

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДЧИКА

Суханова П.С.

Рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса

Биография:

Детство:

Альберт Эллис родился в еврейской семье 17.09.1913 года в Питтсбурге. Он был старшим из троих детей. Отец Эллиса был бизнесменом, чей успех в череде деловых предприятий был минимален; он проявил лишь скромную привязанность к своим детям и часто находился в разъездах по вопросам бизнеса в течение всего детства Альберта. В автобиографии Эллис характеризует свою мать как погруженную в себя женщину с биполярным аффективным расстройством. Как и отец, мать Эллиса не была эмоционально привязана к своим детям. Вместо того, чтобы упиваться горьким чувством одиночества, мальчик взял на себя заботу о своих младших родственниках. Альберт был очень болезненным ребенком и во время своего детства перенес немало количество проблем со здоровьем.

Профессиональное развитие:

Альберт Эллис (род. в 1913 г.) получил степень бакалавра в 1934 г. в Сити колледже в Нью-Йорке; звание магистра и доктора философии ему было присвоено соответственно в 1943 г. и 1947 г. в Колумбийском университете. Эллис начал частную практику в сфере брачного, семейного и сексуального консультирования в 1943 г. В связи со своим интересом к психоанализу Эллис прошел психоаналитическое обучение и трехгодичный личный анализ. В будущем он назовет Карен Хорни человеком, оказавшим наибольшее влияние на его мировоззрение наряду с работами Альфреда Адлера, Эриха Фромма и Гарри Стека Салливана, также сыгравших большую роль в формировании его психологических моделей. Затем он какое-то время работал клиническим психологом в клинике психической гигиены в государственном диагностическом центре, главным психологом Департамента учреждений и агентств штата Нью-Джерси, а также инструктором в Рутгерсовском и Нью-Йоркском университетах. Основная часть его профессиональной деятельности, однако, была посвящена частной практике. Несмотря на это, он занимался активной лекторской работой и проводил семинары по терапии РЭТ по всему миру. В 1958 г. он основал Институт рациональной жизни, а в 1968 г. — Институт усовершенствования в области рациональной психотерапии.

Награды:

Эллис получил множество наград, в частности "За выдающийся профессиональный вклад в развитие знаний" от Американской психологической ассоциации, звание "Гуманист года" от Американской гуманистической ассоциации и награду за личное развитие от Американской консультативной ассоциации.

Становление и развитие рационально-эмотивной терапии:

На заре своей практики в области консультирования супругов Эллис стал осознавать, что проблемы, с которыми обращаются к нему клиенты, часто обусловлены отсутствием

необходимой информации или знаний; его клиенты также страдали психологическими или эмоциональными расстройствами. Он обратился за помощью к психоанализу и, пройдя обучение и личный анализ, начал заниматься традиционным психоанализом. Несмотря на свои значительные успехи как психоаналитика (по его словам, заметное улучшение наступало у 50% всех его пациентов и 70% пациентов-невротиков), он не был удовлетворен этими результатами и, что более важно, теорией и техниками психоанализа. Эллис ощущал, что пассивность и бездеятельность ортодоксального психоанализа идут вразрез с его собственной личностью и темпераментом.

"Если мне кажется, что я отлично знаю причины проблем пациента, почему я должен пассивно ожидать, иногда в течение нескольких недель и даже месяцев, пока он, по собственной инициативе, покажет мне, что полностью "готов" принять мои толкования? Почему, когда пациентам с трудом даются свободные ассоциации, когда они за всю сессию могут вымолвить всего несколько слов, я не должен помочь им наводящими вопросами или замечаниями?".

В результате своей неудовлетворенности Эллис внес изменения в неопределенный подход, а впоследствии и в психоаналитическую терапию, активизировав процесс. Несмотря на явное повышение эффективности (значительного улучшения достигали 63% всех пациентов и 70% пациентов-невротиков), причем это отнимало меньше времени и усилий, Эллис по-прежнему был недоволен. Хотя его пациенты достигали инсайта относительно собственного поведения и его причин, они не всегда менялись в лучшую сторону.

