

Альберт ЭЛЛИС

PhD, клинический психолог,
основатель РЭПТ

Кэтрин МАКЛАРЕН

Магистр
социальной работы

РАЦИОНАЛЬНО- ЭМОТИВНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Полный курс
от Альберта Эллиса

Перевод
Марии Чомахидзе-Дорониной

РЭПТ

МИО

**Альберт Эллис
Кэтрин МакЛарен
РЭПТ: рационально-
эмотивная поведенческая
терапия. Полный курс
от Альберта Эллиса
Серия «МИФ Психология»
Серия «Психология. Про (МИФ)»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73859052

*РЭПТ: рационально-эмотивная поведенческая терапия. Полный курс
от Альберта Эллиса / Альберт Эллис, Кэтрин Макларен: ООО «МИФ»;
Москва; 2026
ISBN 9785002509317*

Аннотация

РЭПТ рассматривает мышление, эмоции и поведение как единую систему и предлагает структурную модель изменений через работу с убеждениями.

В книге изложены теоретические основания метода, классификация иррациональных убеждений и конкретные инструменты их оспаривания. Отдельное внимание уделено

эмоциональным техникам и безусловному самопринятию. Руководство ориентировано на применение в клинической практике и обучении.

Содержание

Введение	7
1. Рационально-эмотивная поведенческая теория: вступление и размышления	8
2. Философские и личностные теоретические основы РЭПТ	23
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Альберт Эллис,
Кэтрин Макларен
РЭПТ: рационально-
эмотивная поведенческая
терапия. Полный курс
от Альберта Эллиса**

Оригинальное название:

Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide

Публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright 2005 by Albert Ellis, Catharine MacLaren, and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «МИФ», 2026

* * *

*Посвящается Джанет Вольф.
Альберт Эллис*

*Посвящается Элизабет Лав-Броквей и моим
родителям.
Кэтрин Макларен*

Введение

Основная цель этой книги – предоставить вам, специалистам в области психического здоровья, всесторонний обзор рационально-эмотивной поведенческой терапии (РЭПТ) в удобном для чтения формате.

Первая часть книги посвящена ответам на вопросы: как, когда и где зародилась РЭПТ? Мы обсудим философские истоки теории, а также причины возникновения психических расстройств.

Затем мы посвятим несколько глав практическому применению РЭПТ. Сначала обсудим оценочный этап терапии, а затем опишем конкретные когнитивные, эмоциональные и поведенческие вмешательства, принятые в рамках этого подхода. Мы также включили многочисленные примеры из практики, чтобы облегчить процесс обучения.

Наконец, мы обсудим интеграцию РЭПТ с рядом других теоретических моделей. Независимо от того, новичок вы в этой области или профессионал, надеемся, что вам понравится наша книга и вы будете использовать ее в качестве справочника.

1. Рационально-эмотивная поведенческая теория: вступление и размышления

Рационально-эмотивная поведенческая терапия основана на предположении, что когнитивные, эмоциональные и поведенческие функции человека существуют не разрозненно друг от друга, а, напротив, неразрывно связаны и составляют единое целое. Когда мы чувствуем, мы мыслим и действуем; когда мы действуем, мы чувствуем и мыслим; и когда мы мыслим, то чувствуем и действуем. Почему? Потому что люди редко, за исключением нескольких отдельных мгновений, только чувствуют, только мыслят или только действуют.

Когда у людей наблюдаются эмоциональные расстройства, они мыслят, чувствуют и действуют дисфункциональным, саморазрушительным образом, а когда они преодолевают эмоциональные расстройства, они почти всегда меняют некоторые свои когнитивные процессы, эмоциональные реакции и, следовательно, поведение. Сюзан, одна из клиенток Альберта Эллиса, панически боялась общаться с привлекательными мужчинами и поэтому избегала их на танцах, светских и других мероприятиях. Она воспринимала их как «опасность», испытывала сильную тревогу, сталкиваясь с ними, и убегала, когда ей казалось, что они могут к ней по-

дойти. Она *думала*, что они «опасные», *чувствовала* панический страх и выбирала избегающее *поведение*.

После нескольких сессий РЭПТ Сюзан осознала важный момент: она внушала себе, что *ни в коем случае не должна* быть отвергнута привлекательным мужчиной, иначе *она* будет неудачницей и *никчемным человеком*. Она изменила свои основные иррациональные убеждения на следующие установки: «Я *предпочитаю* избегать отвержения со стороны привлекательных мужчин, но если меня отвергнут, то это просто будет означать, что на этот раз я потерпела неудачу, могу извлечь урок из ситуации и, возможно, в следующий раз добьюсь успеха. Даже если я всегда буду терпеть неудачу с привлекательными мужчинами, я буду просто разочарована и ограничена в одной важной сфере своей жизни, но смогу наслаждаться отношениями с менее привлекательными мужчинами».

