

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСПОВИЕ	10
БЛАГОДАРНОСТИ	14
1. МЯТЕЖНЫЙ ФЛАГ ПОДНЯТ	15
2. ЖИЗНЬ И СТАНОВЛЕНИЕ	18
Ранние годы	18
Поздние школьные годы	21
Учеба в колледже	22
Неудачный брак.....	25
Битва в одиночку	27
Начало карьеры	28
Возникновение рациональной терапии	29
Успешный психотерапевт.....	31
Последние годы	33
3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РЭПТ	37
Бунт против психоанализа	37
Прошлые наблюдения	41
Новые инсайты	42
Последняя капля	44
Концепция РЭПТ	45
Основные предпосылки РЭПТ	46
4. КРАТКИЙ ОБЗОР ТЕОРИИ РЭПТ	47
Происхождение эмоционального расстройства	47
Модель ABC	48
Мысли и эмоции	50
Мысли и язык	52
Поддержание эмоционального расстройства	53
Иррациональные и нелогичные мысли.....	54
Двенадцать общих иррациональных убеждений	54
Опросник убеждений	57
Программа четырех пунктов	61
РЭПТ сегодня	62

5. КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ	65
Три примера эмоциональных расстройств	65
Борьба человека за цель	66
<i>Анализ случаев 5.1. – 5.3.</i>	
<i>с точки зрения терапевтических моделей.</i>	67
Анализ психологических расстройств	68
Роль активатора/активирующего события	69
Больше об активаторах/активирующих событиях	71
Многочисленные свойства активирующих событий	72
<i>Фактический или воображаемый пункт «А»</i>	72
<i>Настоящее, прошлое и будущее «А»</i>	72
<i>Критическое или инферентное «А»</i>	73
Больше об убеждениях	74
Приобретение убеждений/«Научение» убеждениям	74
Как проявляются убеждения	76
Рациональные и иррациональные убеждения	79
Критерии рационального мышления	80
6. ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ: ИХ ПРИРОДА И ОБЗОР	84
Основная отличительная черта иррациональности	84
Три идеологии должностизма	86
Иррациональные оценочные убеждения и их производные	87
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете идеологий должностизма</i>	88
Абсолютистские «должно»/«следует»	91
Биологическая основа иррационального	94
Умозаключения, оценки и корневые убеждения	96
Больше о последствиях	97
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете их последствий</i>	97
Множественность последствий	98
Беспокойство о расстройстве	100
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете первичных и вторичных расстройств</i>	101
Здоровые и нездоровые эмоции	102
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете здоровых и нездоровых эмоций</i>	107
Два типа тревожности	110
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете типов тревожности</i>	110

7. РЭПТ: ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ	112
РЭПТ о религии и атеизме	113
Спор о слове «рациональный»	113
Атеизм и РЭПТ	114
Душепопечение и РЭПТ	115
Религиозность, а не религия	116
РЭПТ и Религии	118
Другие интерпретации	122
Анашакти Йога и РЭПТ	122
РЭПТ и религиозные люди	123
Гуманистически-экзистенциальный подход	125
Здоровая мораль	127
Два правила морали	127
Человеческая ценность	130
Безусловное принятие	136
Безусловное принятие себя	136
Анализ случая 5.1	
в свете безусловного принятия себя	137
Безусловное принятие других	144
Анализ случая 5.2	
в свете безусловного принятия других	144
Безусловное принятие жизни	145
Анализ случая 5.3.	
в свете безусловного принятия жизни	146
Безусловное принятие и другие виды философии	147
Безусловное принятие в личной жизни Эллиса	148
Самоактуализация	149
8. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС РЭПТ	155
Характеристика терапевтического процесса	155
Активно-директивный терапевтический подход	155
Терапевтические отношения	159
Эффективный терапевт РЭПТ	164
Этапы терапевтических интервенций	165
Шаги терапевтического процесса	169
Анализ случая 8.1	
относительно терапевтических шагов	170
Изящная и неизящная РЭПТ	174
Терапевтические цели и инсайты	175
Терапевтические цели	175
Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3	
в свете терапевтических целей	176
Три инсайта в РЭПТ	177

9. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РЭПТ	179
Когнитивные техники	183
Когнитивное оспаривание	183
Анализ случая 5.1 в свете когнитивных техник	185
Когнитивное домашнее задание	195
Агитация или обращение в свою веру	195
Запись сеансов терапии	196
Моделирование	196
Библиотерапия	196
Оценка результатов	197
Эмотивные техники	197
Анализ случая 5.2 в свете эмотивных техник	197
Безусловное принятие со стороны терапевта	198
Обучение безусловному принятию себя и других	198
Рационально-эмотивная визуализация	200
Психодрама	202
Игра с обменом ролями	203
Юмористические техники	203
Упражнения для преодоления стыда	204
Самораскрытие	205
Прочие техники	206
Поведенческие техники	207
Подкрепление и наказание	208
Анализ случая 5.3 в свете поведенческих техник	208
Принятие риска	209
Действовать в соответствии со своими рациональными убеждениями	210
Оставаться в сложных ситуациях	210
Парадоксальное домашнее задание	211
Тренировка навыков	211
Эффективная философия жизни	213
Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете эффективной философии жизни	213
Некоторые важные предостережения	214
10. СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ РЭПТ	216
Сексология	216
Научные исследования в области секса	218
Долгосрочный вклад	221
Мастурбация	224
Гомосексуальность	226
Сексуальные отклонения	228
Любовь и эмоциональное расстройство	232