Эллис заинтересовался теорией научения (то есть обусловливания) и попытался применить ее для разрушения условных рефлексов у своих пациентов путем привлечения их к подходящим терапевтическим видам деятельности. И вновь ему показалось, что эта направленная на деятельность эклектическая терапия более эффективна, но неудовлетворенность не оставляла Эллиса. Его рациональный подход начал развиваться именно в этот момент (в 1954 г.). Эллис убедился, что иррациональные, невротические ранние навыки обладают значительной стойкостью, поскольку индивиды упорствовали в переобучении себя этим навыкам, оказывая сопротивление терапии и достижению инсайтов. Тогда Эллис принялся обучать своих пациентов изменять мышление и принимать рациональный подход к проблемам. Он видел, что до 90% людей после применения этого метода в течение 10 и более сессий достигали заметного и даже значительного улучшения.

Принципы терапии РЭТ были сформулированы в ряде статей, выходящих начиная с 1955 г., а наиболее полно они были изложены в книге "Разум и эмоции в психотерапии". Последние работы Эллиса дополнили и развили уже сформулированную теорию.

Философия и концепции:

Кроме древней философии, современная РЭПТ заимствовала идеи из множества других источников, которые также оказали на нее влияние: *«На меня произвели сильное впечатление трактаты Эммануила Канта о силе (и ограничениях) познания и идей, кроме того, в этом отношении важны были работы Спинозы и Шопенгауэра. Философы науки, такие как К. Поппер (1959,1963), Б. Рассел (1965) и У. Бартли (1984), помогли мне понять, что все люди создают гипотезы о природе мира. Более того, эти философы подчеркивают, что важно не просто верить в обязательную полезность этих гипотез, а проверять ее»*.

Дав своему подходу название "рациональная терапия", Эллис впоследствии отказался от него, поскольку возникала путаница с другими "рациональными" подходами и

классической рационалистической философией, от которой он хотел отмежеваться. Вместе с тем он сочувственно относится к современному рационализму или неорационализму, который вносит в науку и поиск истины логику и разум в отличие от сверхъестественных тенденций, мистицизма и догматизма. Кроме того, Эллис разделяет цели жизни современных экзистенциалистов и приемлет следующие принципы:

"1) Человек, ты свободен, самоопределяйся; 2) культивируй собственную индивидуальность; 3) живи в согласии со своим ближним; 4) высшим мерилom являются твои собственные переживания; 5) целиком пребывай в текущем моменте; 6) истина заключается в действии; 7) ты можешь скачком выйти за пределы своих возможностей; 8) творчески используй свои возможности; 9) делая свой выбор, выбирай в пользу человека и 10) тебе следует принять ограниченность своих возможностей."

Эллис утверждает, что концепции, составляющие его систему, не являются оригинальными. Хотя многие из них он открыл на собственном опыте, он признает, что некоторые из них были ранее сформулированы древними и современными философами, психологами, психотерапевтами и социологами.

Допущения:

Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) основывается на ряде допущений о человеческой природе и происхождении эмоциональных нарушений. Вот некоторые из этих допущений.

1. Люди сочетают в себе рациональное и иррациональное. Когда они мыслят и действуют рационально, более вероятно, что они будут эффективны, счастливы и компетентны.
2. Эмоциональное или психологическое нарушение — невротическое поведение — является результатом иррационального и нелогичного мышления. Мысли и эмоции неразделимы. Эмоции сопровождают мышление, а мышление, как правило, предвзято, субъективно и иррационально.
3. Люди по своей биологической природе предрасположены к иррациональному мышлению, строят в соответствии с этим окружающие условия и переживания.
4. Постоянная стимуляция служит причиной стойкости расстройств поведения и эмоций, а простое понимание корней нарушения в процессе психоанализа не является достаточным условием устранения нарушения.
5. Продолжительность состояний эмоциональных нарушений, которые являются результатом внутренней вербализации, определены, таким образом, не внешними событиями или обстоятельствами, а восприятием и установками в отношении этих событий, которые включены в интернализированные высказывания о них.
6. Негативные и направленные во вред себе мысли и эмоции должны быть устранены путем перестройки восприятия и мышления, чтобы мышление стало логическим и рациональным, перестав быть нелогичным и иррациональным.