Согласно теории РЭПТ, Сюзан изменила одно из своих основных негативных убеждений и тем самым уменьшила свой панический страх и избегание. Это звучит вдохновляюще и, предположительно, доказывает, что пересмотр иррациональных убеждений ослабил тревожность и фобию Сюзан. Несомненно, Сюзан изменила свои основные убеждения, но она также, осознанно или нет, изменила несколько других представлений и когниций, таких как: 1) «привлекательные мужчины опасны»; 2) «если они отвергнут меня, это будет ужасно»; 3) «если кто-то из них не выберет меня, я

никогда не смогу быть счастливой»; 4) «каждый раз, когда я рискую и терплю неудачу, это подтверждает, что я совершенно никчемный человек»; 5) «если я соглашусь на менее привлекательного мужчину, все увидят, что я слабый человек и просто сдалась, и будут считать меня неудачницей».

Таким образом, основные когниции Сьюзан имели сложную структуру и порождали другие негативные когниции, которые, в свою очередь, изменились, когда она поменяла несколько своих иррациональных убеждений. Более того, чувства Сьюзан сместились от паники к беспокойству – здоровому негативному чувству, которое позволило ей впоследствии общаться с привлекательными мужчинами и испытывать лишь сожаление и разочарование, если они отвергали ее. С новыми рациональными убеждениями она *чувствовала* себя спокойно, когда привлекательные мужчины подходили к ней; иногда она даже *чувствовала* радость, желание остаться и поговорить с ними, а также *чувствовала* интерес и увлеченность, когда общалась с ними, и у нее возникали другие подобные чувства.

Что касается ее действий, то, когда она отказалась от мысли, что она *ни в коем случае не должна* быть отвергнута привлекательным мужчиной и что она будет *никчемным человеком*, если ее отвергнут, она вскоре предприняла несколько шагов (помимо того, что избавилась от своей фобии): 1) она часто сама искала общения с привлекательными мужчинами, вместо того чтобы избегать их; 2) она сама *подходила* к

ним; 3) она *добилась*, чтобы ее представили нескольким привлекательным мужчинам; 4) она *оживленно разговаривала* с ними; 5) она пыталась пригласить некоторых из них на свидание и т. д.

Вывод: согласно РЭПТ, тревожные мысли, чувства и действия имеют сложную структуру, они неоднотипные и значительно влияют друг на друга. РЭПТ до сих пор опирается на концепцию, которую Альберт Эллис описал более пятидесяти лет назад:

Вместо того чтобы говорить: «Джонс размышляет над этой головоломкой», правильнее было бы сказать: «Джонс воспринимает-двигается-чувствует-размышляет над этой головоломкой». Однако, поскольку деятельность Джонса относительно этой головоломки *в основном* сосредоточена на ее решении и лишь *в небольшой степени* на восприятии, манипулировании и ощущении, то, вероятно, имеет смысл сделать акцент именно на мышлении. Эмоция – это не что-то одно, а сочетание и целостная интеграция нескольких, казалось бы разнородных, но на самом деле тесно связанных явлений¹.

¹ Ellis A. Rational psychotherapy // Journal of General Psychology. 1958. № 59. Reprinted: New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. P. 35.

Интегративные и эклектичные аспекты РЭПТ

В терапевтической цели РЭПТ, направленной на то, чтобы помочь людям заменить иррациональные убеждения на рациональные и тем самым улучшить эмоциональные и поведенческие функции, всегда присутствует интегративный подход. РЭПТ применяет множество мультимодальных методов²: когнитивных, эмоциональных и поведенческих, – но она интегрирует их и помогает клиентам увидеть, насколько сильно они влияют друг на друга.

РЭПТ придерживается ряда уникальных теорий, как мы покажем в следующих главах, однако ее практика опирается на конкретные принципы и не является просто «эклектичной». Теория РЭПТ также включает значительные части других терапевтических систем. К примеру, она раскрывает *бессознательные мотивы* и *защитные системы* клиентов, как это делают фрейдисты. Она использует концепцию *самоактуализации* Юнга. РЭПТ включает теорию и практику *безусловного положительного отношения*, или полного принятия, Роджерса. Она настойчиво *поощряет клиентов к изменениям*, как это делают адлерианцы. РЭПТ активно-директивно дает *домашние задания*, использует *оперантное обусловливание* и применяет *десенсибилизацию in vivo*,

² Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.

