

# Рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса

Лучшие годы Вашей жизни - когда Вы решаете,  
что Ваши проблемы принадлежат Вам.

Вы не вините в них мать, экологию или  
президента.

Вы осознаете, что сами  
контролируете свою судьбу.

Альберт Эллис



---

# Рационально-эмотивная терапия (РТ, РЭТ, РЭПТ)

- Предложена А. Эллисом в середине 1950-х гг.
  - Философская основа – стоицизм
  - Эпиктет: «Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят»
  - Психотерапевты-предшественники: А. Адлер
-

- 
- В Институте Альберта Эллиса любят рассказывать историю рождения идеи РЭПТ. В начале 50-х гг. Эллис – тогда психоаналитик – в который раз выслушивал жалобы своей клиентки на то, что ее неудачи в личной жизни обусловлены насилием, которому она подвергалась в детстве со стороны отца.
  - Потеряв терпение, Эллис воскликнул: «Не Ваш отец, а Ваше собственное убеждение в том, что трагическое событие из Вашего детства обрекает Вас на одиночество, делает Вас несчастной!» Клиентка замолчала. И через пару минут озадаченно произнесла: «Вы хотите сказать, что не мой отец, а я сама несу ответственность за то, что мне так плохо?!.. Так вот, в чем дело!» Эллис называл такие инсайты «элегантными решениями».
-

---

# Глория

- <https://youtu.be/w2muuQXiCD4>

**РЭПТ** помогает людям понять, что **ФАКТ** оценивание себя является причиной их проблем (убеждения).

- ❖ Иррациональные убеждения
- ❖ Рациональные убеждения



---

## 12 основных иррациональных идей (1958)

1. Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих.
  2. Есть поступки порочные, скверные. И повинных в них следует строго наказывать.
  3. Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.
  4. Все беды навязаны нам извне - людьми или обстоятельствами.
  5. Если что-то пугает или вызывает опасение – постоянно будь начеку.
  6. Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолеть.
  7. Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.
  8. Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным. (Нужно все знать, все уметь, все понимать и во всем добиваться успеха).
  9. То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее.
  10. На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении.
  11. Плыть по течению и ничего не предпринимать – вот путь к счастью.
  12. Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.
-

---

Главная цель РЭПТ — обучение рациональной социальности

По РЭПТ, фактически все проблемы людей являются результатом  
**иррациональных верований**

(мистического мышления, веры в некритически усвоенные «следовало», «нужно» и «должен») и поэтому могут быть прямо и непосредственно устранены строгим следованием эмпирической реальности

### **Рациональные и иррациональные верования**

Рациональные взгляды ведут к продуктивному поведению, иррациональные верования — к саморазрушению и ошибочному, иррациональному поведению.

**Три корневых иррациональных верования по А.Эллису:** «Все сводится к трем вещам:

Я должен все делать хорошо.

Все должны обращаться со мной хорошо.

Мир должен быть легким для меня».

---

---

# 4 типа иррациональных убеждений

- Установки долженствования
  - Катастрофические установки (установки ужасания)
  - Установка обязательной реализации своих потребностей (установка надлежания)
  - Оценочная установка (установка порицания)
-



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

## Конструктивные и неконструктивные эмоции

Например, гнев неконструктивен, в то время, как недовольство является стимулом к изменению нежелательного положения вещей и, таким образом, является конструктивным.

### Этапы работы с мешающими клиентам верованиями (убеждениями):

- Аналитическое диагностирование верований.
- Раскачивание и размягчение верований клиента (метод критической дискуссии – 30-минутные сессии). («На каком основании Вы считаете эту мысль верной?» Эллис подчеркивает: «Я пытаюсь показать на протяжении всей сессии, что всегда есть «обоснование» определенного верования»)
- Замена убеждений более гибкими и рациональными.
- Вживление новой привычки: длительная и регулярная тренировка в пресечении рецидивов ложных верований и в применении верований рациональных.
- Обучение клиента делать все эту работу с собой - самостоятельно.



## **ТЕХНИКА РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (ТЕРАПИИ)**

### ФОРМУЛА РЭПТ (А-В-С)

1. Активирующие события, или активаторы («А»), когнитивных, эмоциональных и поведенческих следствий («С»)
2. Взгляды на активирующие события («В»)
3. Следствия («С») активирующих событий («А») и взгляды («В») на «А»

Практикум:

**А (активирующее событие):** Анфиса опасается, что может не понравиться коллегам по новой работе, и тогда они не примут ее в свой круг.

**С (следствие):** Тревога.

**В (взгляд на активирующее событие ИУ):**

«Я должна понравится им, а если – не понравлюсь, если они решат, что я некрасивая и неинтересная, то не будут общаться со мной, я окажусь в одиночестве, и это будет невыносимо!»

