоциональному удовлетворению; вызывает сексуальную фрустрацию; приводит к импотенции или фригидности; и, наконец, мастурбация приводит к сексуальным эксцессам.

Если бы Эллис ограничил сферу своей статьи опровержением возражений против мастурбации и доказательствами того, что на не вредна для человеческого тела и ума, он, возможно, не встретил бы такого противодействия, с каким ему пришлось столкнуться. Тем не менее, ученый пошел дальше и преподнес идею о том, что мастурбация не только безвредна, но и является превосход-

ным способом снятия напряжения, а также приносит радость. Это было неприемлемо для его оппонентов.

Однако Эллис не собирался успокаивать своих противников дальнейшими работами о мастурбации. В книге «*Секс и освобожденный человек*» Эллиса (1976) была целая глава под названием «*Искусство и наука мастурбации*». В этой главе он снова опровергает все основные возражения против мастурбации, а затем дает 21 преимущество мастурбации. Кроме того, Эллис даже дает конкретные техники мастурбации.

В последующие десятилетия социальные нормы и ценности претерпели изменения, и мятежные взгляды Эллиса получили признание среди ученых-сексологов и обычных читателей. Когда Манфред ДеМартино редактировал книгу «*Аутоэротические практики*» («*Human Autoerotic Practices*»), он попросил Эллиса написать предисловие к ней. Эллису сборник показался вполне бескомпромиссным, и он принял предложение и написал красочное предисловие к книге ДеМартино, изданной в 1979 году. Большая часть предисловия Эллиса была посвящена 50 преимуществам акта мастурбации (Эллис, 1979а). В конце своего предисловия он сказал, что мог бы легко добавить еще 50 доводов в пользу мастурбации!

Разумеется, главной целью работ Эллиса о мастурбации было помогать людям получать удовольствие от мастурбации без мешающих, бессмысленных социальных и религиозных табу. Если какие бы то ни было религиозные запреты мастурбации вас ограничивают, Эллис искренне призывал бороться с ними – «с помощью всех импульсов сексуальности, какие только существуют в вашем разуме и теле!»

### Гомосексуальность

Гомосексуальность – еще один вопрос, где есть заметный вклад Эллиса. У него был большой опыт терапии гомосексуалистов, страдающих от сексуальных расстройств. Этот опыт научил его, что гомосексуалисты, страдающие от расстройств, не слишком отличаются от обычных гомосексуалистов в том, что касается их иррациональных представлений о верности, любви и близости.

Что Эллис думал о лечении гомосексуалистов? Во-первых, он верил, что гомосексуализм *не следует* запрещать на законном основании. Во-вторых, лечение им может быть предложено только тогда, когда их гомосексуализм вызывает у них эмоциональное расстройство. Это означает, что лечение гомосексуалистов – такое же, как и других людей (в том числе гетеросексуалов), кото-

рые страдают от фобий, фиксаций, одержимости и компульсий. Таков, вкратце, и есть взгляд Эллиса на гомосексуализм. В свете такой веры Эллиса становится понятно, почему он написал статью *«Руководство по рациональной гомосексуальности»* для журнала *«Drum: Sex in Perspective»* (Эллис, 1964).

Имея достаточный опыт лечения гомосексуалистов, Эллис (1965b) опубликовал свою книгу *«Гомосексуальность: ее причины и лечение»*. Это объясняет либеральное отношение Эллиса к гомосексуалистам, свободное от осуждения. Также ясен оптимизм Эллиса относительно помощи гомосексуалистам с эмоциональными расстройствами. На самом деле, большая часть книги посвящена применению РЭПТ для лечения гомосексуалистов с эмоциональными расстройствами.

Можем предположить, что некоторые гомосексуалисты испытывают тревогу и депрессию из-за отвержения, с которым сталкиваются в обществе. В этом случае специалист, практикующий РЭПТ, помогает определить и оспорить иррациональные убеждения, лежащие в основе их нездоровых эмоций, и заменить их альтернативными рациональными убеждениями, чтобы они могли испытывать только заинтересованность и грусть из-за отвержения.

Предположим, некоторые гомосексуалисты хотят вести гетеросексуальный образ жизни или, по крайней мере, бисексуальный, чтобы избежать социальных проблем, возникающих из-за их гомосексуальности. РЭПТ-терапевт поможет им переключиться на предпочтительный для них тип сексуальности. Точно так же, если некоторые гетеросексуалы хотят перейти к гомосексуальному образу жизни, РЭПТ-терапевт поможет им сделать это. Тем не менее, следует подчеркнуть, что терапевт будет предлагать этот вид лечения только тем, кто хочет «переключить режим» сексуальности.

Эллис признался, что на протяжении многих лет считал мужчин и женщин, которые были фиксированными или эксклюзивными гомосексуалистами, «невротиками» или даже «пограничными психотиками». Эту свою точку зрения Эллис вновь изложил в книге о гомосексуализме (Эллис, 1965b). Однако со временем он согласился с гомосексуалистами, которые утверждали, что их эмоциональное расстройство проявляется только из-за осуждения обществом, в котором они живут. Кроме того, их заставили поверить, что они не представляют ценности, потому что они – гомосексуалисты.

Здесь можно задать вопрос: есть ли физиологические основания для гомосексуализма? Исследования на эту тему не дают од-

нозначного ответа на вопрос. Эллис считает, что некоторые гомосексуалисты с подтвержденной гомосексуальностью могут иметь небольшую физиологическую предрасположенность к избеганию гетеросексуалов и предпочитать гомосексуальные отношения. Точно так же и некоторые гетеросексуалы могут иметь небольшую физиологическую предрасположенность к избеганию гомосексуалистов и предпочитать гетеросексуалов. По большому счету, люди могут изменить гетеросексуальную, гомосексуальную или бисексуальную ориентацию, несмотря на врожденные сильные тенденции к существующему у них типу сексуальности.

Эллис стоял на позиции, что люди *должны* иметь свободу вести сексуальную жизнь в соответствии со своими предпочтениями. Вопрос не в том, чтобы наклеить на гомосексуалистов ярлык «невротика» или «пограничного психотика» и пытаться вылечить его. Эллис полностью поддержал философию консультационного центра в Нью-Йорке, «*Identity House*», который был основан для помощи геям и бисексуалам. Философия центра состояла в том, что, в идеале, каждый человек *должен* иметь свободу выбирать гомосексуализм, гетеросексуальность или бисексуальность в соответствии с тем, что приносит ему удовлетворение.

### Сексуальные отклонения

Эллис не считал гомосексуалистов ненормальными. Что же тогда он думал о других сексуальных актах, которые считались ненормальными, извращенными или девиантными?

Этот вопрос следует рассматривать в свете его взглядов на сексуальные расстройства в целом. Почти невозможно дать определение сексуальным расстройствам, с которыми бы согласились все профессиональные сексологи, социологи, психологи и т. д. Однако Эллис объяснил смысл сексуального расстройства с точки зрения РЭПТ. Любое эмоциональное расстройство, сексуальное или несексуальное, согласно системе РЭПТ, во многом является результатом одной из трех идеологий должностизма.

**1. Три идеологии должностизма:** предположим, что человек придерживается идеологии должностизма первого типа. Тогда о сексуальном наслаждении он рассуждал бы так: «Я *должен* быть хорош в постели и получить одобрение партнера, иначе я – *никчемный* человек». В результате такой человек станет тревожиться о том, какой он любовник. Этот человек станет бояться неудачи в сексуальном плане и тем самым провоцировать неодобре-

ние своего партнера. Он может также ограничить свое сексуальное поведение безопасными действиями, такими как воздержание, мастурбация, подглядывание или секс с детьми, боясь отвержения.

Предположим, что человек является сторонником идеологии должностного типа. Его рассуждения о наслаждении в постели приблизительно таковы: «Мой партнер *должен* снисходительно относиться ко мне и помогать мне получать сексуальное удовлетворение, иначе он – *никчемный* человек и заслуживает сексуального или другого наказания. Этот человек будет склонен чувствовать ненависть, нелюбовь и жалость к себе. Естественно, он будет избегать секса или вести себя враждебно по отношению к своему партнеру.

Наконец, предположим, что человек придерживается идеологии должностного типа. Тогда его требования к сексуальным наслаждениям будут такими: «Я *должен* получать сексуальное наслаждение легко и быстро, обратное будет просто ужасно, и я *не смогу вынести* фрустрации или лишений». Такой человек будет иметь низкий уровень фрустрационной толерантности, страдать от склонности к гедонизму и отсутствия дисциплины. К тому же, он может иметь небезопасную склонность к промискуитету, пренебрегать противозачаточными средствами и совершать компульсивные аморальные и незаконные действия: изнасилование, сексуальное нападение и совращение детей.

Таким образом, сексуальное расстройство – в основном результат эмоциональных расстройств и идеологии должностного типа. Эмоциональное расстройство приводит к так называемому девиантному, ненормальному или извращенному сексуальному поведению. Нет причин осуждать и считать *никчемным* якобы ненормальное сексуальное поведение человека. Фактически, ни один половой акт сам по себе не может быть ненормальным или извращенным. Так, оральный и анальный секс, фетишизм и т. д. не являются ненормальными, если эти акты не имеют эксклюзивной, обсессивно-компульсивной, негибкой и саморазрушительной основы.

Означает ли это, что такие акты, как изнасилование и сексуальное насилие над детьми и пр., не являются извращениями? Эти действия действительно аморальны, антисоциальны и преступны. Обычно такие преступления, как ограбление и др., не называют извращениями. Следовательно, там, кажется, нет веской причины пренебрежительно называть извращениями только сексуальные преступления.

Мы говорили выше о том, что практикующий РЭПТ терапевт предложит лечение гомосексуалистам или гетеросексуалам, если

те захотят избавиться от своих эмоциональных расстройств и «переключить режим» сексуальности на более предпочтительный для них. Кроме того, терапевт предложит помощь людям, которые хотят преодолеть сексуальное расстройство, то есть, избавиться от саморазрушительных мыслей, чувств и поведения. Это означает, что взгляды Эллиса на так называемые сексуальные отклонения, включая гомосексуализм, устойчиво либеральны.

**2. Основы сексуальной морали:** Что касается многих сексуальных практик, люди часто сталкиваются с проблемой их нормальности или ненормальности. Еще в большей степени они озадачены самим вопросом о моральности или аморальности этих практик. В этом контексте стоит помнить, что даже в 21 веке некоторые верующие религиозные люди все еще считают мастурбацию аморальной. Десятки людей, не придерживающихся каких-либо жестких религиозных догм, могут сомневаться, считать ли петтинг, добрачный секс, прелюбодеяние и другие подобные практики моральными или аморальными.

Повторим в связи с этим концепцию Эллиса о морали, хотя о ней уже сказано в главе 7, – подглаве «Здравая мораль». По словам Эллиса (Пхадке, 1999), сексуальная мораль – не какой-то особый вид морали, а производная от общей морали. Концепция общей морали Эллиса совместима с его философией светского гуманизма. Гуманистическая мораль касается интересов человека, а не животных. Не считается неэтичным выращивать, а затем убивать животных с целью приготовления пищи для людей. Также, человеческая мораль не связана с интересами предположительно существующих сверхъестественных существ. Скорее, гуманистическая мораль основана на природе человека и его желаниях.

В свете этих постулатов светской гуманистической этики, необходимо напомнить, что Эллис предложил два фундаментальных принципа морали. Его первый принцип – *«быть честным с собой»*. С этим принципом очень тесно связан второй – *«не совершайте поступков, которые ненамеренно, определенно или преднамеренно приносят вред другим»*. Примечательно, что этот второй принцип морали является просто логичным выводом из первого.

Хотя Эллис выделял первый принцип, он обращал внимание на тот факт, что согласно второму принципу морали, человек живет в обществе и не может позволить себе пренебрегать интересами и правами других. Эллис также подчеркивал, что стоит заботиться и о своих краткосрочных, и о долгосрочных

интересах и целях. Неразумно концентрироваться только по краткосрочных или только долгосрочных интересах. Когда человек это усвоит, он может стремиться к достижению личных и социальных целей, не препятствуя другим людям реализовывать их право преследовать свои собственные интересы и цели. Взгляд Эллиса на мораль полностью признает необходимость взаимного согласия во всех взаимодействиях между людьми.

**3. Сексуальные акты:** как Эллис применял свои взгляды на общую мораль к различным видам половых актов? Рассмотрим некоторые виды сексуальных практик, этический статус которых часто становится предметом споров.

*Мастурбация* – поскольку это не социальный акт, он не имеет ничего общего с моралью. Мастурбирующий человек никак не вредит другим. Отсюда можно сделать вывод о том, что вопрос о моральности или аморальности мастурбации не имеет значения.

*Петтинг* – это не аморальный социальный акт, если в нем участвуют взрослые люди по обоюдному согласию. Акт петтинга, даже если он заканчивается оргазмом, никому не вредит.

*Добрачные половые контакты* – если взрослый и зрелый человек наслаждается добрачной связью с другим взрослым человеком по обоюдному согласию, поведение партнеров нельзя назвать аморальным.

*Прелюбодеяние* – это неэтичное поведение, если прелюбодействует женатый человек, нарушая доверие, оказанное ему партнером. Однако, если партнер знает об измене и дает на это согласие, то это совершенно иной вопрос! Если не состоящий в браке человек имеет дело с человеком, состоящим в браке, это нельзя назвать неэтичным поведением, при условии, что не состоящий в браке человек не знает о супруге своего партнера и ни в коем случае не несет за него ответственности.

*Сексуальные посягательства и изнасилования* – однозначно аморальные поступки, потому что они основаны на силе или принуждении. Это нападения на людей, которые не согласны что-то делать, а также нанесение вреда этим людям. Следует подчеркнуть, что эти действия аморальны не только потому, что они имеют сексуальный характер, но потому что и без него они также аморальны. Скажем более прямолинейно – они аморальны, потому что включают применение силы, и в них отсутствует добровольное согласие. Кроме того, это вредит жертвам без необходимости, определенно и сознательно.

Эллис имел чересчур бунтарский взгляд на мораль вообще и сексуальную мораль в частности, из-за чего ее было нелегко принять. Тем не менее, это дает представление о том, как он смотрел на сексуальное поведение с точки зрения светского гуманизма. Но, с другой стороны, человек, который твердо придерживается какой-то фундаменталистской веры, может считать даже орально-генитальные половые акты животными или нечестивыми!

## **ЛЮБОВЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО**

Система психотерапии не может быть связана в основном с нормой и/или моралью любых любовных и сексуальных отношений. Система психотерапии занимается вопросами о причинах возникновения и лечения эмоциональных расстройств, связанных с любовью и сексом. РЭПТ – не исключение. Эмоциональные расстройства миллионов мужчин и женщин связаны с их любовью и сексуальной жизнью. Нам станет понятнее, как РЭПТ пытается помочь людям, если мы сначала познакомимся с взглядами Эллиса на любовь и секс.

За последние сотни лет так много было сказано и написано о любви. Хотя многое из этого можно отметить как просто поэтический или сентиментальный мусор, факт остается фактом: любить и быть любимым – это захватывающий, приятный и приносящий удовлетворение жизненный опыт. О месте, которое любовь занимает в жизни человека, можно кратко сказать словами Альфреда лорда Теннисона: «Лучше любить и потерять, чем так никогда и не полюбить вообще».

Однако с психологической (а не романтической) точки зрения, любовь – это одна из многих эмоций, которую люди способны испытать. Как и все другие эмоции, она основана на сильной благоприятной или положительной оценке человека, которого любишь. Тогда очевидно, что, если оценивать человека строго неблагоприятно или негативно, к этому человеку возникает эмоция ненависти. Лучше иметь в виду, что сильная оценка человека – благоприятная или нет – часто бывает предвзятой.

Когда два человека любят друг друга, они развивают сильную привязанность друг к другу; они ищут общества друг друга; и они, как правило, собственнически относятся друг к другу. Тем не менее, поскольку эмоция любви основана на собственной оценке другого человека, она меняется по мере изменения этой оценки другого человека. Другими словами, как и другие эмоции, эмо-

ция любви также связана с рождением, ростом, старением и даже смертью и зависит от них.

Может показаться, что такой взгляд на любовь, срывающий с нее покров таинственности, холоден и прозаичен. Однако он зиждется на реальности. Означает ли это, что романтике и поэзии нет места во взглядах Эллиса на жизнь и любовь? Ни в коем случае! Напротив, он искренне верил, что строго логичная жизнь становится слишком механической, холодной, серой и «автоматизированной». Романтика, поэзия и подобные вещи в жизни занимают вполне законное и полезное место в жизни, и приносят радость. Однако, пытаясь разобраться в причинах и излечиться от эмоциональных расстройств, связанных с любовью и сексом, нам лучше придерживаться более беспристрастных взглядов на место любви и секса в жизни.

Некоторые психологи считают, что любовь означает проявление искреннего интереса к росту и развитию любимого человека ради самого человека, а не ради собственного интереса. Без сомнения, звучит благородно. Тем не менее, здесь не учтен тот факт, что многие люди любят легко, имеют беспорядочные связи и не имеют особого интереса к росту и развитию другого человека. В таком случае, правильно ли будет сказать, что любовь таких людей – не «настоящая» любовь? Да, если человек принимает некое произвольное определение любви. В противном случае, когда кто-то любит другого в том смысле, что испытывает эмоциональную привязанность к этому человеку, эта любовь считается реальной или истинной только потому, что она существует в том смысле, что ее действительно чувствуют.

Если принимать произвольное значение истинной любовной и сексуальной жизни, то человек начинает отчаянно стремиться жить в соответствии с этими значениями, а затем может создать эмоциональное расстройство внутри себя. Потому что, во-первых, человек воспринимает некоторые нереальные и иррациональные идеи или убеждения о любви и сексуальной жизни, и, во-вторых, он превращает эти идеи или убеждения в идеологию должностонизма.

**1. Настоящая любовь:** в основе эмоциональных расстройств лежит множество иррациональных убеждений, связанных с любовью и сексом, помимо самой идеи о существовании «настоящей любви». В таблице 10.1 даны некоторые такие иррациональные убеждения и их контраргументы.

**Таблица 10.1*****Иррациональные и рациональные убеждения о любви***

<i>Иррациональные убеждения</i>	<i>Рациональные убеждения</i>
1. Нельзя наслаждаться сексом с человеком, не испытывая к нему настоящей любви.	1. Можно наслаждаться сексом с человеком, не испытывая к нему любви.
2. Любовь – это таинственная сила, поэтому описать ее земным языком нельзя.	2. Любовь, как и другие эмоции, основана на оценке человека, потому ее можно описать земным, повседневным языком.
3. Можно любить только одного человека одновременно.	3. Можно любить многих, даже одновременно.
4. Любовь и брак всегда идут рука об руку.	4. Можно жить с супругом, не испытывая к нему любви. Можно любить человека, с которым не состоишь в браке.
5. Любя одного определенного человека, нельзя иметь сексуальную привязанность к другому человеку или другим людям.	5. Даже если человек любит одного определенного человека, он может иметь сексуальную привязанность к другим людям.
6. Если человек кого-то любит, он любит его все время.	6. Даже когда человек любит другого человека, в этой любви есть перерывы, потому что в жизни существует множество других дел и занятий, кроме как любить своего возлюбленного!

*Источник: Эллис (2003)*

Наконец, необходимо уточнить, что человек может любить другого человека гетеросексуальной, гомосексуальной или бисексуальной любовью. Точно так же, как человек может любить или развивать эмоциональную привязанность к человеку, он может любить объекты или идеи. Некоторые люди счастливо живут, не развивая привязанность к любому другому человеку.

**2. Применение РЭПТ:** теперь нетрудно представить, как человек может создавать нездоровые эмоции тревоги, вины, депрессии, ревности, гнева и т. д., соглашаясь с одним или несколькими иррациональными убеждениями и превращая их в идеологии должностизма. При лечении таких эмоционально нестабильных людей задача практикующего РЭПТ-терапевта состоит в том, чтобы помочь им обнаружить и оспорить их идеологию должностизма с помощью подходящих когнитивных, эмоциональных

и поведенческих техник, и заменить их альтернативными рациональными убеждениями. Тогда эти люди будут свободны удовлетворять свои любовные и сексуальные желания в здоровом и разумном ключе.

Как Эллис на самом деле работал с клиентом, имеющим сексуальные проблемы? Вот история Фрэнсиса – случай 10.1.

### Случай 10.1.

#### Случай с Фрэнсисом

Фрэнсису 30 лет, и он недавно женат. Он жалуется, что эякуляция во время секса с женой у него происходит слишком быстро. Он чувствует себя виноватым, поскольку не может удовлетворить жену. Он стал испытывать ненависть к себе и обесценивать себя.

### Анализ случая 10.1

Если бы Эллис был жив, как бы он лечил Фрэнсиса? Выдержка из условных диалогов Эллиса с Фрэнсисом приведена ниже.

**Эллис:** что вы чувствуете, когда слишком быстро эякулируете?

**Фрэнсис:** Я чувствую вину за то, что очень быстро достигаю кульминации – всего 10 или 15 секунд. Я подавлен из-за своего плохого результата.

**Эллис:** Что вы говорите себе, что заставляет вас чувствовать себя виноватым?

**Фрэнсис:** Возможно, я говорю себе, что *я не должен* был так быстро кончить. *Я должен был* продолжить акт дольше. Тогда я бы сделал свою жену и себя счастливыми.