Основные положения:

Рационально-эмоциональная психотерапия. Один из двух основных методов когнитивной психотерапии, разработанных Эллисом в 50-е годы. В этом методе выделяется 3 ведущих психологических аспекта психического функционирования человека: мысли (когниции), чувства и поведение. Эллис выделяет два типа когниций — дескриптивные и оценочные. Дескриптивные (описательные) когниции содержат информацию о реальности,

информацию о том, что человек воспринял в окружающем мире (чистая информация о реальности). Оценочные когниции содержат отношение к этой реальности (оценочная информация о реальности). Deskриптивные когниции связаны с оценочными, но связи между ними могут быть различной степени жесткости. Гибкие связи между deskриптивными и оценочными когнициями формируют рациональную систему установок (убеждений), жесткие — иррациональную. С точки зрения Эллиса, эмоциональные расстройства обусловлены именно нарушениями в когнитивной сфере, иррациональными убеждениями или иррациональными установками.

Иррациональные идеи:

Эллис выявил одиннадцать идей, или ценностей, которые иррациональны, полны суеверия или "бессмысленны", но которые получили широкое распространение в западном обществе и, по-видимому, "с неизбежностью ведут к неврозу".

- 1) существует жесткая необходимость быть любимым или одобряемым каждым человеком в значимом окружении;
- 2) каждый должен быть компетентным во всех областях знаний;
- 3) большинство людей подлые и испорченные и достойны презрения;
- 4) произойдет катастрофа, если события пойдут иным путем, чем запрограммировал человек;
- 5) человеческие несчастья обусловлены внешними силами, и у людей мало возможностей их контролировать;
- 6) если существует опасность, то не следует ее преодолевать;
- 7) легче избежать определенных жизненных трудностей, чем соприкоснуться с ними и нести за них ответственность;
- 8) в этом мире слабый зависит от сильного;
- 9) прошлая история какого-либо человека должна влиять на его непосредственное поведение «сейчас»;
- 10) не следует беспокоиться о чужих проблемах;
- 11) необходимо правильно, четко и отлично решать все проблемы, а если этого нет, то произойдет катастрофа;
- 12) если кто-либо не контролирует свои эмоции, то ему невозможно помочь.

"Если человек верит в бессмыслицу, заключенную в этих утверждениях, он неизбежно будет иметь тенденцию стать подавленным, враждебно настроенным, настороженным, виноватым, неспособным, инертным, несчастным, неэффективным. С другой стороны, избавившись от этих основных видов иррационального мышления, чрезвычайно трудно сильно расстроиться или, по крайней мере, находиться в этом состоянии продолжительное время".

Согласно Эллису, именно категоричное мышление ("Я ДОЛЖЕН...", "МНЕ СЛЕДУЕТ...", "МНЕ НАДО...") заводит людей в беду. Категоричные утверждения такого типа отражают иррациональность и могут вызывать или усугубить эмоциональное нарушение.

Модель А-В-С:

Несмотря на то, что рационально-эмотивная терапия признает влияние на человека внешних причинных факторов, люди не зависят от них полностью. Напротив, считается, что человек способен преодолеть собственные биологические и социальные ограничения, как это ни трудно, и действовать в направлении изменения и контроля своего будущего. Такое признание способности людей определять в значительной мере собственное поведение и эмоциональные переживания выражено в теории поведения и личностных нарушений А-В-С.

В модели А-В-С: А (activating) соответствует активирующему событию или переживанию; В (beliefs) — системе убеждений индивида; С (consequences) — последствиям. Скажем, вы едете по шоссе и у вас спускает колесо; это А (активирующее событие). В ответ на это событие вы можете подумать: "Этого НЕ ДОЛЖНО было случиться. Это УЖАСНО. Я этого не вынесу. Я не справлюсь". Эти мысли соответствуют части В (система убеждений) модели. Следовательно, учитывая свои мысли, вы можете встревожиться, разгневаться; эти чувства соответствуют части С (последствия) вашего проблемного мышления. Таким образом, А не является непосредственной причиной С, в чем вы убедились. Вместо этого последствия являются результатом системы убеждений, среднего компонента модели А-В-С.