В доказательство этого ИУ Анфиса привела такие доводы:

- 1) С некрасивыми людьми никто не хочет общаться, их избегают осознанно или бессознательно.
- 2) А если никто в офисе не будет со мной дружески общаться, значит, я – неинтересная, к интересным людям окружающие тянутся.
- 3) Если я останусь в одиночестве, то буду нервничать, не смогу работать, не справлюсь со своими обязанностями, меня уволят, это и будет невыносимо!
- 4) Мне просто необходимо чувствовать себя в дружеском окружении, я не могу работать, если ко мне относятся презрительно, насмешливо или враждебно. У меня все из рук валится!

**ПРОВЕРЬТЕ ДОВОДЫ АНФИСЫ И ОСПОРЬТЕ ИХ.**



От невроза избавляет именно **ДИСПУТИРОВАНИЕ**, т.к. только благодаря ему иррациональные убеждения корректируются, а мышление наше становится гибким и соответствующим реальности.

*Диспутирование – это проверка убеждений на соответствие реальности, логике и целям человека.*

## Этапы работы по методу ABCDE



Проблемная ситуация  
(яркая,  
интересная,  
значимая для  
всех)

Активирующее  
событие

Запишите, зарисуйте  
неприятные  
ощущения, которые  
вы испытали и то,  
как они отразились  
на вашем  
поведении.

Какие **убеждения**  
привели к активации  
события?

Где доказательства?  
Есть ли более  
логичные причины?  
Если бы кто-то  
попросил моего  
совета в данной  
ситуации — что бы я  
сказал? Попадал ли  
я прежде в подобные  
ситуации, а потом  
оказывалось, что все  
это ерунда?

- 
- Самым важным методом РЭПТ, помогающим отбросить иррациональные убеждения и избавиться от дисфункциональных чувств, является метод сократического диалога, или диспутирования.
  - Правда, коллеги Эллиса предпочитают ссылаться не на легендарного Сократа, а на более приземленный образ лейтенанта Коломбо – теледетектива, который, задавая «наивные» вопросы, вынуждал собеседников признавать ложность своих показаний.
-

# Сказка «Белоснежка и семь гномов»

Сказка братьев Гримм, о прекрасной дочери короля, которую приютили в лесу гномы, спасая от гнева злой мачехи, владеющей волшебным зеркалом. Повествует о зачарованном сне главной героини и её пробуждении благодаря вмешательству королевича.



## Персонаж с иррациональной установкой – Злая королева



Злая, жестокая и коварная мачеха Белоснежки, чья *главная цель в жизни* — *быть самой прекрасной женщиной на свете*. Именно поэтому она заставляла свою падчерицу Белоснежку одеваться в лохмотья и выполнять самую тяжёлую работу во дворце.





# Активирующее событие

- ситуация, которая вызвала негативную реакцию.

**Зависть** – «Белоснежка превзошла Королеву по красоте»



## Убеждения

- мысли и убеждения, возможно, бессознательные, стоящие за негативной эмоциональной реакцией.



«Я прикладываю  
усилия для  
поддержания своей  
красоты, а ей это дано  
от природы»

# Следствие

- эмоции, которые вызвала ситуация. «Я очень злая!»



# Доказательства

- объективные факты \ доказательства достоверности тех убеждений, что вы обнаружили.



«Ответ зеркала: Ты прекрасна, спору нет. Но принцесса все же милее всех на свете.»



# Альтернативные объяснения



- как можно еще объяснить ситуацию, найдите несколько правдоподобных для вас альтернативных объяснений.

- «Она моложе меня.»



# Следствия

- что следует из этой ситуации? Что самое худшее могло бы случиться?



«Мне не  
стоит  
сравнивать  
себя с ней.  
Я  
прекрасна  
по своему.»

Спасибо за внимание!





- **Литература:**
- Эллис, Альберт, Драйден, Уинди. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Пер. с англ. Т. Саушкиной. — 2-е изд. — СПб.: «Речь», 2002. — 362 с.
- Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. — СПб.: Речь, 2002. — 352 стр.
- Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. — РнД.: Феникс, 2008. — 160 стр.
- Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. / Пер. с англ. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с. (Серия «Ступени психотерапии»).
- Эллис А., Конвей Р. Кого хочет женщина? Практическое пособие по эротическому соблазнению. — М.: Центрполиграф, 2004. — 176 стр.
- Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику! — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 224 с. — (Серия «Сам себе психолог»).
- Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. — СПб.: Питер Ком, 1999. — 288 с. — (Серия «Сам себе психолог»).
- Кассинов Г. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия как метод лечения эмоциональных расстройств // Психотерапия: От теории к практике. Материалы I съезда Российской Психотерапевтической Ассоциации. — СПб.: изд. Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, 1995. — С. 88-98.
- Где доказательства? Альберт Эллис: переворот в психотерапии // «Здравый смысл» 2008, № 1 (46)
- МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии = The New Handbook on Cognitive Therapy Techniques. — СПб.: Речь, 2001. — 560 с.