**Эллис:** Что-нибудь еще?

**Фрэнсис:** Я говорю себе, как *ужасно*, что я так быстро заканчиваю и заставляю нас обоих чувствовать себя несчастными. Это доказательство того, что я – *бесполезный* человек.

**Эллис:** Как вы думаете, разумно ли то, что вы говорите себе в эти моменты?

**Фрэнсис:** Да, потому что я очень хочу увидеть, что мы с женой можем насладиться сексом дольше.

**Эллис:** Просто потому, что вы хотите сделать вас обоих счастливыми и сексуально удовлетворенными, вы *должны* продержаться дольше во время вашего акта с женой. Вы это имеете в виду?

**Фрэнсис:** Да.

**Эллис:** Можете ли вы доказать, что, раз вы оба хотите более длительного акта, вам *нужно* продержаться дольше?

**Фрэнсис:** Нет, я не могу.

**Эллис:** То, что вы кончаете слишком быстро – действительно ужасно?

**Фрэнсис:** Нет, но это разочаровывает.

**Эллис:** Хорошо! Что разумного вы можете сказать себе, когда кончаете за 10 или 15 секунд?

**Фрэнсис:** Я думаю, лучше мне сказать себе, что это очень плохо, что я так быстро кончил, но это не ужасно. Я не стал никчемным человеком из-за проблем в своей сексуальной жизни.

**Эллис:** Если вы скажете себе это, как вы будете себя чувствовать?

**Фрэнсис:** Может быть, я буду сожалеть о моем результате, но не буду испытывать вины. Тогда я не буду считать себя бесполезным человеком.

**Эллис:** Хорошо. Тогда у вас останется практическая проблема. Знаете, какую проблему я имею в виду?

**Фрэнсис:** Я думаю, что моя практическая проблема будет звучать так: «что я могу сделать, чтобы продержаться дольше, занимаясь сексом с женой?»

Этот отрывок призван показать, как терапевт помогает клиенту избавиться от нездоровых эмоций, таких как вина, ненависть к себе и т. д., которые усложняют решение его практической проблемы и отрицательно влияют на его способность решать проблемы. Для достижения этой цели терапевт подвергает иррациональную философию клиента критике. Эта философия, как вы, наверное, догадались, такова: «Я *должен* иметь идеальный секс с женой, иначе я *ничего не стою*».

Затем терапевт помогает клиенту решить его практическую проблему если возможно, или сформировать к проблеме изыщное отношение, если она неразрешима, и поддерживать его безусловное самопринятие.

Конечно, реальные сеансы терапии с клиентом не идут как гладко, как может показаться из этого отредактированного и сокращенного отрывка. В фактической терапии, терапевт использует много когнитивных, эмоциональных или поведенческих техник, чтобы помочь клиенту. Цель этого отрывка – показать одну из отличительных характеристик РЭПТ – помочь клиенту заменить его иррациональную философию жизни рациональной.

## **БРАК И СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

Семейные разногласия могут иметь несколько причин. Муж и жена испытывают неудовлетворенность отношениями, не получая от партнера то, что они хотят. Вообще мы можем сказать, что их ожидания могут касаться многих факторов в жизни, включая экономические, профессиональные и другие трудности.

Тем не менее, Эллис различал неудовлетворенность и эмоциональное расстройство. Когда супружеские пары создают нездоровые эмоции гнева, враждебности, депрессии, вины, ревности и т. д., им сложно преодолеть неудовлетворенность, связанную со многими факторами в их жизни.

Практикующий РЭПТ-терапевт помогает женатым партнерам сосредоточиться на их идеологии должностизма и такой же идеологии партнера, лежащих в основе их эмоционального расстройства, а затем заменить их разумной философией жизни.

Точно так же, когда РЭПТ-терапевт занимается семейной терапией, он проводит различие между неудовлетворенностью членов семьи и их эмоциональными расстройствами. Члены семьи испытывают недовольство, когда их ожидания от других членов семьи не исполняются. Они начинают страдать от эмоционального расстройства, превращая ожидания в требования, а затем видя, что их требования другие члены семьи не выполняют.

РЭПТ-терапевт помогает членам семьи отказаться от идеологии должностизма, лежащей в основе нездоровых эмоций. Освободив себя от своих эмоциональных расстройств, они готовы решать практические проблемы, вытекающие из их совместной жизни.

Таким образом, главная задача РЭПТ-терапевта, проводящего терапию для супружеских пар или членов семьи, – помочь своим клиентам в преодолении эмоциональных проблем, которые и формируют их практические проблемы. Только выполнив это задание, они смогут научиться решать свои практические проблемы, обучившись навыкам общения, методам решения проблем, техникам переговоров и т. д.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Одна из наиболее важных проблем, с которыми сталкиваются супружеские пары, – вырастить детей без эмоциональных расстройств или неврозов. Для того чтобы рассмотреть этот вопрос,

необходимо понять взгляд Эллиса на невроз. По его словам, любо-го, кто последовательно ведет себя нелогично, иррационально, неуместно и по-детски, можно назвать невротиком. Так как все дети и взрослые ведут себя подобным образом, то они, по крайней мере, до некоторой степени невротики. Ни один родитель не может помочь своим детям расти без каких-либо признаков эмоционального расстройства. Однако родители могут научиться принимать некоторые меры предосторожности, чтобы в конечном итоге их дети выросли в целом уравновешенными взрослыми.

Конечно, если кто-то рождается с интеллектом ниже среднего и из-за этого ведет себя глупо, его нельзя назвать невротиком, поскольку поведение человека соразмерно его возможностям. Когда человек потенциально способен вести себя разумно, но ведет себя глупо, он считается невротиком. Это означает, что невроз или эмоциональное расстройство вытекает из разрыва между потенциалом человека и фактическим поведением. Другими словами, фактическое поведение человека ниже его потенциала, и оно окрашено его эмоциональным расстройством. Невроз, следовательно, означает глупое поведение неглупого человека.

Если родители хотят, чтобы поведение их детей было не ниже их возможностей, они могут принять некоторые меры предосторожности при их воспитании. Чтобы направлять родителей к достижению цели, Эллис в сотрудничестве с Джанет Л. Вулф и Сандрой Мозли написал книгу *«Как не дать ребенку стать взрослым невротиком»*, изданную под названием *«Как воспитать эмоционально здорового, счастливого ребенка»* (Эллис, Вулф и Мозли, 1966). Основная цель этой книги – помочь родителям достичь двух основных целей. Во-первых, они должны научиться распознавать иррациональные убеждения, лежащие в основе нездоровых эмоций и поведения детей. Во-вторых, они должны научиться заменять эти иррациональные убеждения рациональными. Конечно, они также должны отказаться от своих иррациональных убеждений о родительстве.

Книга является хорошим РЭПТ-руководством по воспитанию, и родители могут применять ее, чтобы помочь себе и своим детям. Другая известная книга – *«Практические примеры по РЭПТ с детьми и подростками»* (Эллис и Уайлд, 2001). Эта книга описывает ряд примеров эмоциональных проблем детей и проливает свет на то, как родители могут эффективно решать эти проблемы.

Другие психологи также издавали РЭПТ-пособия для родителей. Затем Эллис пошел дальше и решил экспериментировать,

предоставляя профилактическое консультирование детям более систематически и формально. В 1970 году он основал в своем институте «Живую школу», чтобы осуществить свою программу эмоционального воспитания детей.

### **Живая Школа**

Живая школа – это начальная школа для нормальных детей в возрасте 6–14 лет. Она обеспечивает образование с первого по восьмой класс. Это очень маленькая школа с двумя классами по 10 учеников в каждом. Особенность школы заключалась в том, что она была в первую очередь предназначена для детей среднего класса и экономически отсталых слоев общества. Следовательно, около половины детей в ней были белыми среднего класса, а остальные были наполовину пуэрториканцами и черными. Тем не менее, все они были обычными детьми, так как детей с расстройствами не допускали в школу. Оплату брали в соответствии с социально-экономическим уровнем родителей. Кроме того, школа давала много стипендий для детей меньшинств.

**Учебная программа:** учебная программа школы была такой же, как и в других начальных школах в Нью-Йорке. Самой целью школы было предложить, в дополнение к традиционному академическому образованию новый предмет, а именно профилактическое эмоциональное воспитание. Что значит эмоциональное воспитание? Говоря простым и доступным языком, это означает побуждать детей получать удовольствие от жизни, выбирать то, что им нравится делать в школе и вне ее, и выражать свои подлинные эмоции. Конечно, это достойные цели. Тем не менее, суть эмоционального образования, как это предусматривает Живая Школа, составляют не они.

Концепция профилактического образования в школе была всеобъемлющей. Она была основана на гипотезе, что этот дополнительный вклад в образование позволит детям, повзрослев, решать свои повседневные проблемы в зрелой манере и, в основном, без саморазрушения. Излишне говорить, что принципы РЭПТ легли в основу этого нового образовательного подхода (Эллис, 1969).

На этой основе написано много историй, коротких пьес, стихов, басен и сказок, которые были включены в школьную программу. Чтобы обучение было интересным, было создано аудиовизуальное пособие. Творчество и воображение – это душа детского познания. Потому народные предания и сказки были также включены в учебную программу. Были приняты меры предосторожности,

чтобы не внушать детям иррациональных убеждений. Если известные сказки несли такие убеждения, вместо того, чтобы полностью их запретить, их с небольшими изменениями адаптировали.

Яркий пример – это сказка о Золушке. В традиционной сказке Золушка сталкивается с некоторыми проблемами и ищет помощи у феи. История захватывающая, но она культивирует у детей ряд иррациональных убеждений.

Во-первых, это убежденность в том, что решение наших проблем должно зависеть от других, поскольку мы не способны самостоятельно их решить.

Во-вторых, в трудное время какая-то таинственная сила помогает нам.

В-третьих, наши проблемы решаются мгновенно, по мановению волшебной палочки.

При адаптации сказки о Золушке структура оригинальной сказки осталась нетронутой, но в нее были внесены изменения, чтобы привить детям рациональные убеждения. В новой истории было показано, что Золушка справилась сама, без чьей-либо помощи.

Еще один пример – история «Башмачка». В этой истории брат и сестра вместе путешествовали в башмачке, отправившись в путешествие по сказочной стране. В той земле жили говорящие деревья, листья, цветы, фрукты, птицы и животные. Во время разговора с ними брат и сестра получают руководство по нездоровым эмоциям.

Были в учебной программе и стихи. Взять, к примеру, стихотворение «Маленький моторчик, который верил в себя». В этом стихотворении маленький моторчик все время повторяет: «Я думаю, что могу! Я думаю, что смогу!» И поднимается на высокую гору. Это – послание нам о том, что мы *не должны* считать себя неполноценными. Верьте в себя. Вы сможете достичь высоких целей, двигаясь небольшими шагами.

На примерах различных игровых постановок и пьес мы могли понять, как думаем, что говорим самим себе во время внутренних диалогов, и как меняется в связи с этим наше поведение. Были разработаны раскраски, игровые доски, комиксы, основанные на рациональных принципах. Вместо привычных Супермена и Бэтмена появился Рэтмэн<sup>1\*</sup>. Он в картинках описывал различные методы самостоятельного решения проблем.

В учебном плане были также представлены рабочие тетради и веселые викторины. Интересные вопросы, представленные

---

<sup>1\*</sup> «РЭТ» от рационально-эмотивная терапия (прим. перев.)

в них, помогали детям изучить вой внутренний диалог о себе, других и о мире. В них были загадки с описанными в них сложными ситуациями. Решая их, дети могли найти эффективные способы самостоятельного решения проблем. Чтобы предотвратить распространение новых иррациональных убеждений, в учебный план ввели две тестовые серии.

**Подготовка учителей:** после утверждения учебной программы Эллису необходимо было найти того, кто станет ответственным за выполнение этой учебной программы. Для этого был создан специальный комитет. Было решено единогласно, что программа профилактического эмоционального образования *должна* осуществляться учителями обычной школы, а не любым специально нанятым психологом, консультантом или психотерапевтом. Конечно, обычные академические предметы – историю, географию, математику, – в школе преподавали подготовленные и дипломированные учителя. Дополнительно они также проходили обучение теории и практике РЭПТ.

Учителя-стажеры проходят такую же подготовку, что и те, кто должны стать стипендиатами института. Потом преподаватели-стажеры могут эффективно изучить методы индивидуального и группового консультирования молодежи и взрослых. Кроме того, им доступно посещение лекций, семинаров и других публичных программы, которые институт проводит для всех. Каждый учитель-стажер в течение периода обучения должен хотя бы один раз поработать самостоятельным консультантом группы. Этот опыт учитель-стажер все же приобретает под руководством квалифицированного специалиста.

Учителя-стажеры проводят самостоятельную работу со школьниками. Квалифицированный руководитель выполняет роль консультанта группы студентов и демонстрирует учителю-стажеру методику решения проблем студентов. В это время учитель-стажер внимательно наблюдает за тем, как руководитель решает проблемы студентов.

Предположим, что руководитель учителя-стажера – сам Эллис, а учительница-стажер приходит к нему в кабинет с 6-8 учениками из класса. Эллис дает пример, как консультировать учеников в группе. Учитель-стажер внимательно наблюдает за открытым уроком и узнает ценную информацию о процессе консультирования. Во время консультирования, Эллис в основном брал на себя роль учителя, потому что считал, что эмоциональное воспитание учеников – это,

в основном, процесс обучения. Очень хорошо изучив свой предмет, Эллис прекрасно знал трудности, с которыми дети сталкиваются, переживая определенные мысли и эмоции. Он был уверен, что с помощью метода группового консультирования и некоторых других, он мог бы научить учеников, как жить более рационально и не стать жертвами нездоровых саморазрушительных эмоций.

Такая демонстрация помогает учителю-стажеру понять, что Эллис не просто играет роль учителя, но и выполняет свои обязанности научить студентов мыслить разумно и жить счастливее. Он ведет себя со студентами дружелюбно и выполняет свою роль так, чтобы ученики видели в нем не только человека, к которому привязаны, но и респектабельного взрослого. Руководитель любит своих учеников и ему нравится, как они ведут себя. Во время консультации Эллис подбадривает студентов, если те дают правильные ответы, и не скрывает разочарования, если ответы неверны. Иногда Эллис подталкивает их взять на себя риск, повести себя необычно и пойти навстречу новым впечатлениям. Таким образом, учитель-стажер может непосредственно наблюдать, как Эллис по-разному выполняет принятую на себя роль учителя. Когда открытый урок заканчивается, Эллис объясняет стажеру основные проблемы студентов, которые он пытался решить, и как с помощью РЭПТ сделал это.

**Родители:** Поскольку школа запускала новый эксперимент в области образования, необходимо было доверие родителей. Для этого родителям сообщали, что инструктаж – такая же неотъемлемая часть повседневной жизни школьной деятельности, как и обычные предметы.

Родителей просили участвовать в ежемесячных семинарах, которые организывает школа. На этих воркшопх обсуждали проблемы, связанные с эмоциональным воспитанием учеников. Семинары помогали родителям понять, как они могут дома заниматься эмоциональным воспитанием своих детей, дополняя знания, полученные в школе. Кроме того, им предложили получить хотя бы некоторые базовые знания о РЭПТ. Чтобы приобрести такие знания, родителям посоветовали использовать учебные материалы: книги, аудиокассеты и пр., выпускаемые институтом. Польза от лекций и семинаров по РЭПТ, которые институт предлагал непрофессионалам, воодушевляла родителей. Если родители хотели решить свои собственные проблемы, они могли свободно обращаться к тем терапевтам в институте, которые имели отношение к школе. Все такие усилия школы были основаны на предпо-

жении, что программа эмоционального воспитания для учеников проходит успешнее, если родители активно вовлечены в нее.

**Выполнение программы:** Когда все эти подготовительные шаги были успешно выполнены, учителя были готовы реализовать программу эмоционального воспитания на уроках. Как на самом деле учитель организовывал эмоциональное воспитание? На примере покажем, как подготовленный учитель в учебный предмет добавлял элементы эмоционального воспитания. Предположим, что у нас есть точка А, где ученик провалил тест по математике, и точка С, где он испытывает ужасную депрессию. В это время учитель обращает внимание этого ученика на то, что его эмоция депрессии была создана не провалом теста по математике, но иррациональным отношением, корнящимся в его разуме – это точка В. В этой точке иррациональное отношение таково: «Я не *должен* был провалить тест по математике; это ужасно, что я провалил этот тест, а моя неудача доказывает, что я *бесплезен и ни на что не годен*».

Затем в точке D учитель научит ученика, как проанализировать свое отношение и понять, насколько оно верно. Таким образом, учитель побудит ученика бросить вызов своему же собственному отношению, задавая себе некоторые пронизательные вопросы. Это, например, такие вопросы: «Где свидетельства того, что я не *должен* был провалить тест по математике? Как моя неудача может доказать, что я *никчемн и ни на что не годен*?»

Учитель следит за процессом обучения ученика оспаривать убеждения при помощи домашних заданий. Например, он дает ученику задание специально посещать некоторые тесты по математике. Если студент выполнил задание, он может сдать экзамены и научиться грустить из-за своей неудачи, не осуждая и не подавляя себя. Учитель может пойти дальше и попросить студента намеренно провалить тест. Идея таких назначений – в том, что с их помощью студент может научиться энергично оспаривать, опровергать иррациональное мировоззрение, лежащее в основе эмоции его депрессии.

Как только студент оспорит и разрушит свое иррациональное отношение в пункте D, он может перейти к пункту E. На этом этапе он заметит два изменения в себе. Во-первых, на месте иррационального отношения к своей неудаче появилось и укоренилось рациональное отношение к ней. Это рациональное отношение звучит так: «моя плохая отметка по математике – это неприятно, но в ней нет ничего *ужасного*. Нет никаких оснований полагать, что я не *должен* провалить тест по математике. Хотя может быть

много причин думать, что было бы лучше, если бы я не провалил тест, но моя неудача не доказывает, что я – *ни на что не годное ничтожество*. Из того, что произошло, можно сделать разумный вывод, что у меня есть некоторые невыгодные черты. Например, я не могу иметь достаточную успеваемость по математике, и в некоторой степени может не хватать самодисциплины».

Во-вторых, студент заметит, что его депрессия исчезла. Ему все еще грустно из-за несданного теста по математике, но эта эмоция поможет ему подготовиться к следующему экзамену с большей решимостью и спокойствием.

Этот пример показывает, как учитель, знакомый с РЭПТ, может помочь студенту преодолеть эмоциональное расстройство. Но необходимо отметить один момент. Этот пример дает только общее представление о методе, с помощью которого учитель может помочь ученику преодолеть расстройство. Тем не менее, процесс эмоционального образования студентов не прост и не очень быстр. Во-первых, при передаче такого образования учитель должен учитывать возраст ученика, его уровень понимания, характер его проблемы и т. д. Например, что касается пункта D, непросто научить молодых студентов технике тщательного оспаривания их иррационального мировоззрения. Поэтому их обучают мыслить рационально при помощи множества других методов. Например, группе студентов можно предложить обсудить приведенные ниже утверждения и выяснить, какая из этих идей рациональна, а какая иррациональна:

1. Я хочу добиться отличной успеваемости в учебе, потому что это дает мне преимущества.
2. Я должен добиться отличной успеваемости в учебе, иначе я *бесполезен и ни на что не годен*.

**Испытания:** даже если учитель предложил эмоциональную гигиену и различные методы, которые помогают сделать ее легкой, понятной и доступной, они сталкивались с двумя другими трудностями. Во-первых, некоторые студенты не хотели обучаться фундаментальным принципам РЭПТ, согласно которым расстройство в пункте С не вызвано только событиями внешнего мира в пункте А; в значительной степени оно вызвано иррациональным отношением, корнящимся в человеческом разуме, в пункте В. Некоторые ученики думали, что события в пункте А вызывают эмоциональное расстройство в точке С. Эту позицию можно кратко представить в виде формулы:  $A \rightarrow C$ .

Хотя некоторые студенты в теории выучили формулу  $A \times B = C$ , они не хотели преодолевать свои эмоциональные расстройства с помощью этой формулы. При этом, учитель не пришел к выводу, что сопротивление студентов было результатом их гнева на него, или что таким ученикам нравилось оставаться в состоянии эмоционального расстройства. Наоборот, учитель считал, что их сопротивление было проявлением врожденной склонности человека мыслить иррационально. Эту врожденную тенденцию также усиливала и их социальная среда. Таким образом, бунт учеников против рациональных убеждений и их настойчивое желание придерживаться привычной для них неэффективной модели поведения были результатом их стремления к краткосрочным, а не долгосрочным выгодам. Точно так же их устойчивость сохраняется из-за их восприимчивости к эмоциональному расстройству. Кроме того, еще одна причина их сопротивления в том, что они стали рабами своей склонности иррационально и контрпродуктивно мыслить. Они верили, что было бы хорошо, если бы их проблемы решились, и условия вокруг них волшебным образом улучшились без усилий с их стороны!

Учитель знал, что, давая студентам эмоциональное образование, он действительно столкнется с такими трудностями, и он также знал, как разрешать такие трудности. Поэтому учитель объяснял ученику, что создает и поддерживает сопротивление в его разуме. Также учитель обращал внимание студента на то, что его иррациональный бунт может принести ему больше минусов, чем преимуществ. Поэтому он призывал студента признать и искоренить иррациональное мировоззрение, из-за которого и возникают его сопротивление и бунт, и упорно поработать с ними.