Анализ случая 10.1.....	235
Брак и семейные проблемы	237
Эмоциональное образование для детей	237
Живая Школа	239
Алкоголизм и наркомания	250
Причины пристрастия к алкоголю	250
Общие методы освобождения от зависимости	254
Подход РЭПТ	256
Как стареть изящно	261
Эйджизм	262
Правила изящного и счастливого старения	263
РЭПТ и производство	268
Модели административного коучинга	269
РЭПТ: недостатки и критика	271
Последние слова	277
ПРИПОЖЕНИЯ	278
Приложение I	278
Форма с вопросами для оспаривания РЭПТ (Практика)	278
Приложение II	280
Форма с вопросами для РЭПТ (Заполненная)	280
АВТОРЫ	287
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	288

*Посвящается Рите Кер, нашему многолетнему партнеру,
за ее безусловную доброту и поддержку*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Доктора Альберта Эллиса (1913 – 2007), выдающегося американского психолога, считают одной из наиболее влиятельных фигур в психологии. Он создал рационально эмотивно-поведенческую терапию (РЭПТ), ведущий когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии. Изобретя РЭПТ, он не только совершил революцию в психотерапии, но и спровоцировал «когнитивную революцию» в психологии.

Главная цель РЭПТ – ослабить проявление эмоциональных и поведенческих расстройств и помочь жить счастливой и полноценной жизнью. Так, с момента появления в 1955 году, РЭПТ быстро распространилась, и ее стали практиковать многие психологи, консультанты, психиатры, социальные работники и работники служб охраны психического здоровья, поскольку большая часть населения страдала от различных психологических расстройств. РЭПТ применяли в нескольких областях: образовании, промышленности, гериатрии, профилактике алкоголизма, религии и многих других.

Доктор Эллис внес серьезный вклад в развитие РЭПТ. Он написал и отредактировал более 75 книг, опубликовал более 800 научных работ и статей и записал более 200 аудиокассет. Он продолжал писать статьи и публиковать книги вплоть до своей смерти. Он умер в возрасте 93 лет.

Бесценная работа доктора Эллиса в сфере РЭПТ вдохновила нас на сложную задачу – ознакомить с теорией и практикой РЭПТ всех, кому интересно узнать об этом. К. М. Пхадке, ведущий автор книги, одним из первых начал практиковать РЭПТ в Индии. Он – научный сотрудник и методист Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке. Он вел переписку с Доктором Эллисом с 1968 по 2003 год, и доктор Эллис неумолимо отвечал на серии его вопросов. Эта необычная переписка состоит из четырех томов на 1351-ую страницу. После смерти доктора Эллиса переписка

хранится в архивах Колумбийского Университета. Вклад Пхадке в РЭПТ признал сам доктор Эллис и даже похвально отзывался о нем в своей автобиографии *«На всю катушку!»* (*«All Out!»*)

Я, автор, представляющий эту книгу, защитила докторскую диссертацию в области РЭПТ, а Киршор Пхадке (старший автор) был моим руководителем в течение последних 17 лет. Изучение РЭПТ – это то, благодаря чему между нами возникла связь, которая привела к появлению этой книги.

Эта книга имеет довольно длинную историю, и ее путь непрост. Все началось со статьи *«Доктор Альберт Эллис: мятежный психолог»*, которую Пхадке написал на языке маратхи. Статью опубликовали в известном еженедельнике маратхи в 1981 году. Спустя почти 17 лет или, точнее, 15 мая 1998 г., Пхадке написал письмо доктору Эллису и сообщил ему, что напишет полноценную книгу на маратхи под тем же названием. Он начал работать над этим проектом, и работа продлилась в течение четырех лет, но из-за некоторых трудностей перевода, к его собственному удовлетворению, – это касалось технических терминов на маратхи, – она прекратилась. Позже работу завершила и опубликовала я, издав целый том на языке маратхи – *«Альберт Эллис: Философия мышления»*¹.

