

**Рационально-Эмотивно-
Поведенческая Терапия
как часть семейства КБТ**

Происхождение, Отличительные Особенности и
Актуальность РЭПТ в современной психотерапии

Историческая Справка

- РЭПТ основана в 1955-1957 году
-
- Оригинальный автор и ведущий разработчик до конца своих дней – Альберт Эллис (1913-2007), американский психолог русско-еврейского происхождения
 - Изначально – Рациональная Терапия (РТ).
 - В 1961 – Рационально-Эмотивная Терапия, РЭТ (позже выпущена одна из фундаментальных книг «Разум и Эмоции в Психотерапии»). В некоторых источниках используется до сих пор.
 - Наконец, в 1993 году – современное наименование, Рационально-Эмотивно-Поведенческая Терапия (РЭПТ).

Исторические Предпосылки

- Философия:
 - Античность: стоицизм, буддизм, эпикуреизм, скептицизм
 - Британский эмпиризм, в частности, Дэвид Юм и его «гильотина»
 - Современная аналитическая философия: логический позитивизм (Бертран Расселл), критический рационализм (Карл Поппер) и другие
 - Общая семантика А. Коржибски
 - Экзистенциализм, в особенности Пауль Тиллих (предпосылки концепции безусловного принятия)
 - Гуманизм и светская гуманистическая этика, научный скептицизм

Исторические Предпосылки

- Психотерапия:
 - Рациональная терапия, Поль-Шарль Дюбуа
 - Индивидуальная психология, Альфред Адлер
 - Поведенческая терапия 1-го поколения (Д. Вольпе и другие)
 - Психоанализ – Карен Хорни, «тирания долженствований» и другие представления насчёт невротических расстройств
 - Эго-психология и «нео-фрейдизм»: Хайнц Гартманн, Гарри Стэк Салливан, Эрих Фромм, Хайнц Кохут и др.
 - Ранний конструктивизм, в частности Джордж Келли

История в контексте КБТ

- Исторически первая форма КБТ как таковой
- Как следствие – также пионерский подход так сейчас называемой 2-й волны, или поколения поведенческих терапий
- Предшествует формулированию и публикации работ по КТ Бека почти на 10 лет

Вклад РЭПТ в психотерапию и КБТ

- Революция в психотерапии, введение не просто жизнеспособной, но и превосходной конкуренции психоаналитическим и гуманистическим моделям
- Фокус на жизненной философии (менталитете, системе убеждений) человека, направленный на ощутимые, заметные изменения в разумные сроки
- Активный, прозрачный и директивный стиль терапевта, на удивление, не отвергает большинство живых людей, а напротив, приветствуется – проблемы в основном у поклонников иных направлений и стилей
- Активность, инициативность и настойчивость – также свойства, поощряемые в клиентах, в частности через самостоятельные задания

Основные Понятия и Положения РЭПТ

Контекст

А

- Активирующий Фактор – значение события



В

- Верования – нормативные и оценочные установки



С

- Следствия – эмоциональные, мысленные и поведенческие

Основные Понятия и Положения РЭПТ

Иррациональные Верования

Абсурдны (нелогичны)

Ложны (не соответствуют фактам)

Вредны (разрушительны и саботируют цели и интересы человека и окружающих)

Рациональные Верования

Логичны (последовательны и не противоречивы)

Достоверны (соответствуют реальности)

Полезны, выгодны, помогают достигать целей

Основные Понятия и Положения РЭПТ

ИВ



- Долженствование
- Фатализация
- Нетерпимость Дискомфорта
- Тотальное Обесценивание

РВ



- Предпочтение / Ценность
- Антифатализация
- Терпимость Дискомфорта
- Безусловное Принятие

Врождённые Тенденции Человека

Склонность к иррациональности

- Иррациональное мышление – более примитивное, простое и менее энергозатратное. Так мы мыслим изначально (дети и животные) и сохраняем тягу к этому всю жизнь, избавиться от этого полностью невозможно. Так думать легче и быстрее. Но ущерб больше в иных отношениях

Склонность к рациональности

- Эта тенденция также врождённая, и в некоторой степени развивается спонтанно, как и иррациональность. Но в основном её требуется культивировать личными усилиями, это требует времени и вложения усилий, что в итоге окупается эмоциональным благополучием и повышенным качеством жизни.

Два Фундаментальных Помешательства Человека

«Эгоическое»

- Ригидные условия собственного достоинства
- Проблемы самооценки, идентичности, самоопределения...