Учитель, пройдя обучение, знал, что ученики будут во время консультации сопротивляться ему. Он также знал, что ему лучше не расстраиваться в этом случае и не давить. Таким образом, преодолевая сопротивление студентов, он стал сильнее. Разумеется, учитель неоднократно повторял студенту, что, если тот хочет избавиться от эмоционального расстройства, ему лучше искоренить иррациональное мировоззрение, на его месте сформировав рациональное.

**Методы обучения:** это было задание не из легких. Тем не менее, учителям «Живой школы» удалось добиться того, что школьная программа эмоционального воспитания принесла пользу даже шестилетним первоклассникам. Это может звучать как что-то невероятное и вызвать вопрос о том, как именно студенты могли понять фразу «Образование для эмоциональной гигиены»

и как смогли извлечь пользу из такого образования. Это сомнение, безусловно, понятно, и его можно развеять, поскольку учителя живой школы применяли не сухие, неинтересные методы, давая детям эмоциональное образование, а, напротив, старались сделать предмет интересным и легким для понимания. Они использовали, истории, пародии, сказки; многие аудиовизуальные средства были также включены в процесс обучения.

Множество игр, которые улучшали классное обучение, были созданы и применялись в школе. Например, в одной из игр были буклеты с картинками. На одной из картинок буклета два ребенка дрались за мяч. Один из них выхватил мяч у другого со словами: «Теперь моя очередь; Я не дам его тебе». На месте ответа другого мальчика был пропуск. Его должны были заполнить ученики, представив себя на месте этого мальчика. Они должны были сообщить, какие эмоции испытывают в этой ситуации. Ученики вписывали свои ответы, буклеты собирали и распределяли случайным образом в классе. Так дети получали возможность узнать, как их одноклассники по-разному думают в одной и той же ситуации. Это помогло им укрепить основное положение РЭПТ, то есть  $B \rightarrow C$ .

Давайте посмотрим на другую игру. Она называется «Детектив Факт». В этой игре учитель пишет на доске название сложной ситуации. Учеников просят найти предложение из внутреннего диалога с собой. Затем ученики проводят работу детектива и определяют, какое из предложений имеет независимое подтверждение и поддержку в виде факта. Студента, который сделал эту работу лучше всех, объявляют победителем. Цель игры – донести до студентов, сколько раз мы преувеличиваем или чрезмерно обобщаем ситуацию, ведем с собой нереалистичный внутренний диалог, а также обучить их анализировать этот внутренний диалог.

**Консультирование:** если студент испытывает эмоциональное расстройство, учитель может его проконсультировать. В такой ситуации неважно, связано ли эмоциональное расстройство с успешностью в классе или отношениями с другими студентами. Учитель готов помочь ученику даже вне класса или школы. Например, если ученик расстроен, и его поведение дисфункционально, когда он играет на школьной детской площадке, во время похода на пикник, в музей и т. д., учитель направит его внимание на его нарушение и подскажет, как вести себя более здорово и конструктивно.

Преподавая эмоциональное воспитание студентам в качестве превентивного шага, учитель применяет технику группо-

вого консультирования. На таких сессиях учитель с помощью множества примеров показывает ученикам, как в пункте В они глупо внушают себе многие иррациональные убеждения. Он показывает, как ученики должны упорно работать, чтобы избавиться от своих глубоко укоренившихся иррациональных убеждений. Таким образом, учащиеся узнают, что могут принять превентивные меры, чтобы не пережить эмоциональный слом, столкнувшись с трудными ситуациями в их будущей жизни. Техника группового консультирования имеет целью создать в разуме учащихся установку, что они могут снизить свои эмоциональные расстройства и свести на нет саморазрушительное поведение самостоятельно. Это, в свою очередь, должно помочь студентам по максимуму использовать врожденные таланты, чтобы сделать свою жизнь счастливой.

Технику группового консультирования применяют для того, чтобы помочь студентам приобрести рациональную философию жизни и применять ее в настоящей и будущей жизни. Суть этой рациональной философии в том, что нет ситуации, которую стоило бы считать ужасной. Лучше безоговорочно и с полной терпимостью принимать всех людей, в том числе и себя, со своими хорошими и плохими качествами. Даже если человек ведет себя неправильно, лучше помнить, что он – несовершенный человек, склонен ошибаться и, следовательно, не следует обесценивать его как человека. Ученикам показывают, что лучше жить счастливо, но не обязательно быть одержимым идеей, что вы – великий человек и, следовательно, должны неустанно работать, чтобы доказать свое величие. Напротив, лучше вести себя в соответствии с вашими предпочтениями и целями. Следуя своим путем, хорошо понимать других людей и сердечно с ними общаться. Пытаясь достичь своих целей с помощью рационального метода, не стоит забывать о благополучии и правах других на достижение своих целей.

Учитель реализовывает программу эмоционального воспитания при помощи группового консультирования, ставя долгосрочную цель обучения студентов рациональному и гуманистическому мировоззрению таким образом, чтобы они, покинув школу, укрепили это мировоззрение в своих умах. Поскольку групповые консультации имеют эту долгосрочную цель, они предназначены не только для избранных студентов, которые показали признаки эмоционального расстройства. Скорее, участие в программе группового консультирования обязательно для всех учеников до окончания школы.

**Рациональный подход:** в чем суть программы эмоционального образования в школе? Вкратце, она состояла из двух принципов, которые и преподавали ученикам.

1. Если условия вокруг вас не меняются, по крайней мере, при данных обстоятельствах, вам лучше приспособиться к этим обстоятельствам. Например, если поведение ваших родственников или друзей неприятно и несправедливо, лучше принять эту реальность и постараться справиться с ней как можно более спокойно, лишний раз не расстраиваясь.
2. Искорените из своего сознания убеждение: «Я *должен* получить одобрение и благодарность от других – или я *ничтожество*». Сделав это, вы поймете, что вы не всегда должны строго соблюдать все социальные обычаи и традиции. Вы можете, по крайней мере, до некоторой степени, жить так, как вы предпочитаете.

В школе не считали, что каждый ученик *должен* «совершить революцию», так как те условия, что существуют вокруг нас, во многом неидеальны и скудны. Также в школе не считали, что для того, чтобы оправдать собственные надежды и амбиции, каждый студент должен научиться некоторым практическим способам приспособлять внешние условия, делая их более благоприятными для себя. Наоборот, школьная политика заключалась в том, что каждому ребенку лучше развивать свой потенциал таким образом, что он, наконец, сможет принимать независимые решения в отношении фундаментальных вопросов, и не расстраиваться без необходимости. Это означает, что каждый ученик может сам решать, при каких условиях и в какой степени он может приспособиться к внешнему миру или бунтовать против него.

Если та или иная образовательная программа или психотерапевтическая система подталкивает учеников принять определенную политическую или социальную идеологию, то существует причина полагать, что политическая или социальная идеология налагает слишком много ограничений на мышление учеников, тем самым ограничивая свободу выбора. Поскольку РЭПТ основана на гуманистическом и либеральном принципах жизни, институт тщательно избегает жесткого контроля образования для своих учеников.

Результат: каков был результат эксперимента института с обучением детей охране психического здоровья в частной школе?

Институт ожидал, что студенты, вступившие в Живую Школу в первом классе и выпустившиеся, окончив восьмой класс, будут эмоционально более уравновешены, чем другие американские школьники, получившие начальное образование в других школах. Однако у школы были нереалистичные ожидания, что ее ученики полностью освободятся от саморазрушительных эмоций беспокойства, депрессии и враждебности, и что в их поведении не будет недостатков. Конечно, школа действительно ожидала, что эмоции ее учеников станут значительно здоровее. Тем не менее, школа явно не ожидала, что ученики станут ангелами. В конце концов, все ученики – люди, и, как все люди, они живут как несовершенные существа, которые склонны ошибаться.

Учитывая скромные ожидания школы, можно сказать, что она оказалась во многих аспектах успешной, хотя и стала финансовой обузой для института. Только по этой причине институт закрыл школу в 1975 году. За пять лет существования школа понесла убыток, равный одному миллиону долларов.

Тем не менее, новый эксперимент института с внедрением превентивного эмоционального воспитания для учеников показал, что, если учителей, которые преподают обычные предметы, можно обучить РЭПТ, они будут эффективно консультировать нормальных детей в возрасте от 6 до 14 лет.

Директора признали школу успешной. Родители отметили, что эмоциональное здоровье их детей улучшилось. Такой положительный эффект был более заметен у старших детей, но даже некоторые первоклассники в возрасте шести лет также получили пользу от эмоционального воспитания в школе. По прошествии многих лет, случайно встречая Эллиса, многие ученики школы рассказывали ему, что они продолжали извлекать пользу из эмоционального воспитания, которое они получили в школе.

По многим причинам систематические исследования для оценки результатов эмоциональной образовательной программы школой не проводились. Так, общее количество учеников в школе было слишком мало. Многие родители хотели отдавать своих детей в более крупные школы. В больших школах детей обучали музыке, разнообразным играм и физическим упражнениям. Поэтому некоторые ученики покидали школу после 2–3 лет обучения в ней. В результате школа не могла провести систематические исследования для оценки влияния эмоционального воспитания на своих учеников.

Тем не менее, школа привела к двум значительным результатам. Во-первых, Джеральд и Эйман (1980), учителя этой школы,

написали книгу, в которой показано, как они применяли систему РЭПТ в классе. Кроме того, школа подготовила другие материалы, которые могут быть использованы для эмоционального воспитания студентов. Вторым интересным результатом было то, что школа стала источником вдохновения для тех, кто хотел внедрить профилактическое образование или психическую гигиену в программу обучения. Например, школа в Коннектикуте ввела РЭПТ в свой учебный план с помощью института Альберта Эллиса. Учителя в школе приняли участие в пятидневном практическом занятии по аттестации, предоставленном институтом. Точно так же многие учителя, директора школ и школы консультанты приняли участие в практикуме института, а некоторые из них адаптировали материалы института и использовали их в работе со студентами.

Таким образом, можно с полным основанием заключить, что Живая Школа стала инновационным и плодотворным экспериментом в образовательной сфере.

## **АЛКОГОЛИЗМ И НАРКОМАНИЯ**

Алкоголики и наркоманы есть практически в любой стране. Некоторые из них зависимы от различных видов алкоголя, а другие – от различных наркотических веществ. Кстати, люди могут пристраститься не только к вещам, которые они могут употреблять внутрь, но и к различным видам деятельности, например, азартным играм. Зависимость является широко распространенным явлением. Что касается алкоголизма, то его могут спровоцировать несколько факторов. Эти причины пристрастия к алкоголю или наркотическим веществам обсуждаются в следующих разделах.

### **Причины пристрастия к алкоголю**

**Болезнь:** Почему люди зависимы от алкоголя или наркотических веществ? Один из частых ответов на этот вопрос в том, что человек чрезмерно много пьет, если поражен болезнью зависимости. Болезнь человека ответственна за его пьянство и то, что он впадает в состояние ступора.

В обширной литературе об алкоголизме мы видим множество дискуссий о том, является ли алкогольная зависимость болезнью. Тем не менее, нет необходимости вдаваться в детали этого вопроса. Достаточно сказать, что, вне зависимости от того, является ли пристрастие человека болезнью, или это его добровольное рабство, лекарство от этого лишь одно. Это лекарство – перестать

употреблять алкоголь или другие наркотические вещества. Предположим, что чья-то зависимость – это болезнь. Следовательно, если человек не бросает пить, его здоровье ухудшается все больше. Если же предположить, что зависимость – не болезнь, а добровольно принятое алкогольное рабство, и человек не освобождает себя от рабства, то проблемы, созданные его необузданным алкоголизмом, будут лишь усугубляться. Следовательно, лучшее, что можно сделать и в этой ситуации, – это перестать пить.

Вера в то, что зависимость – это болезнь, имеет одно преимущество. Это создает возможность положиться на медикаментозное лечение в случае такого заболевания. Теория о зависимости как о заболевании привлекательна для подтвержденного алкоголика. Потому что, принимая эту теорию, он может занять оборонительную позицию и снимать с себя ответственность за любое – маленькое или большое – преступление. Он может сказать: «что я могу сделать? Когда я совершил это конкретное преступление, я был в состоянии опьянения. Моя зависимость от алкоголя – это своего рода болезнь».

Пьяница, не совершавший преступления, также может воспользоваться другим преимуществом этой теории. Он может легко сказать: «мое пьянство – это болезнь, от которой я страдаю. Я не могу не пить. Я пью, фактически, против своего желания. Что я могу сделать? Это болезнь приводит меня к бару и заставляет беспрестанно пить!» Зависимый может отбросить свою ответственность. Естественно, он не винит себя. Таким образом, вопроса о страдании от чувства вины не возникает вообще.

**Биологические факторы:** человек может прибегнуть и к некоторым другим теориям, чтобы уклониться от ответственности. Согласно одной из этих теорий, некоторые люди увлекаются алкоголем из-за своей биологической предрасположенности. Так как на самом деле, принимая во внимание выводы ученых, можно сказать, что биологическая конституция человека может в некоторой степени способствовать его зависимости. Это не значит, что человек с определенной генетической наследственностью не имеет альтернативы, кроме как пристраститься к алкоголю. Используя свою рациональность, он в конечном итоге способен победить эту печальную, врожденную наследственность, прилагая усилия.

Кто-то оправдывает свою зависимость от алкоголя наследственностью. Так человек не только оправдывает непомерное пристрастие к алкоголю, но и снимает с себя ответственность

за аддиктивное поведение. Следовательно, он не расстраивается, не винит себя и не чувствует вины.

**Окружающая среда:** есть еще одна удобная для зависимых теория, с помощью которой они могут отрицать ответственность за свою зависимость. Согласно этой теории, причина зависимости человека – в его семье и обстоятельствах. Если человек вынужден жить в бедной среде, он с детства движется к этой зависимости. На самом деле, причина зависимости человека – в том, что от алкоголя зависит вся его семья! Некоторым людям такая интерпретация их зависимости от алкоголя кажется очень привлекательной, потому что, прибегая к ней, они думают, что их аддикция объясняется нездоровым окружением, детскими переживаниями, зависимой семьей и т. д. Так человек освобождает себя от ответственности за свою зависимость. Более того, оправдывая зависимость таким образом, такие люди продолжают жить с ней и дальше.

Последнее оправдание, которое помогает снять с себя ответственность за свою зависимость и переложить ее на внешние факторы – это позиция «я беспомощен; алкоголь и наркотические вещества имеют странную силу, которая влечет меня против моего желания».

Нельзя отрицать, что эта теория, которая так полезна для зависимых, довольно интересна. Кажется, что человек, страдающий зависимостью, никогда не задумывается о том, что, если в наркотических веществах есть какая-то странная сила, которая притягивает к себе, то как получается так, что не все люди тянутся к ней одинаково. В двух словах, единственное преимущество этой теории в том, что, прибегая к ней, человек, страдающий зависимостью, может избежать ответственности за свою вредную привычку и получает право на продолжение жизни с зависимостью. Он не говорит, что принял свою зависимость, он говорит, что его пристрастие держит его в тисках!

**Психическое рабство:** каковы причины пристрастия человека к алкоголю и наркотическим веществам? Ответ на этот вопрос – в том, что есть множество сложных причин, по которым одни люди становятся рабами, а другим – удается избежать рабства веществ, которые можно съесть, выпить, покурить или ввести в организм через вены; и не стать рабами азартных игр.

Что касается употребления алкоголя, можно сказать, что некоторых людей тянет к алкоголю вследствие биологической предрасположенности. Иногда газеты и медиа высказывают идею, что

некоторые люди начинают пить из-за генетических особенностей! Гены заставляют людей сдаваться во власть алкоголя. Пропаганду такой идеи нельзя считать признаком ответственности.

Ученые, однако, редко делают такие безответственные заявления. По их мнению, в некоторой степени, генетическая структура человека способствует тому, что он поддастся соблазну алкоголя. Хотя некоторые биологические факторы человека могут в той или иной мере подталкивать его к выпивке, это не значит, что у человека пьющего нет другой альтернативы, кроме как пить. На самом деле он свободен мыслить и принимать собственные решения.

В будущем исследования могут, вероятно, помочь выявить вклад биологических факторов в компульсивное влечение к алкоголю. Нельзя отрицать, что в свете будущего научного прогресса новые методы преодоления алкогольной зависимости становятся доступными. В настоящее время очевидно, что в значительной степени мировоззрение человека ответственно за его зависимость от алкоголя или азартных игр. Обладая способностью принимать решения, человек добровольно принимает ментальное рабство зависимости. Ничто не заставляет его становиться рабом, и он в любой момент может порвать с зависимостью, в рабство которой попал.

По сути, зависимость – это мировоззрение и способ мышления, которое из этого мировоззрения вытекает. Или, другими словами, психический компонент наркомании включает в себя философию жизни человека. Предположим, человек любит есть сладости, и поэтому получает от них удовольствие и наслаждается этим удовольствием. Если через какое-то время он заболевает диабетом, и доктор советует ему прекратить есть сладкое или, по крайней мере, уменьшить его пропорции в его еде, что он будет делать? Если человек любит сладкое только потому, что оно ему по душе, ему не очень сложно будет выполнить совет его доктора. Но, если человек убедил себя, что независимо от событий, в его ежедневный рацион должно входить некоторое количество сладкого, ему не только будет сложно, но и абсолютно невозможно следовать совету доктора.

Если любовь к сладкому стала для человека абсолютной необходимостью, как он может смириться с идеей изъять или уменьшить сладкое из ежедневного рациона? Теперь этот человек не просто любит сладкое, но его любовь к сладкому становится его зависимостью. Сдавшись ей, человек сделал себя рабом. Если он не прислушивается к советам доктора и продолжает есть сладкое, то такое поведение – иррациональная философия: «Я *должен* получать то, что мне нравится и то, что нахожу привлекательным».

## **Общие методы освобождения от зависимости**

Есть много способов освободить людей от зависимости. Кроме, конечно, медикаментозного лечения, которое выходит за рамки этой книги.

**Самопомощь:** первый и, возможно, самый старый метод – это самопомощь! Человек может решить отказаться от своей зависимости и реализовать свою решимость. Ярким примером является известный американский драматург Юджин О’Нил. Будучи в зените своей литературной карьеры, он был настолько зависим от алкоголя, что оказался на грани смерти. Даже тогда он отказался от алкогольного рабства. После этого он внес существенный вклад в литературу и стал еще популярнее.

**Клятва:** некоторые люди выбирают иной путь для освобождения себя от зависимости. Этот путь заключается в том, чтобы попроситься с вашим саморазрушительным пристрастием, дав клятву, что вы не вернетесь к нему ради Бога, родителей, детей или любимого человека.

**Книги.** Еще один метод – это изучить литературу. Многим людям избавиться от рабства вредных привычек помогли аудиозаписи, телевизионные программы и т. д.

**Сообщество «Анонимных алкоголиков»:** очень известный метод помощи людям, которые хотят освободиться от зависимости (особенно от алкоголизма) – это всемирно известная организация «Анонимные алкоголики» (АА). Миллионы людей со всего мира участвуют в программах, проводимых этой организацией и по крайней мере тысячи из них избавляются от зависимости.

Тем не менее, по многим причинам не все могут пользоваться программами АА. Одна из причин в том, что некоторые не заинтересованы в программах АА или аналогичных организаций, так как скептически смотрят на этот метод. Или, иначе: люди могут не быть атеистами или агностиками, но все же они не станут молиться Богу, прося его милости, или какой-то другой сверхъестественной или духовной силе, чтобы эта сила помогла им побороть привычку пить.

Если пьяница говорит, что он не вступит в АА или другие организации по причинам, указанным здесь, чемпионы программ АА будут пытаться убедить его, что абсолютно неправильно

утверждать, что, участвуя в программах АА, человек обязан молиться Богу или другой сверхъестественной, или духовной силе о милости. Этому человеку скажут, что АА основана на всеобъемлющих, либеральных и нетребовательных принципах, и что люди с любым мировоззрением могут присоединиться к ней. Более того, концепция сверхъестественного или духовного присутствия в программах АА настолько всеобъемлюща, что даже агностики или атеисты могут получить огромную пользу от этих программ.

Чтобы укрепить этот довод, сторонники АА предлагают скептикам некоторые доказательства. Они подкрепляют свою точку зрения аргументом о том, что АА проводит специальные программы для агностиков. Тем не менее, некоторые участники этих программ скажут, что АА относится к таким программам недоброжелательно и воспринимают их как второстепенные.

Даже если мы отбросим такой опыт некоторых участников АА, нам станет понятно отношение организации к агностикам. Оно хорошо освещено в главе *«Большой Книги»* (Анонимные Алкоголики, 2013), где дан детальный обзор доктрины АА. В этой главе агностиков высмеивают, как будто с одной целью, – воздействовать на ум читателя, доказать важность веры в Бога или сверхъестественную силу.

Есть буклет, который дает информацию об АА. Буклет под названием *«АА: Пояснение для неверующих»* (Вайнберг, 1975), на обложке которой изображен шарж неверующего, заслуживает пристального внимания. Центральная идея шаржа на буклете – в том, что глаза неверующего открыты; он осознает свою ошибку и после этого начинает жить своей счастливой жизнью. Поэтому тем, кто знаком и с буклетом, и с программой АА «12 шагов», трудно принять идею о том, что АА не является религиозной или духовной организацией.