Система убеждений может быть рациональной или иррациональной. Признание взаимоотношений А-В-С дает возможность изменения и контроля установок и поведения в ответ на обстоятельства.

Терапевтический процесс:

Цели терапии:

Одной из задач терапии является помощь клиентам в устранении или ослаблении иррациональных последствий (иС), или эмоциональных нарушений. Другой задачей является уменьшение тревоги (самообвинения), враждебности и гнева (обвинения других или обстоятельств). Другая задача — снабдить клиентов методом разумного анализа их собственных нарушений, с помощью которого они смогут поддерживать состояние минимальной тревожности и враждебности.

Другие задачи, касающиеся психического здоровья, в рационально-эмотивной психотерапии подразумеваются, если и не выражаются явно. Они включают, хотя и не ограничиваются этим, пробуждение интереса к себе (с признанием прав других); социальный интерес, стремление к независимости, самостоятельности и ответственности; терпимое отношение к несовершенству человеческой природы; принятие неопределенности; гибкость и открытость изменениям; научное мышление; приверженность чему-либо вне себя; готовность рисковать или желание попробовать что-то новое; принятие себя; реализм (осознание нереальности утопий).

Шаги терапии:

Задача психотерапевта — помочь клиентам избавиться от алогичных, иррациональных идей и установок, заменить их логичными, рациональными идеями и установками.

Первый шаг в этом процессе — показать клиентам, что эти идеи и установки алогичны, разъяснить, почему это так, продемонстрировать (с помощью модели А-В-С) взаимосвязь

между иррациональными идеями, с одной стороны, и несчастьями и эмоциональными нарушениями, с другой.

Вторым шагом в рационально-эмотивной терапии является помощь клиентам в осознании того, что их эмоциональное нарушение поддерживается за счет алогического мышления; иначе говоря, их собственное иррациональное мышление в настоящем, а вовсе не сохраняющееся влияние ранних событий обуславливает их состояние.

Третий шаг терапевтического процесса — помочь клиентам изменить их мышление и отказаться от иррациональных идей. Таким образом, терапия преимущественно состоит из оспаривания иррациональных убеждений. Предполагается, что в процессе оспаривания возникают желаемые когнитивные эффекты, эмоциональные эффекты и поведенческие эффекты.

Четвертый и заключительный шаг предполагает выход за обсуждение конкретных алогичных идей клиентов; рассматриваются иррациональные идеи в целом наряду с более рациональной философией жизни. В результате этого процесса клиенты усваивают рациональную философию жизни; иррациональные установки и убеждения заменяются рациональными.

Позиция терапевта:

В связи с тем, что приходящий на терапию пациент в высшей степени расстроен, с ним необходимо обращаться предупредительно, терпимо, тепло, оказывать ему поддержку, время от времени позволяя высказывать свои чувства с помощью техник свободных ассоциаций, абреакции, ролевой игры и других экспрессивных техник, которые могут быть неотъемлемой частью эффективной терапии.

Рационально-эмотивная психотерапия противодействует иррациональным представлениям человека двумя основными способами. 1) Психотерапевт выступает в роли контрпропагандиста, прямо противостоящего и отрицающего саморазрушающую пропаганду и суеверия. 2) Психотерапевт поощряет, убеждает и даже настаивает на том, чтобы пациент предпринял те или иные действия, что само по себе служит хорошим контраргументом против ошибочных убеждений.

Психотерапевт не только работает с конкретными иррациональными убеждениями клиента, но также знакомит его с рационально-эмотивной теорией эмоциональных нарушений, давая учебную литературу. Таким образом, складывающиеся в процессе терапии отношения сродни отношениям преподавателя и студента.

Результаты терапии в значительной мере зависят от особенностей психотерапевта. "Обычно терапия РЭТ дает наилучшие результаты, когда ее проводит энергичный, активно-директивный, общительный психотерапевт, готовый рисковать и не слишком стремящийся заслужить одобрение своих клиентов".

