Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) Альберта Эллиса

Основатель РЭТ А. Эллис (р. в 1913 г.) начинал как ортодоксальный психоаналитик, затем обучался под руководством К. Хорни. В пятидесятые годы двадцатого века А. Эллис сформулировал ряд положений, которые легли в основу нового направления в практической психологии. Одним из таких положений, часто цитируемым А. Эллисом, является высказывание стоика **Эпиктета: “Людям мешают не вещи, а то, какими они их видят”.** Уже в этом положении легко прослеживается одна из основных идей всего когнитивизма, начиная с Дж. Келли и до новейших исследований по психосемантике, а именно: человек отражает и переживает действительность в зависимости от структуры его индивидуального сознания. Отсюда — основной предмет направленности его усилий в рационально-эмотивной терапии: способы рассуждения и действий. А. Эллис — по-видимому, под влиянием А. Адлера — значительное внимание в своей концепции уделяет переструктурированию Я-высказываний и анализу безусловно принятых норм и долженствований личности. Основываясь на подчеркнуто научных подходах к структуре индивидуального сознания, РЭТ стремится освободить клиента от уз и шор стереотипов и клише, обеспечить более свободный и непредубежденный взгляд на мир.

**Представление о человеке**. В концепции А. Эллиса человек трактуется как самооценивающий, самоподдерживающий и самоговорящий. К тому же **человек рождается с определенным потенциалом, имеющим две стороны: рациональную и иррациональную; конструктивную и деструктивную, стремящуюся к любви и росту и стремящуюся к разрушению и самообвинению и т.д.**

Согласно А. Эллису, психологические проблемы проявляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения и т.п.) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения суть абсолютное мерило его жизненного успеха. Человек — существо, чрезвычайно подверженное различным влияниям, начиная с биологического уровня и до социального. Поэтому сводить всю изменчивую многосложность человеческой природы к чему-то одному — идет ли речь о психоаналитической редукции или благоприятном психологическом климате терапии, центрированной на клиенте, — А. Эллис не склонен.

**Основные теоретические положения концепции**. Концепция А. Эллиса предполагает, что **источник психологических нарушений при всем своем многообразии — это система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усваиваемая, как правило, в детстве от значимых взрослых.** Невроз, в частности, трактуется А. Эллисом как “иррациональное мышление и поведение”. Сердцевиной же эмоциональных нарушений оказывается, как правило, самообвинение.

 В РЭТ выделяется три ведущих психологических аспекта функционирования человека: мысли (когниции), чувства и поведение. А. Эллис выделял два типа когниций: дескриптивные и оценочные. **Дескриптивные когниции содержат информацию о реальности, о том, что человек воспринял в мире, это "чистая" информация о реальности. Оценочные когниции отражают отношение человека к этой реальности.** Дескриптивные когниции обязательно соединены с оценочными связями разной степени жесткости. Необъективные события сами по себе вызывают у нас позитивные или негативные эмоции, а наше внутреннее восприятие этих событий - их оценку. Мы чувствуем то, что думаем по поводу воспринятого.

Важным понятием в РЭТ является понятие “ловушка” — все те когнитивные образования, которые сознают необоснованную (невротическую) тревогу, раздражительность и т.п. В концепции А. Эллиса утверждается, что хотя быть любимым в атмосфере принятия и приятно, человек должен также чувствовать себя достаточно уязвимым и вне такой атмосферы. Поэтому в направлении разработан своеобразный **“кодекс невротика” — ошибочные суждения, стремление выполнить которые ведет к психологическим проблемам.** Среди них: **“я должен всем доказать, что я — преуспевающий, умелый и удачливый человек; когда меня отвергают — это ужасно”; “я должен нравиться всем значимым для меня людям”; “лучше всего — ничего не делать, пусть жизнь решает сама”.**