как поступают последователи Скиннера и другие бихевиористы. Она использует многие *эмпирические методы, упражнения на взаимодействие и проработку чувств*, как это делают гештальттерапевты. Иногда, хотя и редко, она даже использует *иррациональные и магические* техники, если у клиентов «аллергия» на рациональные методы.

РЭПТ объединяет аспекты многих терапевтических теорий и с отдельными клиентами, которые отказываются следовать ее предпочтительным методам, эклектично использует выборочные техники из множества других источников. Подробнее об интеграции РЭПТ с другими подходами можно прочитать в [главе 8](#).

Эффективность РЭПТ

Альберт Эллис предложил РЭПТ, потому что она эффективнее других форм терапии. В первой крупной статье на эту тему³ он предсказал, что «психотерапия с высокой долей рационального анализа... окажется эффективнее для большинства типов клиентов, чем любая из нерациональных или полурациональных терапий, широко применяемых в настоящее время». Сорок лет исследований в области психотерапии показали, что это предсказание частично подтверждается сотнями исследований РЭПТ и когнитивно-поведенче-

³ Ellis A. Rational Psychotherapy. P. 49.

ской терапии (КПТ). Но только частично!

Теория Альберта Эллиса заключается в том, что люди имеют как рациональные (РУ), так и иррациональные убеждения (ИУ) и, когда у них часто возникают сильные ИУ, они больше склонны к эмоциональным расстройствам, чем когда у них меньше ИУ или они слабее. Более тысячи опубликованных исследований подтвердили эту гипотезу⁴. Согласно этим исследованиям, выявленные ИУ и степень эмоциональных расстройств у людей, по-видимому, значительно коррелируют. Таким образом, одна из основных гипотез РЭПТ имеет много доказательств в свою пользу.

Вторая основная теория Альберта Эллиса – о том, что когда люди меняют иррациональные установки на более рациональные убеждения либо в ходе терапии, либо с помощью процедур самопомощи, то их эмоциональные расстройства значительно ослабевают, – также имеет немало доказательств. Было опубликовано более 250 контролируемых исследований эффективности РЭПТ, и подавляющее большинство из них показало положительные результаты⁵. Было

⁴ Clark D. A. Twenty years of cognitive assessment: Current status and future directions // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1997. № 65. P. 996–1000; Glass C. R., Arnkoff D. B. Questionnaire methods of cognitive self-statement assessment // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1997. № 65. P. 971–927; Schwartz R. B. Consider the simple screw: Cognitive science, quality improvement, and psychotherapy // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1997. № 65. P. 970–983.

⁵ McGovern T. E., Silverman M. S. A review of outcome studies of rational-emotive therapy from 1977 to 1982 // Journal of Rational-Emotive Therapy. 1984.

опубликовано более тысячи исследований по эффективности различных видов КПТ, и опять же, подавляющее большинство из них показало ее эффективность⁶. Ни одна другая форма психотерапии не дала таких хороших экспериментальных результатов, так что сегодня поведенческая терапия, как правило, включает в себя многие когнитивные методы.

РЭПТ и КПТ, как мы видим, имеют отличные экспериментальные результаты и продемонстрировали высокую эффективность при работе с самыми разными клиентами. Все больше аспектов этих методов «проникают» во многие другие терапевтические системы!

Истоки РЭПТ

Истоки рационально-эмотивной поведенческой терапии уходят корнями в 1953 год, когда Альберт Эллис отказался от психоанализа.

№ 2 (1). P. 7–18; Lyons L. C., Woods P. J. The efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative review of the outcome research // *Clinical Psychology Review*. 1991. № 11. P. 357–369; Silverman M. S., McCarthy M., McGovern T. A review of outcome studies of rational-emotive therapy from 1982–1989 // *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1991. № 10 (3). P. 111–186.

⁶ Dobson K. S. A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1989. № 57. P. 414–419; Hollon S. D., Beck A. T. *Cognitive and Cognitive/Behavioral Therapies* // eds. A. E. Bergin, S. L. Garfi. *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley, 1994. P. 428–466.

Я практиковал психоанализ в течение шести лет, но обнаружил, что он довольно неэффективен. В лучшем случае я помогал своим клиентам увидеть некоторые психодинамические аспекты их расстройств, но не помогал изменить мышление, эмоции и поведение, чтобы они могли избавиться от саморазрушительных аспектов своей жизни. Они, по-видимому, понимали, как стали такими, какие они есть, но не знали, как это изменить.

Так, один клиент осознал, что он бессознательно ненавидел своего отца и «перенес» это чувство на своего босса и других мужчин, которые имели черты, схожие с его родителем. Но ему никак не удавалось отказаться от своих саморазрушительных действий по отношению к богатому и доминирующему отцу или влиятельному и властному боссу. Его драматическое осознание своих проблем с сильными мужчинами и всплеск эмоций, сопровождавшие данный инсайт, мало чем помогли.