«Гедоническое»

- Ригидные условия для счастья и комфорта
- Избегание переживаний, прокрастинация, жалость к себе и прочее

Теория Изменений

Три Инсайта РЭПТ

I. Прошлые или настоящие неприятные события не «вызывают» психологическое расстройство сами собой. Наши нездоровые чувства и реакции в основном обусловлены нашими ригидными и экстремальными верованиями насчёт событий

II. Независимо от того, как, когда и с кем мы приобрели свои проблемы, сейчас мы остаёмся со своими расстройствами в основном из-за того, что сохраняем убеждённость в сложившихся иррациональных установках и поступаем согласно им. И, делая так, мы своими мыслями и поведением активно участвуем в закреплении собственной иррациональности.

III. Единственный действенный способ достичь существенных и стойких перемен к лучшему в своём эмоциональном здоровье – это систематическая и упорная борьба с иррациональными верованиями и их следствиями. Это не происходит за один миг, день и даже месяц. Ведь в каком-то смысле мы вынуждены сражаться с собственной природой, чтобы мыслить здраво.

Практические Особенности РЭПТ

- **«Парадоксальное предписание»** – даже если мы догадываемся, что интерпретации активирующего события клиентом искажены и ошибочны, мы побуждаем его временно допустить, что они верны, и исследовать, что из этого вытекает (чтобы выйти на В и оспорить их в первую очередь). Тем более, когда А правдоподобны.
- **Клиническое формулирование** – динамический процесс на протяжении терапии; необязательно концептуализировать «полную картину» случая перед началом активных вмешательств, а часто и противопоказано (клиент слишком возбуждён/подавлен/закрит).
- **Предпочтительный порядок работы (терапевтических мишеней):** 1) Расстройство/Помешательство; 2) Практическая Неудовлетворённость; 3) Развитие и самоактуализация

Практические Особенности РЭПТ

- **Характерный терапевтический стиль**, ключевые свойства которого – активность, директивность, прозрачность и прямолинейность. Специалисты РЭПТ более склонны проявлять твёрдость («жесткость»), откровенность и настойчивость, и менее «дорожить» приятными отношениями с клиентом, если это идёт против задач терапии.
- **Предпочтение умеренной и высокой интенсивности (скажем, при экспозиции), нежели слишком осторожной постепенности** – т.к. последнее подкрепляет нетерпимость стресса клиентов.
- **Теоретически последовательная эклектика** – в терапии уместны любые техники и упражнения, которые можно заимствовать из других направлений, ЕСЛИ они способствуют достижению терапевтических целей согласно теории РЭПТ.

Сходства и Различия

Общие Свойства РЭПТ и других направлений в КБТ

Фокус на когнитивных процессах и структурах как центральных детерминантах эмоциональных и поведенческих проблем

Поощрение активной позиции клиента и интенсивной самостоятельной работы

Сосредоточение на настоящем времени и сохранении проблем, нежели на происхождении

Психодидактический (образовательный и обучающий) акцент

Фоновая (но не «нулевая») роль терапевтических отношений

Отличительные Свойства РЭПТ в рамках КБТ и иных модальностей

Уникальный фокус на «горячих» (нормативных, оценочных) процессах познания, отвечающих за порождение эмоций

Особая бинарная модель эмоций, различение здоровых и нездоровых переживаний

Безусловное принятие вместо «повышения самооценки» (уникальное понимание достоинства)

Отдельное внимание мета-эмоциональным проблемам

Предпочтение «изящного» (философского) решения компромиссным вариантам

Что такое «изящное решение»?

- Лаконичное и «просторечное» определение Альбертом Эллисом:
 - Стараться помочь человеку не только преодолеть его текущее расстройство, но и стать менее «расстраиваемым» в будущем.
- На практике – помогаем клиенту допустить наихудший сценарий и разобраться с ним, нежели уверять его в том, что это маловероятно.
- В чём оно состоит – более научно-техническое определение:
 - Изменение частных установок, отвечающих за предъявленные эмоциональные расстройства – это задача-минимум в терапии
 - Задача-максимум – перманентное изменение когнитивного стиля клиента; формирование большей наблюдательности, скептичности, критичности, гибкости и креативности. Короче говоря, «фундаментальное философское перестроение».
- Ближайшая аналогия – операбельность опухоли в хирургии. Если можно и пациент информирован и согласен, то режем. Но иногда нельзя, увы.