**Альтернативные пути:** придерживается ли АА секуляризма или нет, но факт остается фактом, – у неверующих есть многие альтернативные пути к освобождению от зависимостей. Например, «Организация за трезвость», «Женщины за трезвость» и «Мужчины за трезвость» – эти организации предлагают программы освобождения от зависимостей без обращения к концепции духовности. Однако не будет преувеличением сказать, что утверждение об одном конкретном пути избавления от зависимости, лучшем из многих, и поэтому в равной степени полезном всем аддиктам, – это догматичное утверждение. Очевидно не все люди одинаковы;

не все аддикты имеют одинаковую зависимость; и один конкретный способ не может быть приемлем и полезен для всех.

### Подход РЭПТ

Вы уже, наверное, догадались, в чем заключается подход Эллиса к диагностике и лечению алкоголизма. Его подход в том, чтобы помочь страдающему от зависимости выявить и разрушить ошибочную жизненную философию. Этот подход, разумеется, основан на РЭПТ. Его первая подробная презентация была дана в книге *«Рационально-эмоциональная терапия для алкоголиков и зависимых»* (Эллис и др., 1988). Позже ученый стал автором другой работы *«Когда общества АА не работают: рациональные шаги для того, чтобы бросить пить»*, совместно с Эммет Вельтен (Эллис и Вельтен, 1992). В обеих книгах рассматривается иррациональная философия и то, как заменить ее на рациональную.

Есть еще одна работа – *«Маленькая книжечка: революционная альтернатива преодоления алкогольной и наркотической зависимости»*. Ее автор – Джек Тримпи (1992). Он получил степень магистра социологии в 1969 году в Государственном университете Уэйна. Кроме того, он изучал РЭПТ в аспирантуре в институте Альберта Эллиса. В конце 1980-х годов Тримпи основал организацию *«Система рационального выздоровления»* в Калифорнии. Организация начала предлагать основанную на РЭПТ программу преодоления зависимостей.

В предисловии к книге Джека Тримпи Эллис говорит, что это одна из лучших книг, написанных для того, чтобы помочь алкоголикам и наркоманам. Одной из наиболее поучительных частей книги Джека Тримпи является то, что в ней предложены 15 иррациональных убеждений алкоголизма. Эти убеждения – адаптированные иррациональные убеждения, часто встречающиеся в трудах Эллиса. Далее в работе даны рациональные аналоги этих убеждений. Другими словами, Джек Тримпи представляет иррациональную философию наркоманов и ее рациональные контраргументы. 15 иррациональных убеждений аддиктов и их 15 контраргументов выглядят так (рациональные убеждения выделены курсивом и даны в скобках):

1. Контроль непреодолимого влечения к алкоголю или другим наркотическим веществам – это за пределами моих сил. Я так беспомощен и слаб, что не могу нести ответственность за то, что вливаю себе в рот, кладу в нос или ввожу в вены.

*(Я в значительной степени могу контролировать свои руки, рот и некоторые другие части тела. Поэтому только я один несу ответственность за то, что за вещество попадает в мой рот, нос или вены.)*

2. Я должен отказаться от своей зависимости, чтобы почувствовать себя достойным человеком.  
*(Поскольку я считаю, что я ценен по крайней мере для себя, то решил отказаться от зависимости и жить благополучной жизнью.)*
3. Поскольку мою боль, а также мое сильное пристрастие, например, к алкоголю, невозможно контролировать, мне необходимо освободиться от страдания, употребив эти вещества.  
*(Если я хочу избавиться от зависимости и вести трезвый образ жизни, необходимо, неизбежно и не опасно потерпеть некоторый дискомфорт.)*
4. Испытываемые мной эмоции навязаны мне другими людьми, поэтому я их контролировать не могу.  
*(Эмоции, которые я испытываю – это порождение моих мыслей. Следовательно, над своим эмоциональным дискомфортом и возбуждением властвую я сам.)*
5. Если взрослые люди страстно жаждут признания, уважения и любви окружающих, необходимо, чтобы они это получали.  
*(Взрослым нет необходимости получать признание, уважение и любовь других. Если меня кто-то не одобряет или разочарован мною, то это мнение – лишь отражение их отношения к моей работе. Мне остается лишь покорно согласиться с этим мнением, или, напротив, осознанно отделиться от него. Как бы то ни было, я всегда выбираю любовь к себе. Я чувствую себя лучше, когда я испытываю любовь к себе, а не когда ненавижу себя. Я считаю, что любить себя – это только мое окончательное решение.)*
6. Поскольку я какими-то неправильными действиями оскорбил и причинил вред кому-то, я должен винить себя за это аморальное поведение, осуждать и считать себя виноватым и бесполезным.  
*(Хотя понятно, что я испытываю сожаление, печаль и раскаяние, потому что действовал неправильно после употребления наркотических веществ, не надо клеймить себя, называя «ничтожеством». Как и все люди, я также совершаю ошибки.)*

7. Люди не должны вести себя неправильно. Если они ведут себя неправильно, их следует обвинять, осуждать и наказывать.

*(Ошибки совершают все. Поэтому бессмысленно осуждать других за то, что те ведут себя несовершенно и ошибаются. Когда я говорю, что другие люди ведут себя не так, как ожидалось, значит, я уклоняюсь от принятия реальности! Если я осуждаю других за их ошибки, то я буду применять то же правило к своему поведению и считать себя виновным и никчемным.)*

8. Чтобы считать себя достойным человеком, я должен быть эффективен, безупречен, умен и всегда выходить победителем из всех ситуаций. Если я прекращаю употребление наркотиков, а потом начну употреблять их снова через некоторое время, или если я потерплю какую-либо подобную неудачу, это будет все равно, что предоставить доказательства, подтверждающие мои подозрения – что я небезупречен, что я – неполноценный и никчемный человек.

*(Важнее просто сделать что-то, чем сделать это безупречно. Начало выполнения задачи – это первый шаг к успеху. Я легко принимаю себя, полагая, что, хотя я – человек и совершаю ошибки, для себя я – ценный человек. Я не стану «успешным человеком», даже преуспев в какой-то деятельности. Точно так же, я не становлюсь «неудачником», даже потерпев неудачу в каком-то из видов деятельности.)*

9. Ужасно, если события не идут так, как я ожидаю.

*(Что означает слово «ужасный»? Это означает, что ситуация вокруг меня совершенно неудачна и более чем на 100 процентов плоха. Тем не менее, эта ситуация, скорее всего, не так уж и плоха. Нет и необходимости верить, что для того, чтобы я мог отказаться от зависимости и жить своей жизнью счастливо, мирно и без потрясений, вокруг меня должны быть особые условия. Хотя я могу быть не в состоянии изменить обстоятельства или взять их под контроль, я могу принять любое бедствие, даже смерть, если это – неизбежность!)*

10. События моей прошлой жизни в основном объясняют мои настоящие эмоции и поведение.

*(Эмоции, которые я испытываю сегодня, вызваны моими сегодняшними мыслями. Мое нынешнее поведение в значительной степени мотивировано моими нынешними эмо-*

*циями. В прошлом я, возможно, научился делать себя несчастным, но сегодня я могу изменить свое отношение и мнение о прошлых несчастьях, бедствиях, разочарованиях и потерях.)*

11. Теперь я свободен от своей зависимости. Поэтому я, во что бы то ни стало, не должен даже прикасаться к наркотикам. Даже однажды употребив вещество, я уничтожу себя. *(Постепенно, по прошествии дней, я полностью приду к убеждению, что употребление веществ – это глупо. Я пойму, насколько трезвость мне помогает. Если я в какой-то момент снова употреблю вещество, на меня не обрушится бедствие. Я вернусь на путь трезвости в скором времени, без чувства вины.)*
12. Поскольку я – раб наркотических веществ, я должен зависеть от чего-то или кого-то более сильного, чем я. *(Зависимость – вот моя главная проблема! Для меня было бы выгодно взять на себя ответственность думать и действовать независимо. На самом деле, я не «зависимый человек». Случилось так, что я стал человеком, который сознательно принял некое мировоззрение, не зная, что оно помогает и способствует зависимости.)*
13. Зависимость разрушила мою жизнь. Поэтому в будущем она будет преследовать меня неопределенный период времени и часто разрушать мою жизнь. *(Я буду наслаждаться жизнью без зависимости. Поскольку в жизни есть множество других вещей, которыми стоит заняться, кроме как постоянно бороться за то, чтобы оставаться в состоянии трезвости, я постепенно переключусь на них и забуду о зависимости, от которой когда-то страдал. Точно так же я буду поглощен приятными вещами, которые никак не связаны с моей прошлой зависимостью.)*
14. Чтобы почувствовать себя хорошим человеком, заботящимся о благополучии других, я должен беспокоиться о проблемах, с которыми сталкиваются другие, и помогать им решать эти проблемы. *(Помогать другим – нелегкий путь доказательства моего морального превосходства; моя тревога мешает мне помогать другим.)*
15. Есть безупречные и совершенные решения жизненных проблем. Если я не узнаю, как принимать такие решения, я

буду обречен испытывать вечные неуверенность, смятение и тревогу.

*(Неопределенность – это особенность жизни и ее изюминка, и глупо продолжать находить идеальные решения для всех жизненных проблем. Наоборот, я предпочту смотреть на жизнь как на приятный и выгодный эксперимент и сосредоточусь на том, чтобы делать то, что мне нравится и заниматься тем, что способствует моему росту.)*

Тщательное изучение иррациональных убеждений зависимых людей покажет, что Джек Тримпи гениально подтвердил разграничение, проведенное Эллисом. Тримпи с помощью этого разграничения показал именно иррациональные убеждения, лежащие в основе эмоциональных расстройств зависимых людей. Конечно, даже те конкретные иррациональные убеждения можно отнести к трем сформулированным Эллисом идеологиям должностности – о себе, других и внешних условиях.

Теперь нетрудно понять, как РЭПТ-терапевт помогает зависимым людям отказаться от своих зависимостей. Во-первых, он помогает им выявить, оспорить и разрушить иррациональные убеждения, лежащие в основе их аддиктивного поведения. Во-вторых, он помогает им развивать альтернативные рациональные убеждения. Чтобы достичь этих целей, РЭПТ-терапевт справедливо применяет когнитивные, эмотивные и поведенческие методы.

Здесь все изложено по порядку. Как уже упоминалось, Джек Тримпи прошел обучение системе РЭПТ в Институте Альберта Эллиса. Основной акцент его книги (Тримпи, 1992) на том, чтобы показать, как система может быть полезной для преодоления алкогольной и наркотической зависимости. Впоследствии он развил собственную систему помощи алкоголикам и наркоманам, полностью отличную от РЭПТ. Один из хороших источников о его системе лечения – его книга *«Рациональное восстановление: новый взгляд на лечение наркотической зависимости»* (Тримпи, 1996). Даже в этой книге он рекомендует РЭПТ как одну из альтернатив религиозно-духовному учению и образу жизни АА.

Тем не менее, факт остается фактом, – иррациональные убеждения об алкоголизме, которые представлены в книге Джека Тримпи (Тримпи, 1992), очень полезны для понимания отношения Эллиса к алкоголизму и злоупотреблению веществами.

## КАК СТАРЕТЬ ИЗЯЩНО

Многие люди боятся старости. Они считают, что старость – худший период в их жизни. По их словам, старость означает ухудшение физических и умственных способностей, финансовые проблемы, зависимость от других, отвержение молодыми, болезни и, наконец, смерть. Следовательно, люди просто отказываются принять тот факт, что они постепенно стареют. Они начинают притворяться молодым и пытаются говорить, чувствовать и вести себя как молодые люди. Из-за их детских усилий скрыть свой возраст они становятся смешным в глазах других и, возможно, в своих собственных! Так люди чувствуют себя более несчастными.

Могут ли такие люди научиться смотреть на процесс старения более конструктивно и здорово? Конечно, могут. В ряде популярных книги есть руководства для *пожилых людей*, как прожить продуктивную и счастливую старость. Как с помощью системы РЭПТ помочь пожилым людям не жаловаться, а жить продуктивной жизнью и сохранять энергию? Именно об этом говорит Эллис в книге «*Оптимальное старение*», написанной в соавторстве с Эмметом Велтенем (Эллис и Велтен, 1998). Написанная остроумным языком, книга предлагает философию жизни, которая может позволить пожилым людям наслаждаться жизнью даже больше, чем они могли делать это в молодости! Кстати, одна из аудиокассет Эллиса на эту тему называется «*Как стареть стильно*» (Эллис, 1992).

Конечно, Эллис не говорит, что старость беспроблемна. Как апологет реалистичной и рациональной философии жизни, Эллис не станет защищать нездоровый оптимизм. Наоборот, он показывает, как можно справиться с проблемами преклонного возраста, используя свой интеллект и знания. Можно снизить негативные последствия, в первую очередь, научившись не расстраиваться из-за них. Следовательно, его подход основан на полном принятии того факта, что процесс старения включает в себя многие проблемы – некоторые из них разрешимы, некоторые разрешимы частично, а некоторые – неразрешимы. Мудрость заключается в том, чтобы пытаться решить проблемы, которые разрешимы и частично разрешимы, и изящно принять неразрешимые проблемы и жить с ними, а не постоянно стонать и жаловаться на них.

Этот подход Эллиса может показаться довольно смешным, и в этом нет ничего нового. Если вы так думаете, вы отчасти правы, потому что Эллис не предлагает *пожилым людям* принципиально новых целей. Однако его методы уникальны.

Если *старые люди* знают, что им лучше прекратить оплакивать свои годы и начать жить творческой и энергичной жизнью, отчего многие из них не действуют в соответствии с их мудростью? Одна из возможных причин – в их иррациональном мировоззрении, которое делает их подавленными и пассивными. Подход Эллиса помогает *старым людям* распознать их иррациональные и контрпродуктивные убеждения и заменить их рациональными и мотивирующими.

### Эйджизм<sup>2\*</sup>

Как первый шаг к счастливой жизни Эллис предлагает *старым людям* принять тот факт, что эйджизм – это довольно распространенная проблема практически в любом обществе. Эйджизм означает предубеждение против людей пожилого возраста. Не будет преувеличением сказать, что многие старые люди боятся старости, зная, как широко распространено предубеждение против преклонного возраста.

К сожалению, некоторые *старые люди* предвзято относятся не только к себе и другим старым людям. Первое, что могут сделать *старые люди*, – это бороться с концепцией эйджизма. Самый эффективный способ сделать это – перестать считать себя *старыми* и начать считать себя *пожилыми людьми*. В чем причина предпочтения слова «пожилой»? Эллис дает простой ответ: строго говоря, ни одну группу людей нельзя называть «*старыми*». Возраст любого человека постоянно растет с момента его рождения и до последнего вдоха. Каждую секунду человек становится старше. Поэтому понятие старости вводит в заблуждение, тогда как понятие «*пожилого возраста*» реалистично. Как только человек начинает считать себя пожилым, он ликвидирует так называемый разрыв между молодыми и *старыми* людьми.

Может показаться, что нет необходимости поднимать такую шумиху вокруг эйджизма. Однако неправильно считать эйджизм пустяком. Эйджизм подразумевает, что ценность человека зависит от его возраста. Возникает впечатление, что молодые ценны, а *старика* – нет. Из-за этого люди начинают скрывать природные биологические изменения, которые сопровождают возраст. Легко сделать вывод, что это мешает старым людям безоговорочно принимать себя.

Конечно, если *старые люди* называют себя *пожилыми*, они будут бороться с эйджизмом вместо того, чтобы явно или неявно поддаваться ему и подражать молодым. Но как Эллис помогает им жить

---

<sup>2\*</sup> Дискриминация по возрасту (прим. перев.)

счастливо? Во-первых, он призывает их жить с девизом: «*carpe diem*» («лови момент»). Это означает, что они должны активно стремиться к счастью здесь и сейчас, и в этот момент. Не ждите благоприятного дня, чтобы начать жить счастливо. Во-вторых, Эллис предлагает им один из самых важных принципов РЭПТ. Это послание, в котором говорится, что «человек чувствует так, как думает». В-третьих, он предлагает «20 правил» для счастливой и изящной старости. Поэтому давайте разберем 10 самых важных из этих 20 правил.

### **Правила изящного и счастливого старения**

**Правило 1. Смотрите в лицо реальности.** Полезно принять тот факт, что есть хорошие, плохие и несущественные аспекты старения. Предположим, вы идете на медицинский осмотр и у вас диагностирован диабет или другое(-ие) заболевание(-ия). В этом случае иррационально отрицать реальность или пренебрегать своим здоровьем и продолжать жить, ничего не предпринимая. Наоборот, рационально, то есть, в рамках самопомощи, – принять реальность и последовать совету врача. Конечно, тяжело жить со слабым здоровьем, потому что, если не принимать плохое состояние своего здоровья, жизнь от этого может стать только хуже. Кажется, это настолько очевидно, что незачем и говорить о таком. Удивительно, как часто *пожилые люди* усугубляют свои проблемы, связанные или не связанные со здоровьем – просто отказываясь смотреть в лицо фактам.

**Правило № 2. Действуйте.** Если вы хотите быть счастливым, начните активно действовать, чтобы быть счастливым. Мир не должен вам счастья. Не верьте, что другие люди заняты поиском способов сделать вас счастливым. Положитесь на самопомощь! Даже если вы хотите совершенствоваться в несложном хобби, возьмите и начните что-то делать с вашей целью. Если вы активно преследуете цель, вы увеличиваете шансы на ее достижение.

Так, если вы принимаете тот факт, что у вас диабет и хотите получить хорошее лечение, заставьте себя пойти к специалисту-медику и неукоснительно следуйте его советам. Не откладывайте на потом; бездействие в таких вопросах может быть опасным или даже фатальным!

Почему многие люди не могут заняться простым хобби или следовать совету специалиста-медика? Они слишком привержены философии низкой фрустрационной толерантности. РЭПТ может помочь им оспорить эту контрпродуктивную философию и начать активно идти к цели.

**Правило № 3. Создайте себя.** Примите тот факт, что вы не можете изменить некоторые аспекты условий, в которых живете. Вы не можете изменить свой возраст! Ваш возраст и некоторые условия – это активирующие события (А) в вашей жизни. Тем не менее, вы можете научиться менять свои убеждения (В) об этих событиях. Затем вы можете создать более желательные эмоциональные последствия (С) в своем разуме, который будет мотивировать вас изменить те условия вокруг, которые можно изменить, а потом вы сможете делать то, что хотите делать. Вы можете развить рациональные убеждения о старении, с энтузиазмом идти к цели и направить энергию на ее достижение. Если вы продолжаете цепляться за иррациональные убеждения о старении, вы будете культивировать в себе нездоровые эмоции и впустую растрачивать свою энергию.

**Правило № 4. Возьмите на себя ответственность.** Сосредоточьтесь на сути модели  $A \times B = C$ . Смысл в том, что независимо от того, насколько неблагоприятны условия, в которых вы живете, вы обладаете достаточной свободой выбора, чтобы выбирать, что об этих условиях думать. Неправильно думать, будто вы обречены быть беспомощной марионеткой, зависимой от окружающих условий. Наоборот, у вас есть возможность выбирать, как реагировать на обстоятельства.

Предположим, вы выработали нездоровые привычки в еде и т.д., и вы хотите отказаться от этих привычек. Хватит обвинять своих родителей, родственников, друзей, других людей или условия, в которых вы провели свое детство, что они будто бы заставили вас приобрести эти привычки. Ни один из этих факторов не заставлял вас научиться этим привычкам и сохранять их. Может быть, эти факторы способствовали тому, что вы выработали свои привычки, но поддаться этим стимулам – было *вашим* решением. Примите тот факт, что вы в ответе за выработку и сохранение этих привычек. Так вы сможете переосмыслить их и выработать рациональное отношение к ним. Эта смена убеждений поможет вам отказаться от своих привычек самостоятельно. Будет хорошо, работая над перестройкой привычек, получить помощь от других, но вы и сами можете своими силами изменить себя.

**Правило № 5. Не откладывайте на потом.** Возможно, вы мечтали о том, как станете жить после ухода со службы или из бизнеса. Возможно, выйдя на пенсию, вы не сделали ничего для осуществления своей мечты. На самом деле, ваша мечта

могла испариться, и теперь вы, возможно, подавлены из-за того, что практически ничего не сделали для ее исполнения!

Как вы создали такую ситуацию в своей жизни? Одна из причин может быть в том, что вы слепо поверили, что не сможете жить счастливо, потому что ваш детский опыт так сильно повлиял на вашу личность, что теперь вы не можете взяться за новое начинание. Вы даже могли поверить в идею о том, что личность человека формируется в первые пять или шесть лет его жизни, и потом у него почти не остается свободы, чтобы менять себя. Может быть, вы даже узнали эту идею от психотерапевта или автора какого-нибудь пособия по психотерапии.

Напротив, согласно разработанной Эллисом модели  $A \times B = C$ , детский опыт непосредственно не формирует личность человека. Ее формирует интерпретация и оценка его детских впечатлений. Человек может изучать, бросать вызов и отказываться от идей, принятых им в детстве (или даже в зрелом возрасте).

Если вы ставите перед собой новые цели после ухода с работы или окончания бизнеса, ваш детский и другой опыт не сможет остановить вас. Только у вас есть право преследовать свои цели или помешать себе в реализации мечты. Как только вы примете эту идею, вы увидите, как просто идти к осуществлению мечты.