Этот и несколько других случаев, когда понимание и выражение подавленных чувств не приносили результата, заставили Альберта Эллиса «серьезно задуматься о психотерапии».

Сначала я вернулся к своим допсихоаналитическим методам терапии, особенно к тем, которые изучил в рамках сексуальной и супружеской терапии, и начал давать своим клиентам домашние задания и тренировать их практические навыки. Это сработало гораздо лучше, особенно с клиентами,

страдающими социальной фобией, которые прекрасно понимали предполагаемые истоки своих проблем, но отказывались использовать эту информацию, чтобы строить отношения с людьми. За несколько недель десенсибилизации *in vivo* и обучения навыкам взаимоотношений они достигли большего прогресса, чем за год или более психоанализа. Любопытно! Так что я продолжал вводить поведенческие методы в свою аналитическую терапию.

Еще более ценным для моего терапевтического подхода стал пересмотр самой концепции инсайта. Я начал замечать, что, давая клиентам понимание прошлого, помогал некоторым из них увидеть, что, как бы плохо с ними ни обращались в детстве, они не обязаны реагировать сейчас таким же незрелым образом. Они простили своих родителей и продолжили жить своей жизнью. Но подавляющее большинство клиентов, у которых произошел такой же драматический инсайт, не добились практически никаких улучшений. Они по-прежнему ненавидели своих родителей и себя. Нет, более традиционная концепция инсайта недостаточна для глубоких и длительных личностных изменений. Реальность такова, что большинству из нас не составляет особого труда увидеть зло, которое нам причинили в жизни, но это знание само по себе редко приводит к длительным и положительным изменениям. По сути, без соответствующих шагов по примирению и преодолению негативных переживаний подобные

инсайты часто приводят к крайне бесполезному самосожалению и на некоторых людей оказывают ретравматизирующий эффект.

Я думал об этом и пришел к выводу, что тот вид инсайта, который клиенты обычно получают в большинстве форм терапии, не очень полезен. Он не объясняет, как их *сегодняшние* действия удерживают боль и ужасы прошлого – и, если на то пошло, как их действия *тогда*, в детстве, породили эти боль и ужас. Откуда берется это эмоциональное расстройство? Как их сегодняшние действия удерживают или даже усугубляют эти расстройства? Именно на *эти* вопросы следует искать ответы.

Я всегда интересовался философией, особенно философией человеческого счастья, и с шестнадцати лет сделал ее одним из своих хобби. Поэтому я перечитал многих древних и современных философов, чтобы найти ответы на эти важные вопросы. К счастью, они мне помогли. Многие философы – особенно философы Древнего Востока (Гаутама Будда и Лао-цзы), а также Древней Греции и Рима (Эпикур, Эпиктет и Марк Аврелий) – четко видели то, что упускают из виду психоаналитики и бихевиористы: люди – конструктивисты, которые не просто подвержены влиянию внешних факторов, а в значительной степени сами способствуют формированию и поддержанию собственного дисфункционального мышления, чувств и поведения. Как прекрасно выразился Эпиктет две тысячи лет назад: «Людей мучат не сами вещи, а

представления о них!» Феноменализм, конструктивизм и постмодернизм! Я рад сообщить, что в 1950-х годах мне удалось вывести Эпиктета из почти полного забвения и вновь сделать его знаменитым.

История РЭПТ

Вдохновившись философией, я работал над своей психотерапевтической теорией с 1953 по 1955 год и наконец в январе 1955 года сформулировал то, что сначала назвал рациональной терапией (РТ)⁷. Я представил довольно уникальную теорию эмоциональных расстройств – модель АВС. Согласно этой теории, когда люди сталкиваются с неблагоприятными обстоятельствами (А – *adversity*) и реагируют на них эмоциональным расстройством (С – *consequences*), таким как сильная тревога или подавленность, в основном именно их система убеждений (В – *belief system*) в сочетании с А приводит к подобной дисфункции. Таким образом, $A \times B = C$. Эта теория значительно отличалась от психоанализа, обусловливания и других теорий эмоциональных расстройств, популярных в 1955 году.

Нельзя сказать, что когнитивные концепции

⁷ Ellis A. How to live with a neurotic: At home and at work. New York: Crown, 1957. Rev. ed. Hollywood, CA: Wilshire Books, 1975; Ellis A. Outcome of employing three techniques of psychotherapy // Journal of Clinical Psychology. 1957. № 13. P. 344–350; Ellis A. Rational psychotherapy.