А. Эллис предложил поликомпонентную структуру поведенческих актов личности, названную им первыми буквами латинского алфавита (**А-В-С-D — теория**). Данная теория, скорее даже концептуальная схема, нашла широкое применение в практической психологии, поскольку позволяет самому клиенту в форме дневниковых записей вести эффективное самонаблюдение и самоанализ. **В этой концептуальной схеме А — активирующее событие, В (belief) — мнение о событии, С (consequence) — последствие (эмоциональное или поведенческое) события; D (dispating) — последующая реакция на событие (в результате мыслительной переработки); Е (effect) — завершающее ценностное умозаключение (конструктивное или деструктивное).**

"ABC-схема" используется для того, чтобы помочь клиенту в проблемной ситуации перейти с иррациональных установок на рациональные. Работа строится в несколько этапов. **Первый этап - кларификация, прояснение параметров события (A), в том числе параметров, наиболее эмоционально затронувших клиента, вызвавших у него неадекватные реакции.**

На этом этапе происходит личностная оценка события. Классификация позволяет клиенту дифференцировать события, которые могут быть и которые не могут быть изменены. При этом цель коррекции - не поощрение клиента к уходу от столкновения с событием, не изменение его (например, переход на новую работу при наличии неразрешимого конфликта с начальником), а осознание системы оценочных когниций, затрудняющих разрешение этого конфликта, перестройка этой системы и только после этого - принятие решения об изменении ситуации. В противном случае клиент сохраняет потенциальную уязвимость в сходных ситуациях.

**Второй этап - идентификация эмоциональных и поведенческих последствий воспринятого события (С).** Цель этого этапа - выявление всего диапазона эмоциональных реакций на событие (так как не все эмоции легко дифференцируются человеком, а некоторые подавляются и не осознаются из-за включения рационализации и других механизмов защиты).

Осознание и вербализация испытываемых эмоций могут быть затруднены у некоторых клиентов: у одних - из-за словарного дефицита, у других - из-за поведенческого дефицита (отсутствие в арсенале поведенческих стереотипов, обычно связанных с умеренным проявлением эмоций). Такие клиенты реагируют полярными эмоциями, или сильной любовью, или полным отвержением.

Выявлению иррациональных установок помогает анализ используемых клиентом слов. Обычно с иррациональными установками связаны слова, отражающие крайнюю степень эмоциональной вовлеченности клиента (кошмарно, ужасно, потрясающе, невыносимо и др.), имеющие характер обязательного предписания (необходимо, надо, должен, обязан и др.), а также глобальных оценок лица, объекта или события.

А. Эллис выделил четыре наиболее распространенные группы иррациональных установок, создающих проблемы:

1. Катастрофические установки.

2. Установки обязательного долженствования.

3. Установки обязательной реализации своих потребностей.

4. Глобальные оценочные установки.

Цель этапа достигнута, когда в проблемной области выявлены иррациональные установки (их может быть несколько), показан характер связей между ними (параллельные, артикуляционные, иерархической зависимости), делающей понятной многокомпонентную реакцию индивида в проблемной ситуации.

Необходимо также выявление рациональных установок клиента, поскольку они составляют позитивную часть отношения, которая может быть расширена в последующем.

Третий этап - реконструкция иррациональных установок. К реконструкции следует приступать, когда клиент легко идентифицирует иррациональные установки в проблемной ситуации. Она может протекать: на когнитивном уровне, уровне воображения, уровне поведения - прямого действия.

Реконструкция на когнитивном уровне включает доказательство клиентом истинности установки, необходимости ее сохранения в данной ситуации. В процессе такого рода доказательств клиент еще более отчетливо видит негативные последствия сохранения данной установки. Применение вспомогательного моделирования (как бы другие решали эту проблему, какие установки они имели бы при этом) позволяет сформировать на когнитивном уровне новые рациональные установки.