**Правило № 6. Прошлое нельзя изменить.** Неважно, сколько вы оплакивали неприятности, они прошли, и этого времени не вернуть! Ничто не может изменить их. Зацикленность на ужасных событиях прошлого не поможет что-то изменить или реализовать творческие цели. Напротив, постоянно вспоминая плохие события из прошлого, вы превратитесь в пессимиста в нынешней и будущей жизни.

Конечно, вы понимаете, что прошлое нельзя изменить, оплакивая его, и что от этого несчастной становится ваша настоящая и будущая жизнь. Что вы станете делать? Можно попытаться решить проблему с помощью позитивного мышления. Вы можете начать говорить себе, что «день ото дня, я становлюсь все лучше и лучше во всех отношениях». Неплохое решение, ведь, по крайней мере, это отвлекает вас от размышлений о несчастьях прошлого. Но, кажется, это подтолкнет вас к мысли о том, что вы *должны* преуспеть и получить одобрение других, а иначе вы – ничтожество. Как говорит Эллис, позитивное мышление больше практичное, чем философское. Если вы скажете себе, «я могу работать над достижением своей цели», это вдохновит вас работать над достижением целей. Однако, если вы скажете себе «даже если у меня

что-то получается не очень хорошо, я оцениваю только свою работу и не осуждаю себя», ваш метод можно считать философским.

Возможно, вы считаете, что, став старше, вы станете спокойнее и откажетесь от желаний, сталкиваясь с жизненными препятствиями. Жить счастливо с таким подходом у вас не выйдет. РЭПТ не просит вас ни позитивно мыслить, ни отстраняться от жизни. Согласно этой системе, здоровые негативные эмоции, такие как волнение, грусть, горе, разочарование, раздражение и фрустрация – хороши, потому что они вдохновляют вас на преодоление препятствий на пути к счастью. Конечно, РЭПТ советует вам избавиться от нездоровых эмоций тревоги или паники, депрессии, вины, стыда и смущения, ярости, гнева, ненависти и мести, так как эти эмоции мешают вам на пути к счастью. Хотя вы не можете изменить прошлое, испытывать здоровые негативные эмоции о прошлом – это хорошо, если они мотивируют учиться на примере своего прошлого и делать свою настоящую и будущую жизнь счастливой.

**Правило № 7. Примите и простите себя безусловно.** Теоретически, легко понять, что лучше забыть неприятные события прошлого, потому что их нельзя изменить или уничтожить позитивным мышлением. Забыть неудачи из прошлой жизни может быть трудно. То, что вы останавливаетесь мыслями на прошлом (несмотря на вашу решимость не делать этого), может объясняться вашим мировоззрением: вы считаете, что *не должны* были совершать те ошибки или не должны были вести себя грубо с любимыми людьми. На самом деле, на стирание памяти о неприятных событиях, из-за которых вам стыдно за себя, можно потратить уйму времени. Вы можете погрязнуть в чувствах жалости, вины или даже ненависти к себе. Вы можете даже пытаться искупить свои прошлые ошибки или грехи! Тем не менее, вы не перестаете размышлять об ужасном прошлом. Вот почему вам так трудно действовать по принципу «забыть прошлое».

Если вы действительно страдаете от тревожных воспоминаний о прошлом, и они преследуют вас, РЭПТ может помочь вам преодолеть негативное влияние прошлого и помочь жить настоящим и будущим. Вы научитесь принимать себя, несмотря на ошибки, то есть принимать себя безусловно. Действительно, концепция безусловного принятия себя, созданная Эллисом, поможет вам признать свои собственные ошибки и даже сожалеть о них, не ругая себя, то есть свою целостность. Урок, который вам необходимо выучить – это то, что вы и ваши прошлые, настоящие или будущие ошибки – это не одно и то же.

Вы – уникальный, живой человек, который совершает ошибки. Вы допускаете ошибки, потому что вы – несовершенный человек, а не дьявол или бог. Если вы безусловно примете себя как небезупречного человека, вы сможете простить и освободить себя от цепей ваших тревожных воспоминаний и сосредоточиться на том, чтобы провести оставшееся время, «живя полной жизнью».

**Правило № 8:** *Найдите интерес в жизни и искренне погрузитесь в процесс.* Вы скорее почувствуете себя счастливым и здоровым, если у вас будет внешний интерес, и вы не будете фокусироваться только на внутренних переживаниях. Если у вас есть проблемы со здоровьем, тем более полезно увлечься интересной вам деятельностью. Вы можете заняться новыми проектами, знакомиться с людьми. Вас может интересовать множество вещей. Исследуйте различные сферы деятельности и продолжайте экспериментировать с ними, чтобы найти цель, которой сможете надолго увлечься. Может быть, у вас будет больше одной цели. Искренне увлекшись и идя к своей цели, вы получите удовольствие от процесса реализации этой цели. Когда вы целенаправленно посвящаете себя достижению цели, вы отказываетесь от иррационального способа мыслить. Вы станете легко относиться к неизбежным жизненным неприятностям.

Словом, вы сможете стареть изящно, если найдете интерес в жизни. Конечно, это не новая идея. РЭПТ предупреждает вас: не стоит поддаваться убеждению, что вы *должны* быть успешны в осуществлении мечты. Во что бы то ни стало, работайте над осуществлением своей мечты, но не думайте, что вы – никчемный человек, если не исполните ее. Если вы примете этот совет, путь к осуществлению мечты не вызовет у вас отчаяния. Или, если сказать словами Эллиса, *акцентируйте* цель, но *не возводите* ее в культ!

**Правило № 9:** *Интересуйтесь собой и другими.* Один из способов изящно стареть – это интересоваться жизнью вокруг. Вы, вероятно, будете чувствовать себя счастливым в компании других, по крайней мере, некоторых избранных других. Вы даже можете как-то помочь другим. Вы можете помогать другим самостоятельно или вступив в организацию, которую выберете. Предположим, вам интересно бесплатно обучать математике неуспевающих по этому предмету школьников, или детей, которые не могут позволить себе оплатить частного репетитора. В этом случае вы можете быть бесплатным репетитором для школьников из бедных семей. Или вы можете присоединиться к организации, которая

бесплатно обучает школьников из бедных семей всем предметам. Вы многое можете сделать для тех, чья жизнь не сложилась. Этот вид социальной работы тоже поможет вам стать счастливее.

Тем не менее, проявляя интерес к другим и помогая им, будьте осторожны. Не стоит думать, что ваша ценность как человека возрастает тем выше, чем больше вы помогаете другим. Это может быть опасно по двум причинам. Во-первых, некоторые люди или организации могут начать эксплуатировать вас и заставлять вас работать и делать гораздо больше, чем вы готовы сделать. Во-вторых, если вы хотите похвалы и признательности этих людей, вы можете чувствовать себя не-ценным, если не будете соответствовать их требованиям.

Поэтому лучше запомнить два правила морали Эллиса. Во-первых, *будьте добры к себе, любите себя и защищайте свои интересы*. Во-вторых, *никогда не вредите другим без необходимости*. Эмоционально здоровые люди мудро ставят свои интересы хотя бы немного выше интересов других. Они любят помогать другим, но не в ущерб собственным благополучию и счастью.

**Правило № 10.** *Не ждите, что настанет рай на земле.* Вы можете изящно стареть, избрав различные приемлемые для вас пути. Не поддавайтесь утопической идее жить совершенно счастливой жизнью, свободной от всех эмоциональных расстройств, межличностного напряжения и других неприятностей. Если вы лелеете утопические ожидания, то скоро идея изящного старения вас разочарует. Стремитесь жить счастливой и творческой жизнью, но имейте в виду, что никто на земле не живет в блаженстве и счастье.

Как видим, это правило согласуется с рациональной и реалистичной философией жизни, которую Эллис проповедовал всю свою жизнь. 27 сентября 2006 года ему исполнилось 93. Успешно ли он сам следовал своим правилам изящного старения? Абсолютно! Даже сегодня можно уверенно повторить то, что Дэниэл Н. Винер (1988) сказал об Эллисе: «Его собственная жизнь – вот его послание!»

## **РЭПТ и производство**

РЭПТ успешно реализовывают и в организационном контексте (Ланге и Гигер, 1993). Систему широко применяют для работы с сотрудниками, организационного развития, в бизнес-консультировании и других областях менеджмента. РЭПТ используют, чтобы помочь людям решить повседневные проблемы и стать более счастливыми и продуктивными.

Сотрудники организации должны не только выполнять назначенные задачи, но также должны успешно решать задачи на рабочем месте. РЭПТ помогает им развить эмоциональную мускулатуру для решения этих проблем. Сотрудники сталкиваются с множеством эмоциональных и других трудностей на рабочем месте. Они без нужды расстраиваются из-за поведения коллег, начальника и подчиненных, которое не могут изменить. Они бунтуют и впадают в ярость из-за «невозможных» условий труда и тем самым делают себе хуже. Они требуют перфекционизма в работе. Они не могут выстоять в предсказуемо неблагоприятных обстоятельствах. РЭПТ призвана помочь сотрудникам в решении повседневных психологических проблем и эффективном самоуправлении. Это позволяет им принимать рациональные решения, конструктивно строить межличностные отношения и организовать эффективное самоуправление.

Эллис в своей психотерапевтической практике проделал большую работу с бизнес-лидерами, лидерами промышленности и правительства. Он провел множество лекций и семинаров для бизнесменов и написал первую книгу о РЭПТ для сотрудников организаций – *«Руководство высшего звена: рациональный подход»* (Эллис, 1972а). Эта книга представляет собой учебное пособие для руководителей и дает рациональные и эффективные решения их проблем. Учит их самодисциплине и успешному решению организационных вопросов с полным принятием себя, а также ясному восприятию реальности.

Ценный вклад Эллиса в бизнес-отраслях успешно развивали его соратники, в числе которых видные психологи Дж. П. Андерсон, Р. К. Дидрих, Д. Д. Диматтиа, Р. Р. Килбург, П. Кирби, Дж. Шерин и Л. Кейгрер. Они реализовали РЭПТ в таких сферах, как тренинг лидерства, организация кризисного управления, административный коучинг, эффективность деятельности, организационное управление и т.д. Они провели массу тренинговых программ по системе РЭПТ. Участникам этих программ помогают сосредоточиться на решении проблем и избавиться от ригидных установок.

### **Модели административного коучинга**

Многие из моделей административного коучинга включают изменение поведения как фундаментальный аспект процесса (Киль и др., 1996; Килбург, 2000). Хорошо известная модель административного коучинга, основанная на РЭПТ, называется «Рационально-эмотивно-поведенческий коучинг» (РЭПК). Разработал эту систему Кирби (1993). Она состоит из пяти шагов или этапов,

и тренировочный процесс на стадии изменения поведения включает основанную на системе РЭПТ модель.

На первом этапе тренер и клиент определяют проблему в целом. Активирующее событие (А) и последствия (С) определяются на этом этапе. Например, управляющий переживает из-за высокой нагрузки, и из-за того, что в связи с ней не уложится в сроки. Здесь высокая нагрузка – это «А», а неспособность обратить внимание на важную задачу (поведение) и беспокойство из-за работы (эмоции) – это «С». Проблема, по сути, практическая. Руководитель не может решить ее, поскольку его главная проблема связана с его беспокойством. Терапевт дает ему возможность поискать доступные альтернативы, чтобы успеть в срок при существующей рабочей нагрузке. Одна из разумных альтернатив – поручить некоторую часть работы подчиненным. Тем не менее, руководитель не может применить эту альтернативу, так как он беспокоится, что его авторитет может пострадать, если его подчиненные ошибутся. Поскольку эта альтернатива является лучшей из доступных, терапевт помогает ему сосредоточиться на ней и проанализировать ее.

Второй шаг – выявить иррациональные убеждения в основе дисфункционального поведения клиента. Здесь коуч пытается выяснить, каковы абсолютистские требования клиента, то есть *долженствований*. Этот шаг сложен и занимает больше времени, чем первый. В приведенном ранее примере, иррациональное убеждение руководителя звучит так: «если я хочу *идеально* выполненную работу, я *должен* сделать ее сам».

Третий шаг направлен на изменение поведения. На этом этапе оспаривается обнаруженная на втором этапе иррациональная вера. Тренер работает с клиентом над изменением его абсолютистского мышления на мышление в ключе «предпочтительно», «желательно». Это шаг глубже, чем другие шаги. Коуч в этом приведенном примере подталкивает руководителя к оспариванию его собственных убеждений при помощи ряда сократовских вопросов. Например, «что я имею в виду под совершенством в работе?» «Каково идеальное определение перфекционизма?» «Где это написано?» «Как я могу быть уверен, что мое определение верно?» «Всегда ли моя работа идеальна?» С помощью этих вопросов коуч пытается искоренить иррациональное убеждение своего клиента. Он также помогает ему выработать альтернативные рациональные убеждения. Например, другие могут так же хорошо справиться с работой, как и я. Или – другие также могут ошибаться, и, даже если они совершают ошибки, это не ужасно.

Четвертый шаг включает в себя мониторинг прогресса клиента – как он оспаривает иррациональные убеждения и как ему удастся заменять их рациональными убеждениями. Тренер внимательно наблюдает, действительно ли клиент применяет выбранный альтернативу. В приведенном примере коуч проверит, действительно ли руководитель делегировал свою работу. Если он не сделал этого, пересматриваются предыдущие стадии. На этом этапе клиент занимается регулярной практикой методов и приемов РЭПТ.

На пятом и последнем этапе тренер оценивает изменение поведения клиента. Клиенту помогают работать над другими иррациональными убеждениями, и тренер курирует процесс устранения их клиентом.

Эта модель успешно применяется для руководителей, которые имеют проблемы с производительностью, проблемы с управлением гневом, имеют боязнь конфронтации и низкую фрустрационную толерантность (Шерин и Кэгер, 2004).

### **РЭПТ: недостатки и критика**

РЭПТ, как и все другие системы психотерапии, подверглась критике. Элліса резко критиковали в связи с его различными заявлениями о РЭПТ. Кроме того, время от времени Элліс пересматривал основные моменты в своих трудах (Элліс, 1976). Он также редактировал книгу «Теоретические и эмпирические основы рационально-эмоциональной терапии» (Элліс и Уайтли, 1979) и пытался ответить на серьезные возражения, выдвинутые ему критиками. Тем не менее, некоторые из возражений, высказанных в отношении РЭПТ, до сих пор остаются без ответа или удовлетворительных обоснований от Элліса или его партнеров. Они рассматриваются в этой книге как ограничения РЭПТ и подытожены ниже.

**1. Недостаток научных данных:** в отличие от бихевиористских или клиентоориентированных видов терапии, РЭПТ не имеет достаточной базы в виде эмпирических исследований. Сложно проверить доказательства некоторых концепций этой системы. Большинство из предложенных системой заявлений очень неоднозначно связаны с данными исследований или вовсе не были доказаны в их ходе. Следовательно, РЭПТ основана на множестве предположений о природе человека и об этиологии психологических расстройств. Если и до тех пор, пока их не поддержат сильные исследования, предположения нельзя считать научными.

Кроме того, многие из результатов исследований, представленных Эллисом в поддержку системы РЭПТ, строго говоря, не являются исследованиями результатов РЭПТ. Они подпадают под различные рубрики, такие как, когнитивная терапия, самообучение, когнитивно-поведенческая терапия и когнитивная реструктуризация (ДиДжузеппе, Миллер и Трэкслер, 1976). Существует ограниченное количество исследований, проводимых исключительно в области РЭПТ. Коротко говоря, утверждение Эллиса о том, что РЭПТ поддерживают многие хорошо спланированные научные исследования, – ошибочны (Эварт и Торесен, 1979).

В связи с этим лучше не забывать, что доктор Дэниел Н. Винер (1988) говорит о пренебрежительном отношении Эллиса к научным исследованиям. Его наблюдение состоит в том, что, хотя Эллис верил в научные исследования, он сам проводил их не так много. Что может быть причиной расхождения его веры и практики? Эллис привел несколько причин, по которым не проводил многих исследований. Например, он сказал, что ему не хватает времени или финансовой поддержки для проведения таких исследований. Тем не менее, кажется, что настоящая причина в том, что главные интересы ученого всегда были иными. Он наслаждался ролью учителя и пропагандиста и, конечно, наилучшим образом проявлял себя в этих ролях, будучи верен своей самостоятельно им избранной роли. Следовательно, есть причина согласиться с комментарием доктора Винера о том, что Эллис был скорее мастером убеждения или пропагандистом, чем исследователем.

**2. Неоднозначная теория:** критики заявляют, что теория РЭПТ неточна и обобщенна (Мейхенбаум, 1979). Концепции, предлагаемые в теории РЭПТ, слишком наивны и упрощены. Например, ключевая концепция РЭПТ – это внутренний диалог. Согласно этой идее, разговор с самим собой (внутренний диалог) вызывает у человека эмоциональные расстройства (следствие).

Нет никаких объективных доказательств, позволяющих верить этому предложению. В ответ на эту критику Эллис говорит, что люди постоянно говорят сами с собой, даже до расстройства, во время расстройства и после него. Это утверждение также бездоказательно. Некоторые исследователи утверждают, что внутренний диалог, на который Эллис ссылался, казалось, по большей части следовал, а не предшествовал, эмоциональному расстройству. Так называемый внутренний диалог больше похож на набор рациональных конструкций, предназначенных для объяснения реакций.

**3. Гипотезы, которые невозможно проверить:** РЭПТ состоит из набора гипотез, которые нужно тестировать в разных условиях. Эллис попытался рассмотреть и интерпретировать объективные доказательства о 32-х гипотезах РЭПТ (Эллис, 1979b). Тем не менее, этот пересмотр также подвергся критике (Махони, 1979), так как смысл модели или теории после проверки этих гипотез не обнаруживается. Вместо этого мы обнаруживаем набор слабо связанных и плохо разъясненных предложений. Исследователи (Эварт и Торесен, 1979, стр. 193–202) считают, что большинство из тех гипотез, что выдвинул Эллис, и доказательств, которые он привел в их защиту, не сделали вклад в теорию или практику терапии. Это потому, что (а) некоторые гипотезы настолько расплывчаты, что их нельзя проверить в той форме, в которой они существуют; (б) некоторые гипотезы, хотя их и можно проверить, не кажутся очень информативными; (в) не даны объяснения важным случаям отрицательных результатов; (г) неоднозначная связь между некоторыми прогнозами и теорией РЭПТ; (д) есть явные несоответствия между прогнозами; (е) некоторые гипотезы практически неотличимы от многих других теорий; и (ж) в тех немногих случаях, когда сделаны отличительные и конкретные прогнозы, мало или нет подтверждающих исследований в их защиту.

**4. Предвзятость подтверждения:** хотя Эллис представил впечатляющие цифры исследований в поддержку теории РЭПТ, он подвергся критике за то, что данные, которые он предоставлял, были выборочны. Критики (Мейхенбаум, 1979, с. 174–176) утверждают, что Эллис сосредоточился только на подтверждающих исследованиях, упуская опровергающие критические исследования. Это потому, что ряд исследований, на которые ссылался Эллис, подвергались соответствующей критике, и их данные серьезно оспаривали.

Критики (Махони, 1979, стр. 177–180) возражали из-за того, что Эллис в своих обзорах сосредотачивался на подтверждающих исследованиях. То есть он выборочно подчеркивал те исследования, которые поддерживали теорию РЭПТ, а остальные просто игнорировал. Это приводит к практике подтверждения последующего – нелогичного вывода, в котором истинный вывод защищает истинную предпосылку (Махони, 1976; Ваймер, 1977).

**5. Чрезмерная инклюзивность:** ядром РЭПТ является когнитивный акцент. С самого начала система акцентирует внимание на процессе изменения эмоций и поведения человека при помощи

разума и интеллекта. Оригинальное название, «рациональная терапия», в этом смысле было уместным. Эллис начал с системы рациональной терапии, но постепенно к ней добавилось так много, и она стала настолько общей, что потеряла свою идентичность. Эллис включил эмоциональный и поведенческий аспект в название своей теории, чтобы показать, что система опирается не только на познание, но и на сопереживание эмоциям и поведению. Это включение приспособливает всю шкалу «гуманизма» к «бихевиоризму». Список методов, которые использует и которым обучает терапевт РЭПТ, включает в себя большинство из тех, которые могут быть использованы терапевтами-электиками, которые не придерживаются какой-либо конкретной теории (Винер, 1988). Следовательно, РЭПТ сейчас неотличима от большинства ориентированных на действия эклектических дисциплин. В результате, РЭПТ уже не способна удержать свою когнитивную исключительность, которая была ее ядром.

В этом контексте заслуживает внимания комментарий Пола Меля в предисловии к биографии Эллису (Винер, 1988). Мель сказал, что, возможно, для Эллиса важнее подвергать основные моменты системы риску упрощения, чем пытаться собрать все воедино. Например, собрать Фрейда, Павлова, Эллиса, Скиннера и бог знает кого еще, все в один интегрированный пакет.

**6. Отсутствие исследований форм РЭПТ:** Мейхенбаум (1979, стр. 174–176) и Махони (1979, стр. 177–180) утверждают, что, хотя Эллис проводил различие между изящной и не изящной формой РЭПТ, последнюю редко использовали в реальной терапии. Большинство терапевтов РЭПТ используют не изящную или общую РЭПТ. Эллис или его соратники не дали удовлетворительного ответа о том, почему часто используется не изящная форма РЭПТ. Кроме того, о не изящной форме РЭПТ проведено очень мало исследований. Так что отметить разницу трудно.