психотерапии были совершенно новыми, – их отстаивали Пьер Жане⁸, Поль Дюбуа⁹, Альфред Адлер¹⁰ и другие терапевты начала XX века. Но в 1950-х годах они стали довольно непопулярны, уступив место психодинамическим концепциям и, в меньшей степени, идеям обусловливания. Поэтому, когда я сделал особый акцент на В (убеждениях) в модели ABC рациональной терапии, последователей у меня оказалось немного. Однако, опираясь на собственную систему убеждений – в частности, уверив себя, что я *не нуждаюсь* в одобрении других терапевтов, хотя было бы приятно его получить, – я продолжал продвигать РЭПТ как новаторскую форму когнитивно-поведенческой терапии, несмотря на почти всеобщее противодействие. Я много писал и читал лекции на эту тему, пока в 1960-х годах несколько талантливых практиков, в том числе Глассер¹¹, Бек¹², Бандура¹³ и Мейхенбаум¹⁴, следуя моему примеру, не выдвинули собственные версии КПТ.

Мои инновации в терапии не только подчеркивали

⁸ Janet P. Neurosis et idee fixes: 2 vols. Paris: Akan, 1898.

⁹ Дюбуа П. Психоневрозы и психическое лечение. СПб.: Издание К. Л. Риккера, 1912.

¹⁰ Адлер А. Наука жить. М.: АСТ, 2024.

¹¹ Glasser W. Reality Therapy. New York: Harper & Row, 1965.

¹² Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976.

¹³ Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997.

¹⁴ Meichenbaum D. Cognitive-behavior Modification. New York: Plenum, 1977.

особое значение применения когний, но и впервые объединили их с поведенческой терапией, так что РТ стала первой из основных когнитивно-поведенческих терапий. Это произошло потому, что я использовал некоторые поведенческие техники Джона Уотсона¹⁵ для преодоления своей фобии публичных выступлений и социальной тревожности, когда мне было 19 лет. Кроме того, прежде, чем стать психоаналитиком, я использовал поведенческие методы в сексуальной терапии и общей психотерапии. Перестав называть себя психоаналитиком в 1953 году, я начал чаще использовать эти поведенческие методы и включил их в рациональную терапию, когда начал заниматься ею в 1955 году и стал пионером когнитивно-поведенческой терапии.

Как я отметил в своей первой крупной статье по этому вопросу, представленной на съезде Американской психологической ассоциации в Чикаго 31 августа 1956 года, рациональная терапия, помимо всего прочего, весьма активно-директивная, конфронтационная и эмоциональная. Но из-за названия терапевты часто упускали из виду ее эмоциональные аспекты. В 1961 году я и Роберт Харпер, мой главный соавтор, изменили ее название на рационально-эмоциональную терапию (РЭТ). Рэймонд Корсини более двадцати лет справедливо возражал против этого, поскольку, по его мнению, РЭТ имела

¹⁵ Watson J. B. Psychology from the Standpoint of a Behaviorist. Philadelphia: Lippincott, 1919.

ярко выраженный поведенческий аспект и поэтому должна была называться рационально-эмотивной поведенческой терапией.

Я долгое время спорил с Рэем, потому что РЭТ стала очень популярной в 1960-х годах, но в конце концов признал, что он был прав, а я ошибался. Поэтому в 1993 году я официально изменил название на рационально-эмотивную поведенческую терапию¹⁶, и, как мне кажется, это окончательное название. Оно довольно точно описывает тот вид комплексной, интегративной и мультимодальной системы, которой на самом деле является РЭПТ.

¹⁶ Ellis A. Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT) // Behavior Therapist. 1993. № 16. P. 257–258; Ellis A. Rational-Emotive Imagery: RET Version // The RET Source Hook for Practitioners / eds. M. E. Bernard, J. L. Wolfe. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. 1993. P. II, 8 – II, 10.

2. Философские и личностные теоретические основы РЭПТ

РЭПТ основана на двух видах теорий. Во-первых, это философский взгляд и общая теория человеческой личности и ее расстройств. Во-вторых, это теории терапевтических изменений. Они интегрируются друг с другом в важных аспектах. В этой главе мы в основном рассмотрим философскую концепцию РЭПТ, вопросы личности и причины, по которым у одних людей наблюдается больше эмоциональных расстройств, чем у других.

Постмодернистская философия и РЭПТ

Альберт Эллис создал РЭПТ будучи логическим позитивистом – человеком, который верил, что истина не является абсолютной или неоспоримой, но что мы, как ученые, приближаемся к ней, определяя факты той или иной ситуации, а затем делая выводы на основе этих фактов. Истина действительно носит лишь временный характер, потому что, как показал Карл Поппер¹⁷, даже когда гипотеза подкреплена большим количеством доказательств, более поздние откры-

¹⁷ Popper K. R. Popper Selections / ed. D. Miller. Princeton, NJ: University Press, 1985.