При реконструкции на уровне воображения используется как негативное, так и позитивное воображение. Клиента просят мысленно погрузиться в психотравмирующую ситуацию. При негативном воображении он должен максимально полно испытать прежнюю эмоцию, а затем попытаться уменьшить ее уровень и осознать, за счет каких новых установок ему удалось достичь этого. Такое погружение в психотравмирующую ситуацию неоднократно повторяется. Тренировка может считаться эффективно завершенной, если клиент уменьшил интенсивность испытываемых эмоций с помощью нескольких вариантов установок. При позитивном воображении клиент сразу представляет проблемную ситуацию с позитивно окрашенной эмоцией.

Реконструкция с помощью прямого действия является подтверждением успешности модификаций установок, проведенных на когнитивном уровне и в воображении. Прямые действия реализуются по типу методик наводнения, парадоксальной интенции, техники моделирования.

Четвертый этап - закрепление адаптивного поведения с помощью домашних заданий, выполняемых клиентом самостоятельно. Они также могут проводиться на когнитивном уровне, в воображении или на уровне прямых действий. РЭТ прежде всего показана клиентам, способным к интроспекции, рефлексии, анализу своих мыслей.

**Анализ поведения клиента или самоанализ по схеме: “событие-восприятие-реакция- обдумывание-вывод” обладает весьма высокой продуктивностью и обучающим эффектом.** В целом же психологические предпосылки РЭТ следующие: 1) признание личной ответственности за свои проблемы; 2) принятие идеи, что имеется возможность решительно повлиять на эти проблемы; 3) признание, что эмоциональные проблемы проистекают из иррациональных представлений; 4) обнаружение (осознавание) этих представлений; 5) признание полезности серьезного обсуждения этих представлений; 6) согласие прилагать усилия к конфронтации со своими алогичными суждениями; 7) согласие на использование РЭТ.

Описание консультативного

и психотерапевтического процесса

**Цели психологической помощи**. **Главная цель — помощь в пересмотре системы убеждений, норм и представлений. Частная цель — освобождение от идеи самообвинения.** А. Эллис, кроме того, сформулировал ряд желаемых качеств, достижение которых может выступить конкретной целью консультативной или психотерапевтической работы: социальный интерес, интерес к себе, самоуправление, терпимость, гибкость, принятие неопределенности, научное мышление, вовлеченность, самопринятие, способность к риску, реализм (не впадение в утопию).

**Позиция психолога. Позиция психолога-консультанта или психотерапевта, работающих в русле данной концепции, безусловно, директивна.** Он разъясняет, убеждает, он — авторитет, который опровергает ошибочные суждения, указывая на их неточность, произвольность и т.п. Апеллирует к науке, к способности мыслить и, по выражению А. Эллиса, не занимается “отпущением грехов”, после которого клиенту, может быть, чувствуется и легче, но неизвестно, легче ли живется.

**Позиция клиента. Клиенту отводится роль ученика** и, соответственно, его успех трактуется в зависимости от мотивации и идентификации
с ролью учащегося. Предполагается, что **клиент проходит три уровня инсайта: поверхностный (осознание проблемы), углубленный (распознавание собственных интерпретаций) и глубинный (на уровне мотивации к изменению).**

**Психотехника в рационально-эмотивной терапии.** РЭТ характеризуется широким набором психотехник, в том числе заимствованных из других направлений и объединяемых ярко выраженным прагматизмом\*.

*1****. Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов****:* психолог-консультант активно дискутирует с клиентом, опровергает его иррациональные взгляды, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д.

Большое внимание уделяется смягчению категоричности: вместо “ты должен” — “мне бы хотелось”; вместо “будет ужасно, если... “ — “наверное, не совсем удобно будет, если... “

***2. Когнитивное домашнее задание****:* связано с самоанализом по АВС-модели и с переструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций.

Используются также:

***3. Рационально-эмотивное воображение****:* клиента просят ярко вообразить трудную для него ситуацию и чувства в ней, затем предлагается изменить самоощущение в ситуации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.

***4. Ролевая игра***— обычно проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, в особенности несущие в себе самообвинение и самоуничижение.

***5. Атака на страх****—* техника состоит в домашнем задании, смысл которого состоит в том, чтобы выполнить действие, обычно вызывающее страх или психологические затруднение у клиента.