**7. Чрезмерное внимание к философии жизни:** РЭПТ стремится изменить жизненную или обобщенную ошибочную философию человека. По данным некоторых исследователей, философия может быть косвенной и не обязательно обобщенной. Она может варьироваться от человека к человеку, а также может быть обобщенной в некоторых случаях и косвенной в других – у одного и того же человека. Она также может быть обусловлена конкретной задачей. Этот факт РЭПТ игнорирует. Например, ребенок прокрастинирует, откладывая учебные занятия. Терапевт РЭПТ сделает вывод, что

мировоззрение ребенка основано на философии низкой фрустрационной толерантности. То есть, иррациональные убеждения попадают в третью категорию – в мире *должно* быть легко жить. Вполне возможно, что тот же ребенок увлеченно собирает коллекцию марок, и для своего хобби у него много терпения. Это означает, что неверно делать выводы о его жизненной философии только на основании поведения в учебе, потому что в определенных случаях ребенок демонстрирует низкую фрустрационную толерантность. Следовательно, эта философия сопряжена с конкретной задачей, а не обобщена. РЭПТ должна принимать во внимание конкретные задачи и косвенную философию наряду с обобщенной философией.

**8. Нереалистичное безусловное принятие:** Эллис (1979b) соглашался с тем, что практически не существует исследований, подтверждающих обоснованность безусловного «я» и нет оценки себя или целостности, кроме одного частично подтверждающего эту оценку исследования (Миллер, 1976). Он также предположил, что по этому предмету необходимо провести больше исследований.

Фредрик Кляйнер (1976) отметил, что концепция безусловного принятия и отсутствия оценки самого себя или своей целостности по сути нереалистична. Поэтому трудно проводить исследования нереалистичной концепции. Безусловное принятие в жизни практически невозможно. В некоторой степени, личность или сущность, возможно, реализуют просветленные мастера дзен, йоги, тибетские тулку или ламы. Трудно найти обычного человека, который реализует эти идеи в жизни. Кляйнер (1976, стр. 189) прокомментировал это так: «Ни разу не встречал никого, кто полностью лишен самооценки, включая самого Эллиса!»

**9. Мистицизм самооценности:** РЭПТ проводит различие между производительностью и ценностью. Причина заключается в том, что мы можем измерить или оценить свою работу или поведение, но внутреннюю ценность в действительности не измерить, потому что само наше существо подразумевает их становление. Эллис нашел изящное решение, в убеждении, что человек не должен оценивать себя, уважать себя или вообще иметь самооценку (Эллис, 1973).

Критики возражают, что эти рассуждения не соответствуют научным критериям. Общепринятый критерий существования Терстона состоит в том, что «что бы ни существовало, его *следует* измерить». Если нет измерений, мы не можем различить бытие и небытие. Если применить тот же критерий и к самооценности, можно

обнаружить альтернативы. Если она существует, она *должна* быть измерена или, если ее не существует, вопрос измерения не возникает. Эллис не принимал эту альтернативу и говорил, что самооценка существует, но не может быть измерена (она – вне пределов измерения). Это ненаучное положение, и оно ведет к мистике. Если нет измерений, логически этого не существует. Поддержка таких мистических концепций ослабляет научную основу РЭПТ.

**10. Критика самооценности:** если самооценка связана с измерением, то оценка «хорошо» или «плохо» будет зависеть от успеха или неудачи в своей деятельности, что приведет к состоянию постоянной незащищенности. Идея личной ценности, используемая в РЭПТ, внутренняя, и она вне рейтинга. Некоторые исследователи бросили вызов этой идее о внутренней ценности личности в контексте характеристик психически здорового человека, описанных Эллисом (Эллис, Эйбрамс и Эйбрамс, 2009). Одна из характеристик – принятие неопределенности. Предполагается, что эмоционально здоровый человек признает и принимает тот факт, что мы живем в мире вероятностей и случайностей, где абсолютной уверенности не существует и, вероятно, никогда не будет. Исследователи утверждают, что если человек готов принять неопределенность окружающего мира, ему нетрудно принять неуверенность даже в собственной ценности. Он должен принять, что изменения в мире, и даже изменения личной ценности также будут расти и падать в зависимости от показателей. Поэтому нет необходимости идею личной ценности считать внутренней. Ее можно считать внешней и присваивать ей рейтинг.

Еще одно критическое замечание: РЭПТ – это доктрина некомпетентных и неэффективных людей. Если человек считается ценным только потому, что существует, все имеют одинаковую ценность независимо от их действий и показателей. В этом случае различий между компетентными и некомпетентными людьми не существует. Это приведет к тому, что некомпетентных станет больше. Эллис или его партнеры не могли дать справедливого ответа на эту критику.

**11. Прокрустов подход:** РЭПТ критикуют за то, что у системы прокрустов подход к лечению. «Прокрустово ложе» – это схема или шаблон, к которому кто-то или что-то принужден. Лазарус (1989), создавший мультимодальную терапию, отмечал, что знал много клиентов РЭПТ, которые не страдали от идеологии

должностного, о которой Эллис писал в своих работах. Но Эллис и РЭПТ-терапевт, как правило, «используют прокрустовы приемы», которые «втискивают» клиента в 11 или 12 предвзятых убеждений. Эллис не дал ответов на это обвинение.

**12. Субъективные термины:** многие бихевиористы критикуют РЭПТ и когнитивную терапию за использование ряда субъективных терминов, например, такие часто используемые термины в РЭПТ, как драматизация или низкая фрустрационная толерантность. Эти термины очень субъективны, и их значение отличается у каждого человека. В РЭПТ ужасное означает более, чем на 100 процентов плохое, но человек может не чувствовать себя более, чем на 100 процентов плохо. Это подрывает объективность теории.

## ПОСЛЕДНИЕ СЛОВА

Эллис любил познание. Он стремился найти ответ на каждое возражение против РЭПТ. Это можно понять по тому объему работ, которые он создал в ответ на критические обзоры системы РЭПТ. Он неустанно размышлял над критикой, на которую не мог дать удовлетворительного ответа. До своего последнего вздоха – ему было 93 – Эллис изменял личностную теорию РЭПТ, результатом которой стала его книга «Теории личности: критический взгляд» (Эллис, Эйбрамс и Эйбрамс, 2009), опубликованная после его смерти. Из этой работы видно, что Эллис перерабатывал модель ABC. Настойчивость и недогматический подход Эллиса четко прослеживаются в этой работе.

Когда Эллис был в больнице, его жена Дебби спросила его: «Что бы ты хотел, чтобы твои сторонники сделали для твоего скорейшего выздоровления?»

Ученый ответил так:

*Тем, кто желает мне скорейшего выздоровления, я желаю – жить рационально. Я буду счастлив, если они не утратят свою свободу даже в самых жестких ситуациях. Если все больше и больше людей примут рациональную философию жизни, я наверняка скоро поправлюсь.*

Да здравствует Эллис и его великая работа, его страсть и та революция, которую он совершил в психологии, создав РЭПТ!

# ПРИПОЖЕНИЯ

## Приложение I

### Форма с вопросами для оспаривания РЭПТ (Практика)

- Заполните секцию «С»
- Запишите два критерия рационального мышления
- Заполните секцию «А»
- Заполните секцию «В»
- Заполните секцию «DA»
- Заполните секцию «DB»
- Заполните секцию «RB»
- Заполните секцию «Е»

<b>Секция «А»: факты и события</b>	<b>Секция «DA»: факт ли это?</b>	
<b>Секция «В»: иррациональный внутренний диалог</b>	<b>Оспаривание убеждений («DB»)</b>	<b>Рациональные убеждения («RB»)</b>
IB 1	DB 1	RB 1
IB 2	DB 2	RB 2
IB 3	DB 3	RB 3

IB 4	DB 4	RB 4
IB 5	DB 5	RB 5
IB 6	DB 6	RB 6
Секция С: эмоции	<p>Важные критерии рационального мышления:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Фактический</i>: основано ли это на фактах или реальности?</li> <li>2. <i>Функциональный</i>: помогает ли мне это предпринимать конструктивные действия?</li> </ol>	
<p><b>Секция Е: эффективная философия</b></p>		

## ПРИЛОЖЕНИЕ II

### Форма с вопросами для РЭПТ (Заполненная)

- Заполните секцию «С»
- Запишите два критерия рационального мышления
- Заполните секцию «А»
- Заполните секцию «В»
- Заполните секцию «DA»
- Заполните секцию «DB»
- Заполните секцию «RB»
- Заполните секцию «Е»

<b>Секция «А»: факты и события</b>	<b>Секция «DA»: факт ли это?</b>	
Подчиненный отказался выполнить порученную ему работу	Да, это факт. В секции «А» я объективно записал(-а) случившийся факт.	
<b>Секция «В»: иррациональный внутренний диалог</b>	<b>Оспаривание убеждений («DB»)</b>	<b>Рациональные убеждения («RB»)</b>
<b>В 1</b>  1. Как он мог это сделать? (Риторический вопрос, подразумевающий, что ему <i>не следовало</i> этого делать.)	<b>DB 1</b>  1. Есть ли какое-либо принуждение/правило, объясняющее, почему он <i>не должен</i> так поступать? ( <i>Фактический</i> ) 2. Есть ли абсолютистские требования к человеческому поведению? ( <i>Фактический</i> ) 3. Разве человек не свободен вести себя, как он того хочет? ( <i>Фактический</i> ) 4. Есть ли закон Вселенной, который принуждает человека вести себя в какой-либо конкретной манере? ( <i>Фактический</i> )	<b>RB 1</b>  1. Было бы лучше/хорошо, если бы он так не поступал, но нет очевидного факта, говорящего, что он не должен так делать. 2. Он свободен вести себя, как пожелает, хоть он и мой подчиненный. 3. Нет закона Вселенной, который принуждает его вести себя в какой-либо конкретной манере. 4. Хотя мне хотелось бы/я ожидаю, что он не должен отказываться от работы, причины, почему он не может отказаться, нет.

	<p>5. Где написано, что подчиненный <i>не должен</i> отказываться от работы? (<i>Фактический</i>)</p> <p>6. Кто контролирует его мозг, он сам или вы? (<i>Фактический</i>)</p> <p>7. Есть ли способ контролировать поведение другого человека? (<i>Фактический</i>)</p> <p>8. Предположим, что есть техника, с помощью которой можно контролировать поведение других людей. Хотел бы я, чтобы другой человек применил ту же технику на мне? (<i>Фактический</i>)</p> <p>9. На самом деле, он отказался от выполнения задания, которое я дал. Не абсурдно ли говорить, что он не должен был делать то, что он на самом деле уже сделал? (<i>Фактический</i>)</p> <p>10. Разве я не отрицаю реальность, раз он на самом деле уже поступил так? (<i>Фактический</i>)</p> <p>11. Поможет ли мне это мышление изменить его поведение? (<i>Функциональный</i>)</p>	<p>5. Я могу влиять/ обучать/ внушать/руководить/ советовать/другому человеку, однако не могу полностью контролировать его поведение.</p> <p>6. Предположим, что есть техника, с помощью которой можно контролировать поведение других людей, но мне не понравится, если ее применят ко мне, поскольку я – свободный человек. Мне не понравится, если меня лишат свободы. Точно так же не понравится и другому человеку, когда лишат свободы его.</p> <p>7. Абсурдно говорить, что человек не должен был делать то, что он фактически уже сделал. Говоря это, я таким способом отрицаю реальность.</p> <p>8. Такое мышление не поможет мне изменить его поведение. Поэтому я сконцентрируюсь на том, как в следующий раз убедить его изменить свое поведение.</p>
<p><b>IB 2</b></p> <p>2. Он всегда так поступает</p>	<p><b>DB 2</b></p> <p>1 Всегда? То есть, абсолютно в любой ситуации? Откуда вам это известно? (<i>Фактический</i>)</p> <p>2 Какое утверждение верно – он ведет себя так всегда или большую часть времени? (<i>Фактический</i>)</p> <p>3 Не преувеличение ли – говорить, что он всегда ведет себя таким образом? (<i>Фактический</i>)</p> <p>4 Откуда у меня уверенность, что он будет вести себя аналогично и в будущем? (<i>Фактический</i>)</p>	<p><b>RB 2</b></p> <p>1. Фактически подтверждения тому, что он ведет себя так всегда, нет.</p> <p>2. Реалистичное заявление звучит так: он ведет себя так в большинстве случаев.</p> <p>3. У меня нет возможности предсказывать будущее на 100% верно. Следовательно, я не могу сказать, что он обязательно поведет себя подобным образом и в будущем.</p> <p>4. Поскольку я на 100% не уверен в его будущем поведении, я принимаю вероятность того, что он может не повторить это поведение в будущем.</p>

	<p>5 Поможет ли мне эта мысль конструктивно повлиять на него в будущем, или я навечно осудил его? <i>(Функциональный)</i></p>	<p>5. Если я приму эту возможность, я буду в состоянии сосредоточиться на том, как повлиять на него в следующий раз; так что, насколько это возможно, он будет вести себя так все реже. 6. Осуждение его не приведет меня к моей цели.</p>
<p><b>IB 3</b></p> <p>3. То, что он при всех отказал мне, снизило мой статус в глазах других и в моих собственных.</p>	<p><b>DB 3</b></p> <p>1. Отчего я так уверен, что отказ одного из подчиненных снизил мой статус? <i>(Фактический)</i> 2. Что я подразумеваю под снижением статуса? <i>(Фактический)</i> 3. Есть ли универсальное поведение, которое, обязательно снижает или повышает статус? <i>(Фактический)</i> 4. Объясняется ли понижение статуса только отказом подчиненного? <i>(Фактический)</i> 5. Могу ли я с уверенностью сказать, что согласие подчиненного повышает мой статус? <i>(Фактический)</i> 6. Предположим, мой статус в их глазах упал, и тогда – коснутся ли меня неприятности? <i>(Фактический)</i> 7. Предположим, мой статус упал в глазах других. Значит ли это, что я и в своих глазах уронил себя? Неужели мой статус хрупок, как стакан воды? <i>(Фактический)</i> 8. Что заставляет меня так поступать? <i>(Фактический)</i> 9. Какой вселенский закон заставляет меня получать одобрение от других для утверждения собственного статуса? <i>(Фактический)</i> 10. Какова моя цель? Повышение статуса в собственных глазах / в глазах других или выполненная работа? <i>(Функциональный)</i></p>	<p><b>RB 3</b></p> <p>1. Нет никаких доказательств того, что человек теряет статус, если подчиненный отказывается выполнить работу. 2. Нет универсального поведения, следуя которому, можно непременно повысить или понизить статус. 3. Если один из моих подчиненных однажды меня послушался, мой статус не повышается. Точно так же, если он отказывается делать работу, это не приведет к снижению моего статуса. 4. Из чего я делаю вывод, что чье-то принятие или отказ выполнять данное мною поручение никоим образом не связаны с моим статусом. 5. Предположим, мой статус понижается в глазах других, но это не беда. Это будет невыгодно, но, конечно, не будет катастрофой. 6. Мой статус не так хрупок, как если бы был стаканом воды, и его не разрушит чей-то «дурной глаз». 7. Я не так сильно зависю от одобрения других в плане поддержания своего статуса. 8. Если в чьих-то глазах мой статус упал, я не обязан соглашаться с этим. У меня все еще есть выбор, и мне решать, пострадает ли мой статус в моих же собственных глазах.</p>

		9. Моя цель – не повышение статуса, но выполненная работа.
<p><b>IB 4</b></p> <p>4 Как мне обеспечить выполнение работы, если и все другие сотрудники перестанут мне подчиняться?</p>	<p><b>DB 4</b></p> <p>1. Имею ли я в виду, что, если один из сотрудников однажды не подчинился мне, то так же станут поступать и все остальные? Откуда мне знать? <i>(Фактический)</i></p> <p>2. Отчего все должны поступать так же? Где доказательства этому? <i>(Фактический)</i></p> <p>3. Не преувеличение ли это? <i>(Фактический)</i></p> <p>4. Как я могу быть уверен, что в будущем все из них станут вести себя так же? <i>(Фактический)</i></p> <p>5. Могу ли я полностью контролировать их поведение? <i>(Фактический)</i></p> <p>6. Что я могу контролировать – свое или их поведение?</p> <p>7. Почему я фокусируюсь на фактах, что лежат вне сферы моего контроля?</p> <p>8. Если не подчинятся несколько человек, все же существует возможность того, что подчинятся остальные? <i>(Фактический)</i></p> <p>9. Подчинятся ли остальные, если не подчинится именно этот сотрудник? <i>(Фактический)</i></p> <p>10. Предположим, что действительно все перестанут подчиняться мне, – разве это будет так ужасно? <i>(Фактический)</i></p> <p>11. Предположим, что действительно все перестанут подчиняться мне, – застынет ли моя работа, или какую-то ее часть я все же смогу выполнять? <i>(Фактический)</i></p>	<p><b>RB 4</b></p> <p>1. Нет причины полагать, что, если один из сотрудников однажды не подчинился мне, то так же станут поступать и все остальные.</p> <p>2. У меня нет доказательств, что из-за отказа одного из подчиненных все остальные тоже перестанут мне подчиняться.</p> <p>3. Я не могу полностью контролировать поведение других.</p> <p>4. Я не стану тратить энергию на то, чтобы контролировать поведение окружающих, которое не находится в моей власти; я сосредоточусь на своем поведении, которое в моей власти полностью.</p> <p>5. Если не подчинятся несколько человек, все же, возможно, подчинятся остальные.</p> <p>6. Подчинение или неподчинение остальных сотрудников не зависит от поведения лишь одного из них.</p> <p>7. Нет гарантий, что, если этот сотрудник подчинится, то подчинятся и остальные. Также нет и гарантий, что при его неподчинении не подчинятся другие.</p> <p>8. Предположим, что действительно все перестанут подчиняться мне, – это будет не ужасно, но это будет недостатком.</p> <p>9. Предположим, что действительно все перестанут подчиняться мне, – работа не застынет, преувеличение так говорить, поскольку я все же смогу выполнять какую-то ее часть.</p>

	<p>12. Предположим, что действительно все перестанут подчиняться мне, и часть работы застынет. Что я смогу предпринять в этих обстоятельствах, чтобы не терпеть их? <i>(Фактический)</i></p> <p>13. Даже в этих условиях у меня есть выбор. Разве я не выбираю, советовать ли мне на ситуацию или принять ее без жалоб? <i>(Фактический)</i></p> <p>14. Предположим, все перестали подчиняться. Какой вывод мне следует сделать о своих методах управления? <i>(Функциональный)</i></p> <p>15. Разве не разумно подумать о техниках, с помощью которых я мог бы предотвратить непослушание подчиненных, вместо того, чтобы демонстрировать беспомощность? <i>(Функциональный)</i></p>	<p>10. При этом условии у меня все же есть выбор принять ситуацию без сетований.</p> <p>11. Возможно ли пересмотреть методы управления и попытаться их улучшить?</p> <p>12. Я попытаюсь принять техники, которые помогут мне предотвратить ситуации, когда сотрудники отказываются подчиняться, а не демонстрировать им свою беспомощность.</p>
<p><b>IB 5</b></p> <p>5. Он – заносчивый человек. Все сотрудники в нашей компании <i>должны</i> осуждать его.</p>	<p><b>DB 5</b></p> <p>1. Он заносчив или просто демонстрирует это качество в своем поведении? <i>(Фактический)</i></p> <p>2. Называя его заносчивым, имею ли я в виду, что он всегда вел себя заносчиво, или что он будет вести себя так всю жизнь, до самой своей смерти? <i>(Фактический)</i></p> <p>3. Встречался ли я когда-либо с такими людьми? <i>(Фактический)</i></p> <p>4. Думаю ли я, что такие люди существовали когда-либо на планете?</p> <p>5. Только потому что кто-то отказывается от порученной мною работы, он уже – заносчивый человек? Не чрезмерное ли это обобщение? <i>(Фактический)</i></p>	<p><b>RB 5</b></p> <p>1. Называть человека заносчивым – это преувеличение, потому что, называя кого-то заносчивым, мы маркируем этого человека, как того, кто постоянно ведет, вел и будет вести себя заносчиво, вплоть до дня своей смерти.</p> <p>2. Я никогда не встречал такого человека, а также не думаю, что такой человек существовал в истории.</p> <p>3. Возможно, он, как и остальные, иногда поступает заносчиво, а иногда ведет себя вежливо.</p> <p>4. Только потому что кто-то отказывается от порученной мною работы, я могу назвать его заносчивым. Но человека нельзя назвать заносчивым только из-за одного поступка. Называть его заносчивым – чрезмерное обобщение.</p>