тия могут ее опровергнуть.

Логический позитивизм имеет свои ограничения, как показали Поппер¹⁸, Бартли¹⁹ и Махони²⁰, поэтому он был подвергнут особенно жесткой критике несколькими постмодернистскими мыслителями²¹. Они заявили, что «факты» и «истины» всегда формулируются людьми и поэтому не имеют «объективной» или «истинной» реальности. На протяжении многих лет будучи феноменологом и экзистенциалистом, Альберт Эллис также стал умеренным, нерадикальным постмодернистом. РЭПТ всегда была довольно постмодернистской, поскольку решительно выступает против абсолютных долженствований и требований и противостоит понятию абсолютной истины. Ее основные постмодернистские идеи изложены в «Постмодернистской этике для активно-директивного консультирования и психотерапии»²²:

1. Возможно, существует некая несомненная объективная реальность или вещь в себе, но мы, похоже,

¹⁸ Popper K. R. *Popper Selections* / ed. D. Miller. Princeton, NJ: University Press, 1985.

¹⁹ Bartley W. W., III. *The Retreat to Commitment*. Rev. ed. Peru, IL: Open Court, 1984.

²⁰ Mahoney M. J. *Human Change Processes*. New York: Basic Books, 1991.

²¹ Derrida J. *Of Grammatology*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University, 1976; Feyerband P. *Against Method*. New York: Humanistics Press, 1975; Gergen R. J. *The Saturated Self*. New York: Basic Books, 1991.

²² Ellis A. Postmodern ethics for active-directive counseling and psychotherapy // *Journal of Mental Health Counseling*. 1997. № 18. P. 211–225.

познаём ее только через наши ошибочные, личностно-социальные, разные и изменчивые человеческие восприятия. Мы не имеем абсолютной уверенности в том, что такое реальность или какой она будет завтра, несмотря на то что часто твердо убеждены в обратном.

2. Наши взгляды на то, что хорошо и плохо, правильно и неправильно, морально и аморально, как отметил Джордж Келли²³, в значительной степени представляют собой личностно-социальные *категории*.

Поиск универсальных истин – задача невыполнимая, и все этические убеждения носят конструктивный характер.

3. Хотя человеческая личность имеет некоторые важные врожденные и по большей части неизменные черты, она также в значительной степени формируется под влиянием отношений и социальных факторов и гораздо менее индивидуалистическая, чем принято считать.

4. Культурное воспитание оказывает на людей важное влияние или обуславливает их. Поведение удивительно мультикультурно, и нет убедительных доказательств, что эти разнообразные культуры правильные или неправильные, лучше или хуже других²⁴.

²³ Kelly G. The Psychology of Personal Constructs: 2 vols. New York: Norton, 1955.

²⁴ Ivey A. E., Rigazio-DiGilio S. A. Toward a developmental practice of mental health counseling: Strategies for training, practice, and political unity // Journal of Mental Health Counseling. 1991. № 13. P. 21–26; Sampson E. E. The challenge of social change in psychology. Globalization and psychology's theory of the person //

Нередко люди жестко придерживаются концепции «или/или» в отношении добра и зла, но подобные концепции, как правило, неточны, ограничены и предвзяты. Более открытое восприятие показывает, что вещи и процессы существуют по принципу «и то и другое» и «а также». Поскольку категоричные решения «или/или», «все или ничего» имеют свои ограничения, лучше рассмотреть ряд альтернативных решений по принципу «и/также» и проверить их, чтобы увидеть, насколько хорошо – или насколько плохо – они работают.

5. Практически все решения наших проблем зависят от выбора конкретных целей и задач, с которыми мы будем работать. Они всегда спорны, никогда не являются абсолютными. Мы можем прийти к консенсусу относительно того, какие цели и задачи выбрать, но не к абсолютному согласию, какие из них лучше, а какие хуже.

РЭПТ иногда рассматривается как неконструктивистская теория²⁵, но на самом деле она в высшей степени конструктивистская. Она подчеркивает важность гибкого и адаптивного мышления и работы над собой. РЭПТ утверждает, что жесткие, абсолютные долженствования, которыми люди часто расстраивают себя, усваиваются из их культуры, но также вызваны собственными творческими и биологическими склон-

American Psychologist. 1989. № 44. P. 914–921.

²⁵ Guidano V. F. The Self in Progress. New York: Guilford, 1991; Mahoney M. J. Human Change Processes. New York: Basic Books, 1991.