Безусловное Принятие VS Самооценка

- РЭПТ как бы выступает против «самооценки», но надо понимать, что термин Self-Esteem также понимается и как «самоуважение», например.
- Против чего РЭПТ на самом деле – это условное определение своей личной ценности, построенное на изменчивых условиях, которые используются для выведения тотальной оценки собственного достоинства.
- Безусловное Принятие – отказ оценивать людей, включая себя, а также жизнь или окружающий мир тотально (потому что это невозможно логически и эмпирически); при этом частные аспекты оценивать можно и часто бывает полезно.

Безусловное Принятие VS Самооценка

- Здоровая самооценка – это способность автономно оценивать те или иные свои качества, свойства, умения и способности. Здоровой самооценкой может считаться не тогда, когда она «высокая» или «низкая», но когда она корректная, независимая и максимально объективная (насколько возможно для человека).
- Обычно же самооценку понимают как чувство собственного достоинства, зависимое от само-эффективности (могу что-то хорошо сделать и получить результат – я хороший; не могу – плохой).
- Именно поэтому А. Эллис называл «самооценку» – «одной из самых опасных болезней, известных человечеству».

Эмпирический Статус Теории и Терапии РЭПТ

- Источник – D. David, “Empirical Status of Rational Emotive Behavior Therapy Theory and Practice; Synopsis” 2014
- Общие итоги: РЭПТ имеет достаточные свидетельства клинической эффективности, но пока не превосходит другие подходы КБТ для тех или иных расстройств.
- Вывод: Изучать/применять в практике РЭПТ или нет – на данный момент больше вопрос личностного стиля и предпочтений. Важно, что это также КБТ, а эффективность и превосходство КБТ при клинических расстройствах сейчас не оспариваются.
- Отдельные теоретические положения РЭПТ нашли своё подтверждение в исследованиях.

Эмпирические Свидетельства в Пользу Теории РЭПТ

- Долженствования, судя по всему, представляют собой *первичный* компонент механизма патогенного когнитивного расценивания (см. теорию Р. Лазаруса) - DiLorenzo et al., 2007; Hyland et al., 2007; Hyland et al., 2013
- Предпочтения (гибкие ценности) составляют аналогично первичный компонент механизма расценивания в здоровом функционировании.
- Экстремальные оценочные установки – фатализация, нетерпимость стресса и тотальное обесценивание – производятся во вторую очередь из долженствований, и составляют ближайшие (проксимальные) факторы расстройства.

Эмпирические Свидетельства в Пользу Теории РЭПТ

- «Холодные» (безоценочные) и «горячие» (оценочные) идеи могут взаимодействовать в 4-х конфигурациях (David et al., 2010):
 - Ошибочная репрезентация + Иррациональное расценивание = Эмоциональное расстройство (страдание) + дезадаптивное и неадекватное поведение
 - Корректная репрезентация + Иррациональное расценивание = Эмоциональное страдание + неадекватное, но адаптивное поведение
 - Ошибочная репрезентация + Рациональное расценивание = Эмоциональное здоровье + адаптивное, но неадекватное поведение
 - Корректная репрезентация + Рациональное расценивание = Эмоциональное здоровье + адаптивное и адекватное поведение

Эмпирические Свидетельства в Пользу Теории РЭПТ

- Бинарная модель эмоций – также нашла подтверждение в исследованиях David et al, 2005; Harris et al, 2006.
- Функциональные и дисфункциональные эмоции различаются не только количественно (интенсивность и продолжительность переживаний), но и качественно (сопутствующие симптомы, мысли и импульсы к действию).

Эмпирические Свидетельства Клинической Эффективности РЭПТ

- ОСНОВНЫЕ ССЫЛКИ:

- Lyons, L. C., & Woods, P. J. (1991). The Efficacy of Rational- f Rational- emotive Therapy: A Quantitative Review of the Outcome Research. *Clinical Psychology Review*, 11, 357-369.
- Engels, G. I., Garnefsky, N., & Diekstra, R. F. (1993). Efficacy of 93). Efficacy of Rational- Rational-emotive Therapy: A Quantitative Analysis. emotive Therapy: A Quantitative Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 1083-1090.
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational Emotive Therapy with Children and Adolescents: A Meta- Therapy with Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12, 222-235.
- David, D., Szentagotai, A., Kallay, E., & Macavei, B., (2005). A Synopsis of B., (2005). A Synopsis of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT); Fundamental and Applied tal and Applied Research. *Journal of Rational- Journal of Rational-Emotive and Cognitive Emotive and Cognitive Emotive and Cognitive-Behavior -Behavior Therapy*, 3, 175-221.