	<p>6. Если даже этот человек отказался выполнять работу, как мне рассчитать точное наказание, которое ему полагается? (<i>Фактический</i>)</p> <p>7. Являюсь ли я судьей Верховного суда, который может назначать наказания? (<i>Фактический</i>)</p> <p>8. Называя этого человека заносчивым, не нагнетаю ли я проблему и в будущем? (<i>Фактический</i>)</p> <p>9. Если я называю его заносчивым, не помешает ли мне это в будущем установить с ним сердечные отношения? (<i>Функциональный</i>)</p> <p>10. Осуждая человека, решу ли я свою проблему? (<i>Функциональный</i>)</p>	<p>5. Я не судья Верховного суда, который определяет и выносит наказание, полагающееся за его отказ.</p> <p>6. Осуждать его и говорить, что он хорош или плох – не моя работа. Возможно, это мог бы сделать Бог.</p> <p>7. Навешивая на него ярлык заносчивого человека, я перекрываю себе возможность взаимодействовать с ним в будущем.</p> <p>8. Если я открываю эту возможность, я могу попытаться установить с ним сердечные отношения, но, перекрыв ее, я стану вести себя с ним враждебно.</p> <p>9. Если я стану вести себя с ним враждебно, и он станет вести себя так же. Все это может закончиться местью.</p> <p>10. Моя задача выполнять работу не решится, если я стану его осуждать. Таким образом, реалистичный вывод в том, что мне может нравиться или не нравиться его работа, но хвалить или осуждать его как человека в целом я не стану.</p>
<p><b>IB 6</b></p> <p>6. Я не думаю, что научусь вести себя с подобным людьми.</p>	<p><b>DB 6</b></p> <p>1. <i>Никогда?</i> Откуда у меня такая уверенность? (<i>Фактический</i>)</p> <p>2. Хочу ли я сказать, что, если я не научусь вести себя с одним из своих подчиненных сегодня, я никогда не научусь вести себя с ним или такими людьми в будущем? (<i>Фактический</i>)</p> <p>3. Где доказательства того, что я никогда не научусь вести себя с такими людьми в будущем? (<i>Фактический</i>)</p>	<p><b>RB 6</b></p> <p>1. Если я не научусь вести себя с одним из своих подчиненных сегодня, я отрицаю возможность измениться самому.</p> <p>2. Нет доказательств, позволяющих предсказать, что я <i>никогда</i> не научусь вести себя с такими людьми в будущем.</p> <p>3. Поскольку я не на 100% уверен в своем поведении в будущем, я принимаю вероятность того, что смогу иметь дело с такими людьми в будущем.</p>

	<p>4. Тогда – что я подразумеваю под «научиться»? Не означает ли «учиться» – делать то, что я не делаю сейчас? (<i>Функциональный</i>)</p> <p>5. Поможет ли мне эта мысль сгенерировать метод решения проблемы в будущем? (<i>Функциональный</i>)</p>	<p>4. Принимая эту возможность, я смогу сосредоточиться на том, как повести себя с подобными людьми в следующий раз.</p> <p>5. Даже если пока я не научился вести себя с подобными людьми, я уже понял, что некоторые техники, которые я использую, неэффективны. Мне все еще есть к чему стремиться в будущем.</p> <p>6. Я сосредоточусь на том, чтобы придумать решение проблемы в будущем.</p>
<p><b>Секция С:</b> Эмоции Злость Унижение Тревога</p>	<p>Важные критерии рационального мышления:</p> <p>1 <i>Фактический</i>: основана ли эта идея на фактах или реальности?</p> <p>2 <i>Функциональный</i>: поможет ли она мне предпринимать конструктивные действия?</p>	
<p><b>Эмотивный слоган:</b> хоть горшком назови, только в печь не ставь!</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Секция Е: эффективная философия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Буду различать поведение человека и его как целостную личность;</li> <li>• Никогда не стану навешивать ярлык на целостность человека;</li> <li>• К каждому человеку я отношусь как к уникальной личности.</li> </ul>		

# АВТОРЫ

**Анджали Джоши** – практикующий психолог-консультант, профессор Института развития менеджмента и исследований в Мумбаи (WE School, прежнее название – Prin. W.N. Welingkar). В течение 22-х лет работает в сфере образования. Доктор Джоши имеет степень магистра психолога-консультанта, магистра философии геритрического консультирования и доктора философии по РЭПТ. Она провела ряд лекций и множество семинаров по РЭПТ, а также личные и групповые консультации, программы обучения для сотрудников, корпоративные программы обучения и семинары выходного дня по эффективному самоуправлению с помощью РЭПТ. Доктор Джоши получила звание «Молодого докторанта» от Индийского совета исследований в области социальных наук (ICSSR) и Министерства развития человеческих ресурсов в Нью-Дели за свою докторскую работу. Автор 90 статей и научных работ, опубликованных в национальных и международных журналах, автор художественной и научной литературы, а также нескольких книг. Доктор Джоши – стипендиат фонда Линнеус Пальм (Linnaeus Palme, Швеция), имеет несколько наград: «Лучшее достижение», «Лучший куратор», «Выдающиеся достижения» и «Лучшая книга» Фонда Махараштра и Махараштра Сахитья паришад.

**К. М. Пхадке** – индийский психолог, практикующий терапевт и коуч по рационально-эмотивно-поведенческой терапии, с 45-летним опытом в области психологического образования, исследований, обучения и консультирования. Он стал первым и единственным индийским психологом, который получил статус научного сотрудника и старшего научного руководителя Института Альберта Эллиса (AEI) в Нью-Йорке, США. Господин Пхадке вел обширную профессиональную переписку с Альбертом Эллисом, продлившуюся 36 лет. Эта переписка считается одним из лучших ресурсов для обучающихся РЭПТ и хранится в четырех томах архива Колумбийского университета. Господин Пхадке внес оригинальный вклад в теорию и практику РЭПТ, получив признание от доктора Эллиса за свою самоотдачу и мастерство в этом вопросе. Провел десятки лекций и семинаров в различных бизнес-, промышленных, образовательных, исследовательских, учебных и общественных организациях по всей Индии и является автором нескольких книг по РЭПТ.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Alcoholic Anonymous. (2013). *Alcoholic Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism* (The Big Book, 4th ed.). New York, NY: AA World Services, Inc.
2. Alexandria, Virginia: RBT Center, LTC. Pucci, A. (2006). *The Client's Guide to Cognitive-Behavioral Therapy: How to Live a Healthy Happy Life, No Matter What* (pp. 42–43). New York: Universe.
3. Beck, A.T., Rush, A.J. Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York, NY: Guilford.
4. Bertocci, P. (1963). *Personality and the Good: Psychological and Ethical Perspectives*. New York, NY: David McKay.
5. Branden, N. (1970). *The Psychology of Self-Esteem*. New York, NY: Bantam.
6. Burns, D. (1985). *Intimate Connections: The Clinically Proven Programme for Making Close Friends and Finding a Loving Partner*. Signet, NY: New American Library.
7. Burns, D.D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Morrow.
8. Dames, J. (1991). *Counseling in the classroom: Interview with Albert Ellis*. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(4), 247–263.
9. Davis, J.W. (1972). *Value and Valuation: Axiological Studies in Honor of Robert Hartman*. Knoxville, Tennessee: University of Tennessee Press.
10. Di Mattia, D., & Lega, L. (Eds). (1990). *Will the Real Albert Ellis Please Stand Up? Anecdotes by His Colleagues, Students and Friends Celebrating His 75th Birthday*. New York, NY: Albert Ellis Institute.
11. DiGiuseppe, R. (1991). *A rational-emotive model of assessment*. In M.E. Bernard (Ed.), *Using Rational-Emotive Therapy Effectively*. New York, NY: Plenum.
12. DiGiuseppe, R.A., Miller, N.J., & Trexler, L.D. (1976). *A review of rational-emotive psychotherapy outcome studies*. In A. Ellis & J.M. Whiteley (Eds), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (pp. 218–235). Monterey, CA: Brooks/Cole.
13. DiMattia, D., & Lega, L. (1990). (Eds.). *Will the Real Albert Ellis Please Stand Up? Anecdotes by his colleagues, students, and friends celebrating his 75th birthday*. New York, NY: Albert Ellis Institute.
14. Dryden, W. (1984). *Rational-emotive therapy*. In W. Dryden (Eds), *Individual Therapy in Britain* (pp. 235–63). London: Harper & Row.
15. Dryden, W. (1986). *A case of theoretically consistent eclecticism: Humanizing a computer addict*. *International Journal of Eclectic Psychotherapy*, 5(4), 309–27.
16. Dryden, W. (1990). *Rational-Emotive Counselling in Action*. New Delhi: SAGE.
17. Dryden, W. (1990). *The Essential Albert Ellis. Seminal Writings*

- on Psychotherapy. New York, NY: Springer Publishing Company. 18. Dryden, W. (1994). *Progress in Rational Emotive Behaviour Therapy*. London: Whurr.
19. Dryden, W. (2013). *Rationality & Pluralism: The Selected Works of Windy Dryden* (pp. 153–54). (World Library of Mental Health). New York, NY: Routledge.
20. Dryden, W. (Ed.). (1990). *The Essential Albert Ellis*. New York, NY: Springer.
21. Dryden, W., & Branch, R. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook* (2nd edition, p. 8). West Sussex: John Wiley & Sons.
22. Dryden, W., & Branch, R. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook* (2nd edition, pp. 15–16). West Sussex: John Wiley & Sons.
23. Dryden, W., & Branch. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy. A Training Handbook* (2nd ed., p. 37). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
24. Dryden, W., & Ellis, A. (1989). An efficient and passionate life. *Journal of Counseling and Development*, 67(10), 539–46.
25. Ellis, A. & Wilde, J. (2001). *Case Studies in REBT with Children and Adolescents*. New York: Prentice-Hall.
26. Ellis, A. (1949). Towards the improvement of psychoanalytic research, *Psychoanalytic Review*, 36, 123–43.
27. Ellis, A. (1950). An introduction to the principles of scientific psychoanalysis. *Genetic Psychology Monographs*, 41, 147–212.
28. Ellis, A. (1951). *The Folklore of Sex* (Rev. ed., 1961). New York, NY: Grove Press.
29. Ellis, A. (1954). *The American Sexual Tragedy*. New York, NY: Twayne. [Rev. ed. (1962). New York: Lyle Stuart and Grove Press.]
30. Ellis, A. (1955). New approaches to psychotherapy techniques. *Journal of Clinical Psychology Monograph Supplement*, 11, 1–53.
31. Ellis, A. (1956). An operational reformulation of some of the basic principles of psychoanalysis. *Psychoanalytic Review*, 43 (1), 163–180.
32. Ellis, A. (1956a). New light on masturbation. *The Independent* 51, 4.
33. Ellis, A. (1956b). *The Psychology of Sex Offenders*. Springfield, IL: Thomas.
34. Ellis, A. (1957). *How to Live with a Neurotic: At Home and at Work*. North Hollywood, CA: Wilshire. *How to Live with a Neurotic* (Rev. ed., 1975). New York, NY: Crown.
35. Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1), 35–49.
36. Ellis, A. (1960). *The Art and Science of Love*. New York, NY: Lyle Stuart.
37. Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York, NY: Lyle Stuart. (Revised and updated edition, 1994). New York: Kensington Publishers.
38. Ellis, A. (1963). *The Intelligent Woman's Guide to Man Hunting*. New York: Lyle Stuart and Dell Publishing. [Rev. ed. (1979). *The Intelligent Woman's Guide to Dating and Mating*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.]
39. Ellis, A. (1963a). Is the vaginal orgasm a myth? *The International Journal of Sexology/ Liaison*, 1(9), 2–4.
40. Ellis, A. (1963b). Sex and the Single Man. New York: Lyle Stuart.
41. Ellis, A. (1964). A guide to rational homosexuality. *Drum: Sex in Perspective*, 4(8), 8–12.
42. Ellis, A. (1965).

Suppressed: Seven Key Essays Publishers Dared Not Print. Chicago: New Classics House. **43.** Ellis, A. (1965). *The Case for Sexual Liberty*. Tucson, AZ: Seymour Press. **44.** Ellis, A. (1965b). *Homosexuality: Its Causes and Cure*. New York, NY: Lyle Stuart. **45.** Ellis, A. (1967). In A.R. Mahrer (Ed.), *The Goals of Psychotherapy*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts. **46.** Ellis, A. (1968). *Is Objectivism a Religion?* New York, NY: Lyle Stuart. [Rev. ed. Ayn Rand: Her Fascistic and Fanatically Religious Philosophy.] **47.** Ellis, A. (1968). What really causes therapeutic change? *Voices*, 4(2), 90–97. **48.** Ellis, A. (1969, November). Teaching emotional education in the classroom. *School Health Review*, 10–13. **49.** Ellis, A. (1971). *The Case Against Religion: A Psychotherapist's View*. New York: Institute for Rational Living. **50.** Ellis, A. (1972). Helping people get better than merely feel better. *Rational Living*, 7(2), 2–9. **51.** Ellis, A. (1972). In A. Ellis & C. MacLaren (Eds.), (2003). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (4th ed., p. 38). Impact Publishers. **52.** Ellis, A. (1972). *Psychotherapy and the Value of a Human Being*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. [Reprinted in Ellis, A., & Dryden, W. (1990). *The Essential Albert Ellis*. New York, NY: Springer.] **53.** Ellis, A. (1972a). *Executive Leadership: A Rational-Emotive Approach*. New York, NY: Institute for Rational-Emotive Therapy. **54.** Ellis, A. (1972b). *The Civilized Couple's Guide to Extramarital Adventures*. New York, NY: Pinnacle Books. **55.** Ellis, A. (1972c). *The Sensuous Person: Critique and Corrections*. Secaucus, NY: Lyle Stuart. **56.** Ellis, A. (1973). *How to Stubbornly Refuse to Be Ashamed of Anything*. Cassette Recording. New York, NY: Albert Ellis Institute. **57.** Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational Emotive Approach* (p. 65). New York, NY: Julian Press. **58.** Ellis, A. (1973). Unhealthy love: Its causes and treatment. In M.E. Curtin (Ed.), *Symposium on Love* (pp. 175–97). New York, NY: Behavioural Publications. [Reprinted New York, NY: Institute for Rational-Emotive Therapy.] **59.** Ellis, A. (1974). Rational-emotive therapy. In A. Burton (Ed.), *Operational Theories of Personality*. New York, NY: Brunner/Mazel. **60.** Ellis, A. (1976). Answering a critique of rational-emotive therapy. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(2), 56–59. **61.** Ellis, A. (1976). Nobody need feel ashamed or guilty about anything. In S. Kopp (Ed.), *The Naked Therapist*. San Diego: Edits Publishers. **62.** Ellis, A. (1976). *Sex and the Liberated Man*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart. **63.** Ellis, A. (1976). The biological basis of human irrationality. *Journal of Individual Psychology*, 32 (November, 2): 145–68. **64.** Ellis, A. (1976). Toward a new theory of personality. In A. Ellis, & J.M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (p. 29). Monterey, CA: Brooks/Cole. **65.** Ellis, A. (1977). *A Garland of Rational Songs*. New York, NY: Albert Ellis Institute. **66.** Ellis, A. (1977). *Anger: How to Live With and*

- Without (p. 56). New York: Readers Digest Press. 67. Ellis, A. (1977). How I became interested in sexology and sex therapy. In B. Bullough, V.L. Bullough, M.A. Fithian, W.E. Hartman, & R.S. Klein (Eds.), *Personal Stories of How I Got Into Sex* (pp. 131–40). Amherst, NY: Prometheus Book
68. Ellis, A. (1978). Atheism: A cure for neurosis. *American Atheist*, 20(3), 10–13. 69. Ellis, A. (1979). Rejoinder: Elegant and inelegant RET. In A. Ellis & J.M. Whitley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of RET* (pp. 240–67). New York, NY: Brunner. 70. Ellis, A. (1979). The theory of rational-emotive therapy. In A. Ellis & J. Whiteley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (p. 45). California, CA: Brooks/Cole Publishing Company. 71. Ellis, A. (1979a). Foreword. In M. De Martino, *Human Autoerotic Practices* (pp. 9–18). New York, NY: Human Sciences Press. 72. Ellis, A. (1979b). Rational-emotive therapy: Research and conceptual support. In A. Ellis & J.M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (pp. 101–173). Monterey, CA: Brooks/Cole. 73. Ellis, A. (1980). Rational-emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 325–40. 74. Ellis, A. (1983). *The Case Against Religiosity*. New York, NY: Institute for Rational Emotive Therapy. 75. Ellis, A. (1983). The origin of rational-emotive therapy (RET). *Voices: The Art and Science of Psychotherapy*, 18(4), 29–33. 76. Ellis, A. (1984). Rational-emotive therapy (RET) and pastoral counseling: A reply to Richard Wessler. *The Personnel and Guidance Journal*, 62(5): 266–67. 77. Ellis, A. (1988). Comments on Sandra Warnock's 'rational-emotive therapy and the Christian client'. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 7(4), 275–77. 78. Ellis, A. (1990). My Life in Clinical Psychology. In C.E. Walker (Ed.), *The History of Clinical Psychology in Autobiography* (pp. 1–37). Homewood, IL: Dorsey. 79. Ellis, A. (1991). Using RET effectively: Reflections and interview. In M.E. Bernard (Ed.), *Using Rational-Emotive Therapy Effectively* (pp. 1–33). New York, NY: Plenum. 80. Ellis, A. (1992). Are gays and lesbians emotionally disturbed? *The Humanist*, 52(5), 33–35. 81. Ellis, A. (1992). *How to Age With Style*. Cassette Recording. New York, NY: Institute for Rational-Emotive Therapy. 82. Ellis, A. (1992a). Do I really hold that religiousness is irrational and equivalent to emotional disturbance? *American Psychologist*, 47(3), 428–29. 83. Ellis, A. (1992b). My current views on rational-emotive therapy (RET) and religiousness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 10(1), 37–40. 84. Ellis, A. (1993). Rational-emotive imagery: RET version. In M.E. Bernard & J.L. Wolfe (Eds.), *The RET Resource Book for Practitioners* (pp. II8–II10). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. 85. Ellis, A. (1993). The advantages and disadvantages of self-help therapy materials. *Professional Psychology: Research*

- and Practice, 24(3): 335–39. **86.** Ellis, A. (1994). Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances Revised and Updated. New York, NY: Carol Publishing. **87.** Ellis, A. (1995). Better, Deeper and More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behavior Therapy Approach (1st edition). New York: Routledge. **88.** Ellis, A. (1996). Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy. New York, NY: Brunner/Mazel. **89.** Ellis, A. (1997). Can counseling be Christian? *Christian Counselling Today*, 5(1), 48–49. **90.** Ellis, A. (1997). The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy. In J.K. Zeig (Ed.), *The Evolution of Psychotherapy: The Third Conference* (pp. 69–82). New York, NY: Brunner/Mazel. **91.** Ellis, A. (1997). Using rational emotive behavior therapy techniques to cope with disability. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 17–22. **92.** Ellis, A. (1999). *Make Yourself Happy and Remarkable Less Disturbable*. Mumbai: Jaico Publishing House. **93.** Ellis, A. (2000). *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. New York: Citadel Press/Kensington Publishing Corp. **94.** Ellis, A. (2001). *Feeling Better, Getting Better, Staying Better*. Atascadero, CA: Impact Publishers. **95.** Ellis, A. (2001). *Feeling Better, Getting Better, Staying Better: Profound Self-Help for Your Emotions*. California: Impact Publishers, Inc. **96.** Ellis, A. (2003a). *Ask Albert Ellis*. Atascadero, CA: Impact Publishers. **97.** Ellis, A. (2003b). *Sex Without Guilt in the Twenty-First Century*. Fort Lee, NJ: Barricade Books. **98.** Ellis, A. (2004). *Rational Emotive Behavior Therapy: It Works For Me – It Can Work For You*. New York, NY: Prometheus books. **99.** Ellis, A. (2004). *REBT: It Works for Me, It Works for You*. Amherst, NY: Prometheus Books. **100.** Ellis, A. (2004a). *REBT: It Works for Me – It Works for You*. New York, NY: Prometheus Books. **101.** Ellis, A. (2004b). *The Road to Tolerance: The Philosophy of REBT*. New York, NY: Prometheus Books. **102.** Ellis, A. (2010). *All Out! Albert Ellis with Debbie Joffe Ellis: An Autobiography*. Amherst, NY: Prometheus Books. **103.** Ellis, A., Abrams, M., & Abrams, L. (2009). *Personality Theories: Critical Perspectives*. Thousand Oaks, CA: SAGE. **104.** Ellis, A., & Abarbanel, A. (1961). (Eds). *Encyclopedia of Sexual Behaviour*. New York, NY: Howthorne. **105.** Ellis, A., & Blau, S. (1998). *The Albert Ellis Reader: A Guide to Well-being Using Rational Emotive Behaviour Therapy* (pp. 190–93) [A Citadel Press Book]. New York, NY: Carol Publishing. **106.** Ellis, A., & Crawford, T. (2000). *Making Intimate Connections: 7 Guidelines for Great Relationships and Better Communication*. Atascadero, CA: Impact Publication. **107.** Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed., p. 30). New York, NY: Springer Publishing Company. **108.** Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational-Emotive Therapy* (2nd edition, pp. 7, 9–12, 15–16, 20). New York, NY: Springer. **109.** Ellis, A., & Grieger, R. (1977).