Техники терапии:

Рационально-эмотивный психотерапевт использует логику и рассуждение, обучение, убеждение, конфронтацию, разубеждение и предписание поведения с целью показать клиенту иррациональность его философии, продемонстрировать ее связь с эмоциональными нарушениями, изменить мышление клиента, а следовательно, и его эмоции, заместив иррациональные представления рациональными, логичными. Кроме того, как было упомянуто ранее, психотерапевт идет дальше в обучении клиента и в качестве

профилактической меры разбирает с ним основные иррациональные идеи, свойственные нашей культуре, предлагая более эффективные рациональные.

В когнитивной сфере психотерапевты используют библиотерапию (рекомендуя клиентам читать книги по РЭТ-терапии), методы создания мысленных образов и когнитивные домашние задания (например, использование формы самопомощи РЭТ, построенной в соответствии с моделью А-В-С. В эмоциональной сфере психотерапевты используют безусловное принятие, ролевую игру, моделирование, рационально-эмотивное воображение, упражнения на преодоление чувства стыда. В сфере поведения психотерапевты применяют методы оперантного обусловливания, самоуправления и релаксации, а также обучение навыкам. Этими техниками их перечень отнюдь не исчерпывается.

Продолжительность и область применения:

Продолжительность. Рационально-эмотивная терапия может быть краткосрочной и длительной. Чаще всего количество индивидуальных сессий варьирует от пяти до пятидесяти. Индивидуальная и групповая терапия могут сочетаться и часто хорошо дополняют друг друга.

Область применения. Эллис предупреждает о нежелательности завышенных ожиданий от любого метода психотерапии. Он полагает, что многие биологические процессы ведут к развитию и сохранению эмоционального нарушения и невротического поведения. Кроме того, социальные и средовые факторы оказывают сильное влияние на впечатлительного ребенка. Таким образом, если клиенты хотят извлечь из психотерапии максимальную пользу и сохранить достигнутое, им следует усиленно работать во время лечения и после его завершения.

Хотя большинство клиентов обладают выраженными способностями к самоактуализации и восстановлению, некоторые из них, в частности лица с тяжелыми психическими расстройствами и умственно отсталые, находятся в худшем положении и не могут себе помочь. Тем не менее "все типы клиентов могут выиграть в результате применения рационально-эмотивного метода, включая индивидов с такими устойчивыми расстройствами, как гомосексуализм, психопатии, шизофренические реакции, умственная отсталость и другие синдромы, обычно устойчивые к большинству терапевтических методов". Терапия РЭТ менее эффективна для "тех клиентов, которые отказываются видеть свои проблемы или работать в процессе лечения, например для индивидов с расстройствами характера и явными психотическими реакциями". Она гораздо "более эффективна для сравнительно молодых и смысленных клиентов".

Последователи:

По сей день рационально-эмотивная терапия является актуальной, институты предлагают программы обучения:

1. Институт «Высшая школа психологии»;
2. Московский институт психоанализа;
3. Национальная академия дополнительного профессионального образования, г. Москва;
4. Национальный центр развития дополнительного образования, г. Москва;
5. Иматон, г. Санкт-Петербург;
6. Высшая школа «Среда обучения».

Заключение:

Рационально-эмотивная терапия исходит из того, что, несмотря на наличие мощных биологических и социальных предпосылок иррациональных проявлений, люди обладают способностью мыслить и вести себя рационально. Эмоциональное нарушение и невроз являются в действительности проявлениями иррационального мышления и могут быть излечены путем изменения мышления и, как следствие, эмоций и поведения человека, чтобы они стали более логичными и рациональными. Процесс психотерапии состоит в обучении клиента мыслить рационально.

Задачи терапии, по мнению Эллиса, сходны с другими видами психотерапевтических вмешательств. Эллис говорит не только об устранении или минимизации тревоги, враждебности, депрессии, чувства неполноценности и неадекватности и других подобных симптомов, но также о развитии или пробуждении счастья, эффективного существования, рационального поведения, независимости, ответственности и даже самоактуализации. Основная задача терапии РЭТ — модификация мышления клиентов, превращение его из иррационального в рациональное.