ностями. Она помогает клиентам увидеть, как они создают основные дисфункциональные философии и как могут конструктивно изменить их, размышляя о них, размышляя о своих размышлениях и анализируя размышления о своих размышлениях²⁶. При решении проблемы самооценки РЭПТ согласуется с конструктивистской и экзистенциалистской позицией Хайдеггера²⁷, Тиллиха²⁸ и Роджерса²⁹, согласно которой люди могут считать себя достойными просто потому, что приняли такое решение. РЭПТ имеет дело с бессознательными и скрытыми процессами, которые вызывают расстройства и препятствуют решению проблем. Она утверждает, что люди обладают значительной врожденной способностью к тому, чтобы реконструировать и изменить себя, и активно-директивно пытается помочь им в этом, в сотрудничестве с вовлеченным терапевтом. РЭПТ подчеркивает использование гибкого, недогматического метода научных гипо-

²⁶ Dryden W. Progress in Rational Emotive Behavior Therapy. London: Whurr, 1994; Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Rev. and updated. New York: Birch Lane Press, 1994; Ellis A. Better, Deeper, and More Enduring Therapy. New York: Brunner/Mazel, 1996; Ellis A., Dryden W. Dilemmas in Giving Warmth or Love to Clients: An Interview with Windy Dryden // Dryden W. Therapists' Dilemmas. London: Harper & Row, 1985. P. 5–16; Ellis A. Gordon J., Neenan M., Palmer S. Stress Counseling: A Rational Emotive Behavior Approach. London: Cassell and New York: Springer, 1997.

²⁷ Heidegger M. Being and Time. New York: Harper & Row, 1962.

²⁸ Тиллих П. Мужество быть. М.: Модерн, 2011.

²⁹ Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017.

тез и проверки гипотез, а также эмпирического исследования ценностей и стандартов, чтобы увидеть, к каким результатам они чаще всего приводят.

Философский аспект РЭПТ

Как мы сказали выше, бóльшая часть теории РЭПТ заимствована из философии, а не из психологии. Мы также отметили, что РЭПТ – когнитивная, эмоциональная и поведенческая теория и ни в коем случае не строго интеллектуальная. Но в некотором смысле она побуждает клиентов к глубоким философским изменениям, а не просто к обсуждению конкретных иррациональных убеждений и автоматических негативных мыслей и формулировке более разумных вариантов. РЭПТ также не поощряет «позитивное мышление», или замену негативных мыслей оптимистическими в духе поллианизма.

К примеру, Дональд придерживался иррационального убеждения, что он плохой человек, потому что обманул своего брата Дэвида, присвоив часть денег, которые их мать оставила им в завещании. Дональд был исполнителем завещания и незаконно удержал несколько тысяч долларов на расходы по урегулированию наследства, а Дэвид наивно согласился с этим, поэтому год спустя Дональд считал себя «гнусным вором» и стеснялся рассказать Дэвиду о том, что сделал. Он безжалостно корил себя и впал в депрессию.

Дональд посетил несколько сессий гипнотерапевта, который с помощью позитивного мышления помог ему понять, что большую часть своей жизни он делал много хорошего, в том числе помогал Дэвиду, и совершил всего несколько плохих поступков, в частности обманул Дэвида. Его мантра позитивного мышления, которую он должен был многократно повторять, звучала следующим образом: «Я делаю гораздо больше хорошего, чем плохого, поэтому в целом я хороший человек».

Некоторое время это позитивное мышление работало, но вскоре Дональд снова почувствовал сильную вину, впал в депрессию и совершенно разочаровался в эффективности позитивного мышления. Когда он обратился к Альберту Эллису, чтобы пройти РЭПТ, он все еще придерживался скрытого иррационального убеждения: «Я *ни в коем случае не должен* совершать никаких явных плохих поступков. Хорошие поступки, которые я совершаю, едва ли покрывают плохие, которые не допускаются ни при каких обстоятельствах. *Понастоящему* плохой поступок, такой как обмануть Дэвида, делает меня отвратительным человеком! Поэтому я заслуживаю страданий и депрессии. Только через долгие и мучительные страдания я стану хорошим человеком. Ведь я мерзавец до мозга костей!»

Позитивное мышление Дональда лишь ненадолго заглушило его внутреннее требование никогда не совершать плохих поступков и скрыло его негативное, самоуничижитель-

ное мышление, но не устранило его. С помощью РЭПТ Альберт Эллис помог ему активно оспорить свои иррациональные убеждения и действительно отказаться от них. В результате этого, а также благодаря выполнению ряда упражнений по борьбе с чувством стыда и честному признанию перед Дэвидом Дональд стал работать над принятием ряда основных философских принципов: 1) «нет ни одной причины, по которой я ни в коем случае не должен совершать никаких по-настоящему плохих поступков, хотя *крайне желательно*, чтобы я их не совершал»; 2) «я всегда буду несовершенным человеком, который, увы, иногда будет поступать плохо; очень жаль, но я буду делать все возможное, чтобы совершать как можно *меньше* ошибок, но не буду требовать от себя *непогрешимости*»; 3) «плохой поступок не делает меня *плохим человеком*, а только *человеком, который* иногда совершает плохие поступки и должен исправить их».