- Handbook of Rational-Emotive Therapy. New York, NY: Springer. 110. Ellis, A., & Harper, R. (1975). A Guide to Rational Living (p. 28). California, CA: Melvin Powers Wilshire. 111. Ellis, A., & Harper, R. (1975). A New Guide to Rational Living (p. 95). Modesto, CA: Melvin Powers. 112. Ellis, A., & Harper, R. (1997). A Guide to Rational Living (3rd edition). California, CA: Melvin Powers Wilshire. 113. Ellis, A., & Harper, R. A. (1997). A Guide to Rational Living. (3rd rev. ed.). Modesto, CA: Melvin Powers. 114. Ellis, A., & Harper, R.A. (1997). A Guide to Rational Living (3rd Rev. ed.). North Hollywood, CA: Melvin Powers. 115. Ellis, A., & Joffe Ellis, D. (2011). Rational Emotive Behavior Therapy. (Theories of Psychotherapy). Magination Press, American Psychological Association, United States. 116. Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers. 117. Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). The REBT theory of personality disturbance and change. Rational-Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide (p. 38). Volume 2 of Practical therapist series. Atascadero, CA: Impact Publishers. 118. Ellis, A., & MacLaren, C. (2003). Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide (p. 19). Fourth Reprint. California, CA: Impact Publishers. 119. Ellis, A., & Mclerney, J., DiGiuseppe, R., & Yeager, R. (1988). Rational-Emotive Therapy with Alcoholics and Substance Abusers. Elmsford, NY: Pergamon. 120. Ellis, A., & Velten, E. (1992). When AA doesn't Work for You: Rational Steps to Quitting Alcohol. Fort Lee, NJ: Barricade. Ellis, A., & Velten, E. (1998). Optimal Aging: Get Over Getting Older. Chicago: Open Court. 121. Ellis, A., & Whiteley, J. (1979). Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy (pp. 46–47). Brooks/Cole series in Counseling Psychology. California: Brooks/ Cole Publishing Company. 122. Ellis, A., & Whiteley, J.M. (1979). Theoretical and Empirical Foundations of Rational Emotive Therapy. Monterey, CA: Brooks/Cole. 123. Ellis, A., Abrams, M., & Abrams, L. (2009). Personality Theories: Critical Perspectives. Los Angeles, CA: SAGE. 124. Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (2003). Stress-Counseling: A Rational Emotive Behavioral Approach (p. 41). Continuum, NY: SAGE. 125. Ellis, A., Wolfe, J.L., & Moseley, S. (1966). How to Prevent Your Child from Becoming a Neurotic Adult. New York: Crown, 1966. [Paperback ed., (1972). How to Raise an Emotionally Healthy, Happy Child. North Hollywood: Wilshire Books.] 126. Ellis, A., Young, J., & Lockwood, G. (1987). Cognitive therapy and rational-emotive therapy: A dialog. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1(4), 205–55. 127. Epstein, R. (January–February 2001). The prince of reason: An interview with Albert Ellis. *Psychology Today*, 66–76. 128. Ewart, C.K., & Thoresen, C.T. (1979). The rational-emotive manifesto. In A. Ellis, & J.M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emo-*

tive Therapy (pp. 193–202). Monterey, CA: Brooks/Cole. **129.** Farley, F. (2009). Albert Ellis (1913–2007). *American Psychologist*, 64(3), 215–16.

**130.** Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning* (1984 ed., p. 126). New York, NY: Simon & Schuster.

**131.** Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. New York, NY: Pocket Books.

**132.** Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction to Cognitive-Behaviour Therapy* (3rd ed.). Retrieved from [www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-CBT.pdf](http://www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-CBT.pdf)

**133.** Gandhi, M.K. (1984). *Anasaktiyoga: Translation in Gujarati of the Bhagavad Gita*. Ahmedabad: Navajivan Prakashan Mandir.

**134.** Gerald, M., & Eyman, W. (1980). *Thinking Straight and Talking Sense: An Emotional Education Programme*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**135.** Grayling, A.C. (2004). *What Is Good?* (pp. 92–93). London: Phoenix.

**136.** Greco, K. (November 2000). Aging with rational emotive therapy: A window of opportunity? *Pique*, 1–2.

**137.** Grieger, R., & Boyd, J. (1980). *Rational-Emotive Therapy: A Skills-Based Approach*. New York, NY: Van Nostrand Reinhold.

**138.** Hartman, R.S. (1959). *The Measurement of Value*. Crotonville, NY: General Electric.

**139.** Hauck, P. (1972). *Reason in Pastoral Counseling*. Philadelphia, PA: Westminster Press.

**140.** His Holiness the Dalai Lama, & Cutler, H. (1998). *The Art of Happiness: The Handbook for Living*. New York, NY: Putnam Publishing Group.

**141.** Holt, S.A., & Austad, C.S. (2013). A comparison of rational emotive therapy and Tibetan Buddhism: Albert Ellis and the Dalai Lama. *International Journal of Behavioural Consultation and Therapy*, 7(4), 8–11.

**142.** Joshi, A. (2009). Mee Albert Ellis. Mumbai: Shabd Publication.

**143.** Kaufman, M. (2007, July 25). Albert Ellis, 93, Influential Psychotherapist, dies. *The New York Times*. Retrieved from [www.nytimes.com/2007/07/25/nyregion/25ellis.html](http://www.nytimes.com/2007/07/25/nyregion/25ellis.html).

**144.** Kiel, F., Rimmer, E., Williams, K., & Doyle, M. (1996). Coaching at the top. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 48, 67–77.

**145.** Kilburg, R.R. (2000). *Executive Coaching: Developing Managerial Wisdom on a World of Chaos*. Washington, DC: American Psychological Association.

**146.** Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B., & Martin, C. (1948). *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia: Saunders.

**147.** Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B., & Martin, C., & Bell, A. (1953). *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: Saunders.

**148.** Kirby, P. (1993). RET counseling: Application in management and executive development. *Journal of Rational-Emotive & Behavior Therapy*, 11(1), 7–18.

**149.** Kleiner, Fredric B. (1979). Commentary on Albert Ellis' article. In A. Ellis & J. Whiteley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy*. California, CA: Brooks/Cole.

**150.** Kopp, S. (1976). *The Naked Therapist: A Collection of Embarrassments*. New York, NY: Cornell University.

**151.** Kwee, M., & Ellis, A. (1998). The interface between rational emotive behavior therapy (REBT) and Zen. *Journal of Ratio-*

- nal-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy, 16(1), 5–43. **152.** La Barre, W. (1955). The human animal. In A. Ellis (Ed.), Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances (p. 106). (Revised and updated). New York: Carol Publishing. **153.** Lange, A., & Grieger, R. (1993). Integrating RET into management consulting and training. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 11(1), 51–57. **154.** Lazarus, A.A. (1989). *The Practice of Multimodal Therapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press. **155.** Lembo J.M. (1974). *Help Yourself*. Niles, IL: Argus Communications. **156.** Mahoney, M.J. (1976). *Scientist as Subject: The Psychological Imperative*. Cambridge, Mass: Ballinger. **157.** Mahoney, M.J. (1979). A critical analysis of rational-emotive theory and therapy. In A. Ellis & J.M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (pp. 177–80). Monterey, CA: Brooks/Cole. **158.** Maultsby, M.C., Jr & Ellis, A. (1974). *Techniques for Using Rational-Emotive Imagery*. New York, NY: Institute for Rational-Emotive Therapy. **159.** Maultsby, M.C., Jr (1971). Rational Emotive Imagery. *Rational Living*, 6(1), 24–27. **160.** Maultsby, Maxie C., Jr. (1986). *Coping Better... Anytime, Anywhere: The Handbook of Rational Self-Counseling*. **161.** May, R. (1967). *Psychology and the Human Dilemma*. Van Nostrand. [Rev. ed. (1996) New York: Norton.] **162.** McGinn, L.K., & Ellis, A. (1997). Interview: Albert Ellis on Rational Emotive Behavior Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 51(3), 309–16. **163.** Meichenbaum, D. (1979). Dr Ellis, please stand up! In A. Ellis, & J.M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (pp. 174–76). Monterey, CA: Brooks/Cole. **164.** Miller, T.W. (1976). *An exploratory investigation comparing self-esteem with selfacceptance in reducing social evaluating anxiety* (Doctoral dissertation). Syracuse University, Syracuse, New York. **165.** Neenan, M., & Dryden W. (2006) *Rational Emotive Behaviour Therapy in a Nutshell* (1st edition, p. 13). Thousand Oaks, CA: SAGE. **166.** Newman, M., & Berkowitz, B. (1971). *How to be Your Own Best Friend?* New York, NY: Random House Publishing Group. **167.** Nieslen, S.L., Johnson, W.B., & Ellis, A. (2001). *Counseling and Psychotherapy with Religious Persons: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. Mahwah, NJ: Laurence Erlbaum Associates. **168.** Peale, N.V. (1952). *The Power of Positive Thinking*. New York: Prentice-Hall Inc. **169.** Phadke, K.M. & Khear, R. (2001). *The Inner World of Entrepreneurs: Improving Relationship of Work and at Home* (p. 27). Mumbai: Pauline Publications. **170.** Phadke, K.M. (1968–2003). *Albert Ellis Papers [Series I: Correspondence, 1947–2006], Correspondence of K.M. Phadke & Dr Albert Ellis*, Columbia University Libraries Archival Collection. Retrieved from [http://findingaids.cul.columbia.edu/ead/nnc-rb/ldpd\\_8683406/dsc/1](http://findingaids.cul.columbia.edu/ead/nnc-rb/ldpd_8683406/dsc/1) **171.** Phadke, K.M. (1999). *Adhunik Sanjivani*. Mumbai:

- Tridal Prakashan. **172.** Phadke, K.M. (1999). *Adhunik Sanjivani*. Mumbai: Tridal Prakashan. **173.** Phadke, K.M., & Chulani, V. (1998). *Liberation from Addictions*. Mumbai: Himalaya Publishing House. **174.** Phadke, K.M., & Khear, R. (1998). *Counselling in Industry: Rational Approach* (1st ed., p. 115). Mumbai: Himalaya Publishing House. **175.** Phadke, K.M. (1999). *Adhunik Sanjivani* (pp. 290–317). Mumbai: Tridal Prakashan. **176.** Pies, R. (2000). Symptoms, suffering, and psychodynamics: A personal journey from RET to the Talmud. *Voices*, 36(4), 61–72. **177.** Pillay, A.P., & Ellis, A. (1953). Sex, society and the individual (p. 488). Bombay: *International Journal of Sexology*, 488. **178.** Rand, A., & Branden, N. (1964). *The Virtue of Selfishness: A New Concept of Egoism*. New York, NY: Penguin Books. **179.** Rogers, C. (1942). *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*. Cambridge, MA: Houghton Mifflin. **180.** Rogers, C. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. New York, NY: Houghton Mifflin Company. [Rev. ed. (1995). New York: Houghton Mifflin Company.] **181.** Russell, B. (1930). *The Conquest of Happiness*. London: George Allen & Unwin. **182.** Russell, B. (1946). *History of Western Philosophy*. London: George Allen & Unwin. **183.** Salter, A. (1949). *Conditioned Reflex Therapy*. New York: Creative Age Press. **184.** Sherin, J., & Caiger, L. (2004). Rational-emotive behaviour therapy: A behavioural change model for executive coaching? *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(4), 225–33. **185.** Tosi, D. (1974). *Youth: Toward Personal Growth: A Rational Emotive Approach*. Counselling Youth Series. New York: Merrill Publishers. **186.** Tosi, D. (1979). Personality reactions with some emphasis on new directions application and research. In A. Ellis, J.M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (p. 182). Brooks/Cole Series in Counseling Psychology. Monterey, CA: Brooks/Cole. **187.** Trimpey, J. (1992). *The Small Book: A Revolutionary Alternative for Overcoming Alcohol and Drug Dependence*. New York: Delacorte Press. **188.** Trimpey, J. (1996). *Rational Recovery: The New Care for Substance Addiction*. New York: Pocket Books. **189.** Walen, S., DiGiuseppe, R., & Wessler, R. (1980). *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive-Therapy*. New York, NY: Oxford University Press. **190.** Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1–14. **191.** Weimer, W.B. (1977). *Psychology and the Conceptual Foundations of Science*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. **192.** Weinberg, J.R. (1975). *AA: An Interpretation for the Nonbeliever*. Minnesota: Hazelden Foundation. **193.** Weinrach, S. (1980). Unconventional therapist: Albert Ellis. *The Personnel and Guidance Journal*, 59(3), 152–160. **194.** Wessler, R.L. (1984). A bridge too far: Incompatibilities of rational-emotive therapy and pastoral counseling. *The Personnel and Guidance Journal*, 62(7): 264–66.

- 195.** Wessler, R.L. (1984). Alternative conceptions of rational-emotive therapy: Toward a philosophically neutral psychotherapy. In M.A. Reda & M.J. Mahoney (Eds.), *Cognitive Psychotherapies: Recent Developments in Theory, Research and Practice* (pp. 65–79). Cambridge, MA: Ballinger.
- 196.** Wessler, R.L. (1987). Listening to oneself: Cognitive appraisal therapy. In W. Dryden (Ed.), *Key Cases in Psychotherapy* (pp. 176–212). London, UK: Croom-Helm.
- 197.** Wiener, D.N. (1988). *Albert Ellis: Passionate Skeptic*. New York, NY: Praeger
- 198.** Yankura, J., & Dryden, W. (1994). Albert Ellis (p. 34). *Key Figures in Counselling and Psychotherapy Series*. London: SAGE Publications.
- 199.** Yankura, J., & Dryden, W. (1994). *Albert Ellis*. New Delhi: SAGE.

Анджали Джоши  
К. М. Пхадке

**Рационально  
эмотивно-поведенческая терапия.  
Интегрированный подход**

**Rational Emotive Behaviour  
Therapy  
Integrated**

Главный редактор: *Оксана Викторовна Гритчина*  
Перевод с английского: *Ева Нураддиновна Николаева*  
Технический редактор: *Александр Владимирович Коченгин*  
Компьютерная верстка: *Александр Викторович Павлов*  
Дизайн обложки: *Гуманитарный Центр*

Свидетельство ДК № 2009 от 10.11.2004

Подписано в печать 23.11.2020  
Формат 60×90/16. Бумага оф.  
Усл. печ. л. 18,75. Тираж 1000 экз.

Институт Прикладной Психологии  
«Гуманитарный Центр»  
Отдел продаж: (Харьков – 057-719-52-40)  
e-mail: [huce@kharkov.ua](mailto:huce@kharkov.ua)  
[www.iap.kharkov.ua](http://www.iap.kharkov.ua)

Отпечатано  
в типографии «ПолиАРТ»  
тел. (057) 759-11-35

# ИНСТИТУТ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ рекомендует



## **Л. Рэддеманн, Я. Стасинг. Воображение**

Как показывают Луиза Рэддеманн и Яна Стасинг, воображение может оказать значительное влияние на реальную жизнь – наполнить ее смыслом или подменить пустой фантазией. Эта книга – о том, как правильно работать с воображением в терапии, используя его в качестве ресурса. Многочисленные примеры из практики доказывают его эффективность, даже в сложных случаях (терапия травм с помощью воображения).



## **М. Брентрап, Г. Купитц.**

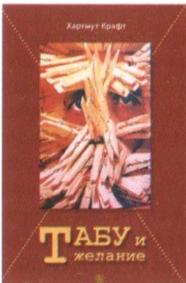
### **Ритуалы и духовность в психотерапии**

В книге приведены психологические духовные практики в психотерапии. Духовные ритуалы и практики способствуют творческому процессу поиска изменений и затем помогают их инициировать посредством психологической интервенции. Мартин Брентрап и Габриэла Купитц рассматривают терапию как целительный ритуал с древними традициями, в ходе которого применяют ролевые сценарии и специальный нарратив. Рассмотрены традиции шаманизма, буддизма, гавайские практики исцеления и др. Практические упражнения можно выполнять как в сопровождении терапевта, так и самостоятельно.



## **Соня Хинтермейер. Психотерапия расстройств личности**

Расстройства личности принято относить к разряду тяжелых расстройств, их лечение рассматривают как настоящий профессиональный вызов. В книге представлена симптоматика, развитие и лечение с позиции психодрамы. Автор приводит модель структурной, специфической для каждого вида расстройства, терапии с помощью метода психодрамы при расстройствах личности. Психодрама – это гуманистический метод терапии, ориентированный на проживание травматических эпизодов, его цель – раскрепостить (заблокированную) спонтанность и креативность. Многочисленные примеры из практики доказывают, как терапевтические отношения и гибкое применение разнообразных приемов психодрамы могут облегчить симптоматику расстройств личности.



## **Хартмут Крафт. Табу и желание**

Хартмут Крафт считает табу неотъемлемой частью цивилизации на протяжении всей ее истории. От древних (не ступать на землю, на которую ступила нога вождя племени) до современных (черная кошка или требования моды) – табу неизменно присутствуют во всех областях жизни, поддерживая идентичность, задавая социальные границы и ограждая от «чужих». Иногда нарушение табу может доставлять удовольствие, но каждый нарушитель должен помнить, что наказание будет всегда – пусть и не правовое, но достаточно суровое. Как бы то ни было, открыто говорить о табу решаются не часто; эта книга – исключение. Книга, несомненно, будет интересна всем тем, кто интересуется проблемами культуры и общества.

# ИНСТИТУТ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ рекомендует



**Нино Томашек. Системный коучинг.**

## Целеориентированный подход в консультировании

Что такое знания? Как человек получает их? Насколько объективны эти знания? Можно ли считать то, что мы воспринимаем, истинным и соответствует ли это тому, что воспринимает другой человек? Именно эти философские вопросы лежат в основе любого взаимодействия людей, особенно в профессиональной сфере, где знания и оперативное отражение определяют структуру работы и отношений в организации. Ответы на эти вопросы – это и есть содержание книги.



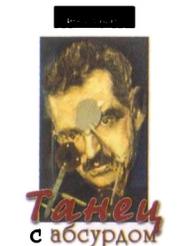
## Мишель Л. Кроссли. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов

Что такое нарративная психология? Как на восприятие самости влияет язык, нарративы и другие люди? Какова роль времени, морали, власти и контроля в конструировании идентичности? Автор раскрывает теоретические и методологические основы нарративно-психологических подходов, анализируя возможные способы их применения. На конкретных примерах автор показывает, что выбор того или иного нарратива из всего спектра возможных может иметь серьезные социальные и психологические последствия для конструирования образов самости, ответственности, вины и морали. Иллюстрацией к теоретическому материалу служит анализ конкретных случаев психологических травм, пережитых отдельными людьми.



## Аллан Зукофф, Бонни Горчак. Как понять, что нам важно, и найти свой путь к изменению? Метод мотивационного интервью для позитивных изменений

Каждый из нас в тот или иной момент жизни задумывался о том, что настало время что-то менять. Но часто этому всегда что-то мешало: «а как к этому отнесется партнер?», «смогу ли я?», «как изменится моя жизнь после этого?». Всё это могло лишить мотивации предпринимать дальнейшие шаги. Именно для таких ситуаций и был разработан метод мотивационного интервью (MINT) как эффективный инструмент, чтобы избавиться от таких «блокирующих» мыслей, обрести веру в свои силы и построить собственный план, который станет ориентиром на пути к желанным целям. Он помогает спланировать последовательность действий, некую «карту» движения к цели: от оценки пользы изменения лично для Вас до конкретных шагов, которые Вы намерены предпринять.



## Фред Ливитт. Танец с абсурдом

«Танец с абсурдом» – это своеобразный вызов для всех тех, кто считает себя обладателем знания. Автор вас разочарует: истинного знания нет, как нет и достоверных источников его получения. Это суть позиции радикального скептицизма, который волновал умы философов, начиная с рождения Христа. Фред Ливитт приводит многочисленные примеры из психологии, математики, теории хаоса, квантовой механики, истории, политики, военной сферы, журналистики, медицины, этики. И все они доказывают одно: знание субъективно, и то, что мы воспринимаем как знание – не что иное, как обман, выгодный его обладателю. Кажется радикальным. Но примеры не оставляют места для сомнения. Прочтите – и вот вы уже тоже пополнили ряды скептиков.



**Анджали Джоши** — практикующий психолог-консультант, профессор Института развития менеджмента и исследований в Мумбаи. В течение 22-х лет работает в сфере образования. Имеет степень магистра психолога-консультанта, магистра философии гериатрического консультирования и доктора философии по РЭПТ.



**К. М. Пхадке** — индийский психолог, практикующий терапевт и коуч по рационально-эмотивной-поведенческой терапии, с 45-летним опытом в области психологического образования, исследований, обучения и консультирования. Он стал первым и единственным индийским психологом, получившим статус научного сотрудника и старшего научного руководителя Института Альберта Эллиса (АЕИ) в Нью-Йорке, США. Господин Пхадке вел обширную профессиональную переписку с Альбертом Эллисом, продлившуюся 36 лет.

Эта книга представляет собой масштабный обзор одного из базовых направлений в психотерапии — рационально-эмотивно-поведенческой терапии Альберта Эллиса. Авторы (один из которых был лично знаком с Эллисом) представляют — временами непростой — путь Эллиса, становления его как специалиста, сложную историю развития концепции РЭПТ, с ее многочисленными модификациями (включая само название), ее философские основы, взаимосвязь с различными религиями, атеизмом и моралью, а также основные этапы терапевтического РЭПТ-процесса и сферы возможного применения.

*Основная суть концепции выражена простой математической формулой  $A \times B = C$ , которая красноречивей всяких слов показывает, что наши эмоциональные проблемы (C) — это результат умножения произошедшего события (A) на наше иррациональное убеждение (B) об этом событии.*

В большинстве случаев мы сами вызываем в себе нездоровые эмоции, считая, что так быть не должно, с нами нельзя так поступать, мы не должны были так делать и т. д. Именно эта идеология нездорового «должно» и загоняет нас в эмоциональный капкан, который не дает нам жить полной жизнью и наслаждаться ею здесь и сейчас, а не упиваться мыслями о том, как все могло бы быть. Если мы примем тот факт, что ни мы, ни другие ничего нам не должны — как, впрочем, и сама жизнь — мы научимся принимать жизнь такой, какая она есть.



HUMANITARIAN CENTRE