Эмпирические Свидетельства Клинической Эффективности РЭПТ

- Депрессия и дистимия
- Суицидальные мысли и намерения
- Низкая самооценка, стыд и вина хронические
- Реабилитация после сексуального насилия
- Панические атаки и паническое расстройство
- Генерализованное тревожное расстройство
- ПТСР
- Социофобия (социальное тревожное расстройство)
- Частные фобии
- ОКР и компульсивное поведение
- Расстройства питания (пищевого поведения)
- Злоупотребление и зависимость от веществ
- Секс-аддикция (порно-зависимость)

Рационально-Эмотивно-Поведенческий Коучинг

- Коучинг (нормальный) – психологическое консультирование, просвещение и обучение для людей без эмоциональных и иных расстройств, которые желают улучшить качество своей жизни, повысить эффективность и личное (семейное, корпоративное) благополучие в тех или иных областях.
- РЭПТ предлагает три варианта коучинга:
 - Фокус на решении не-клинических эмоциональных проблем
 - Фокус на создании решений для практических проблем
 - Фокус на развитии и самосовершенствовании личности

Рационально-Эмотивно-Поведенческий Коучинг

- Литература по РЭПК:
 - The Coaching Alliance: Theory and Guidelines for Practice. W. Dryden, 2017
 - Rational Emotive Behavioural Coaching: Distinctive Features. W. Dryden, 2018
 - A Practical Guide to Rational Emotive Behavioural Coaching. W. Dryden, 2018

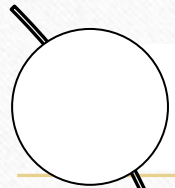
РЭПТ в Спорте

- Источник: Martin J. Turner. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. Front Psychol. 2016; 7: 1423.
- Три основных вопроса:
 - Насколько иррациональные верования влияют на психическое здоровье спортсменов?
 - Насколько иррациональные верования влияют на спортивную успешность спортсменов?
 - Откуда у спортсменов возникают иррациональные верования?

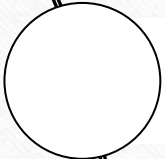
РЭПТ в Образовании

- Программу можно скачать по ссылке:
[http://www.rebtnetwork.org/library/Rational Emotive Education.pdf](http://www.rebtnetwork.org/library/Rational_Emotive_Education.pdf)
- Неоднократно проверенная эффективность
- Профилактическая обучающая программа, преподающая навыки критического рассуждения и решения эмоциональных проблем
- Будущее КБТ и РЭПТ – в образовании (А. Эллис).

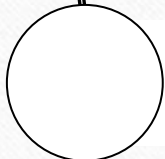
Преимущества и Достоинства РЭПТ



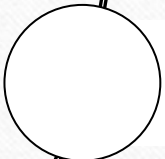
Систематическое поощрение самостоятельности, индивидуальности, самоактуализации и свободы выбора клиентов



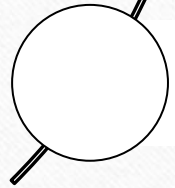
Краткосрочное (10-12 сеансов в среднем) интенсивное вмешательство с основательными, устойчивыми результатами в случае «изящного решения»



Бережливая, при этом содержательная теория, позволяющая практиковать трансдиагностический подход и решать множество специфичных проблем



Сострадательная и глубоко валидирующая модель эмоций человека



Фокус на оценочном познании, определяющем эмоции в первую очередь

Недостатки и Слабости РЭПТ



Не подойдёт клиентам со слабой или отрицательной мотивацией к самостоятельной практике (рекомендовано мотивационное интервью)

Не поможет «инфантильным» клиентам, которые пока не готовы признать реальную степень личной ответственности за проблемы и их решение

Деловой и прагматичный подход может отталкивать sentimentalных клиентов, желающих больше выговариваться о чувствах и отношениях

«Доминантный» терапевтический стиль, поощряемый в РЭПТ – может показаться кому-то слишком «агрессивным», вызывающим или даже авторитарным

Перспективы РЭПТ в рамках КБТ и Психотерапии в Ближайшем Будущем

- ✓ Трансдиагностическая модель психологического вмешательства, которая ~~набирает актуальность в свете современных трендов~~
- ✓ Уникальные аспекты теории и практики (в частности, проработанная концепция принятия, бинарная модель эмоций и акцент на «горячем» познании) – делают РЭПТ единственной в своём роде терапией и в настоящий момент
- ✓ Теоретически последовательная эклектика – позволяет интегрировать широкий ассортимент техник и упражнений, включая работу с переносом в терапевтических отношениях, драматические и образные приёмы
- ✓ РЭПТ уже зарекомендовала себя как метод, эффективный в контексте образования и самопомощи

Спасибо за внимание!

По вопросам – REBT CENTRE на FaceBook