Так, решительно оспаривая свои иррациональные убеждения и действуя вразрез с ними и тем самым формулируя ряд основных рациональных убеждений (то, что РЭПТ называет глубокими эффективными новыми философиями), Дональд действительно развенчал (а не завуалировал) свое дисфункциональное мышление-чувствование-поведение. После этого он смог ослабить свою подавленность и депрессию. Он изменил свою *жизнь* к лучшему, а не просто *почувствовал* себя лучше благодаря позитивному мышлению (подробнее об этом в следующем разделе). Таким об-

разом, используя РЭПТ, мы стремимся помочь людям совершить глубокие философские изменения – коренным образом трансформировать свое мировоззрение и сохранить эти перемены. Это, как вы видите, выходит за рамки изменения автоматических негативных мыслей и затрагивает *основные иррациональные убеждения*. Это более глубокая форма мышления, к которой мы еще вернемся.

Мультикультурные аспекты РЭПТ

РЭПТ необычайно открыта для клиентов, которые происходят из разных культур и из национальных меньшинств в рамках одной культуры. Это в значительной степени объясняется тем, что центральная теория РЭПТ противостоит абсолютистскому, негибкому мышлению и поощряет индивидов и группы иметь бесчисленные варианты предпочтений, целей, желаний и стандартов – при условии, что они не настаивают догматично и фанатично на том, что они и другие люди должны слепо следовать им. Если клиенты имеют склонности, значительно отличающиеся от стандартов их семьи, культуры, религиозной или политической группы, но не нарушают закон и не вредят другим людям, РЭПТ редко отговаривает их. Однако РЭПТ четко указывает, что если клиенты фанатично придерживаются определенных целей и ценностей по отношению к себе или другим, то они часто будут попадать в личные и социальные проблемы. Поэтому обычно

для них лучше придерживаться личных и культурных правил, но рассматривать их как сильные предпочтения, а не как безоговорочные обязательства или предписания.

Вот почему терапевты, применяющие теории и практики РЭПТ, могут помогать разным клиентам достигать их целей и ценностей, но не доводить их до крайностей. Экстремизм и непреклонность часто подрывают достижение личных и социальных целей. Гибкие, но все же четкие стандарты обычно не делают этого. Поэтому практикующие РЭПТ могут полностью принимать – а не обвинять и осуждать – клиентов с самым разным происхождением, культурой и религиозными убеждениями.

Как РЭПТ определяет рациональное и иррациональное

Некоторые считают слово «рациональный» плохим. Разные люди находят в нем разный смысл – и часто совершенно нерациональный!

В РЭПТ слово «рациональный» *не* означает «бесчувственный». Иногда мы слышим от клиентов, которые только начинают знакомиться с РЭПТ: «Похоже, вы предлагаете мне ничего не чувствовать. Вы хотите, чтобы я прожил жизнь бесчувственным зомби?» *Вовсе нет!* Рациональные люди часто бывают очень эмоциональными – например, проявляют сильное сожаление, разочарование или раздражение, когда

в их жизни что-то не ладится. Как сказал Уинди Драйден, в контексте РЭПТ «рациональное» – это все, что помогает людям достичь их основных целей и задач, тогда как «иррациональное» – это все, что мешает им достичь этих целей и задач³⁰. Другими словами, рациональное означает самопомощь, а иррациональное – саморазрушение.

Однако, поскольку ваши клиенты живут в социальной группе, рациональное также подразумевает помощь группе в выживании и достижении ее основных целей, а иррациональное означает серьезный вред для выживания и благополучия группы. Кроме того, быть рациональным обычно означает быть эффективным в достижении своих индивидуальных и общественных целей, но эффективность и рациональность не одно и то же, ведь можно эффективно достигать саморазрушительных и социально разрушительных целей.

Опять же, слово «рациональный» имеет много значений, некоторые из которых противоречивы. С точки зрения наших клиентов, рациональность обычно означает самопомощь – когда они получают больше того, что они хотят, и меньше того, что они не хотят. Это в значительной степени индивидуалистическое понятие. Но клиенты могут поставить социальные интересы выше своих личных интересов – и в некоторой степени, как показал Адлер³¹

³⁰ Dryden W. Progress in Rational Emotive Behavior Therapy. P. 238.

³¹ Адлер А. Наука жить. М.: АСТ, 2024.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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