Мотивацией к написанию книги стало проведение тренинговых программ по РЭПТ. Мы чувствовали сильную необходимость иметь под рукой книгу, в которой была бы полезная информация обо всех функциях РЭПТ. Наши коллеги и участники тренингов также подчеркивали эту необходимость во время многочисленных дискуссий. Наиболее доступные книги по РЭПТ подчеркивают некоторые фундаментальные особенности РЭПТ, но, как правило, не охватывают все из них. Учитывая такую ситуацию, мы чувствовали необходимость издать книгу по РЭПТ, где система была бы представлена во всей своей полноте – от истоков до возможностей применения. Это было бы всеобъемлющее пособие по РЭПТ для тех, кто хочет научиться или практиковать этот вид терапии. За время нашей обширной практики консультирования и работы с различными клиентами, мы осознали необходимость включить в книгу типичные случаи психологических расстройств, которые помогли бы читателям без труда понять, из чего состоит РЭПТ.

Пхадке, рассуждая в том же ключе, возглавил работу и завершил первую черновую версию книги в январе 2007 года. Эта работа остановилась, когда умер доктор Эллис – 24 июля 2007 года. Бо-

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

¹ ориг. – *«Albert Ellis: Vichardarshan»*

лее того, в первой версии есть множество ограничений. Некоторые объясняются недостаточностью ресурсов, находившихся в распоряжении Пхадке. В книге не было сказано об изменениях в РЭПТ, а многие случаи и ссылки были неполными, потому что у Пхадке не было достоверных знаний о них.

Книга получила новую жизнь в 2013 году, когда я рискнула переписать ее по случаю 100-летия со дня рождения доктора Эллиса. Эта работа продлилась еще четыре года, и книга обрела свою нынешнюю форму. Эта книга является результатом наших длительных совместных усилий. Она основана на нашей работе над 500-ми научными статьями, эссе и 75-ю книгами, написанными доктором Эллисом.

Во время работы над нынешним вариантом книги мне пришлось полностью переписать несколько глав. Я попыталась включить содержание последних публикаций и добавила темы о новых разработках РЭПТ. Я также пересмотрела и обновила информацию во всех главах. Все это я проделала для того, чтобы попытаться создать книгу, которая представит комплексную картину теории и практики РЭПТ, а также обзор работы доктора Эллиса над ее развитием.

Это, вероятно, единственная книга о РЭПТ, включающая всеобъемлющие сведения о происхождении, историческом развитии, философском фундаменте и ярких случаях ее применения. Книга служит трем целям. Первое, вы познакомитесь с д-ром Эллисом и его основным вкладом в психотерапию. Во-вторых, это поможет вам понять причины некоторых из эмоциональных и поведенческих проблем и способы их преодоления. В-третьих, книга станет удобным пособием-ссылкой на опытных профессионалов, а также сможет послужить полезным руководством для начинающих, которые хотят познать глубины РЭПТ.

Поскольку предметной областью книги является РЭПТ, она охватывает области психологии, консультирования, психотерапии и психического здоровья. Книга приведет вас ко множественным инсайтам о ваших когнициях, эмоциях и поведении. Работа с книгой поможет вам уменьшить степень проявления психологических расстройств и жить счастливой жизнью. Более того, людям с психологическими расстройствами книга дает множество ответов, а также может помочь каждому почувствовать себя лучше и стать эффективнее. Книга также будет полезна тем, кто интересуется саморазвитием, и профессионалам, которые работают в различных областях, например, в сфере психического здоровья, медицины, образования, работникам социальных служб и служб по делам семьи.

Кратко резюмируем, что рассмотрено в этой книге. Она состоит из 10-ти глав, каждая из которых дает представление о главных свойствах РЭПТ. В главе 1 рассказано о том, как доктор Эллис заложил основы РЭПТ в профессиональном мире. Глава 2 – это биография и значимые события в жизни Эллиса. Глава 3 посвящена историческому развитию РЭПТ. В следующих трех главах (главы 4–6) даны модель и теория РЭПТ. Здесь мы даем подробное описание компонентов А, В и С, а также обширные иллюстрации иррациональных убеждений или верований. 7-я глава изображает РЭПТ как философию жизни. В главе 8 мы снова говорим о том, как работает терапевтический процесс и терапевтические инсайты. Далее, в главе 9, речь идет о когнитивных, эмоциональных и поведенческих методах РЭПТ и их применении на практике. 10-я, заключительная, глава, иллюстрирует применение РЭПТ в различных областях. Здесь речь пойдет и об ограничениях РЭПТ.

Книга содержит два приложения. Оба они предназначены в качестве руководства к работе с эмоциональными расстройствами. В приложениях даны две формы оспаривания – теоретический (с заполненной таблицей) и практический (таблица, которую необходимо заполнить самим).

Для того, чтобы облегчить знакомство с РЭПТ, мы привели в книге три реальных случая эмоциональных расстройств, которые будут понятны представителям различных культур. Это три идеологии должностизма². Примеры взяты из клинического опыта общих эмоциональных проблем клиентов и их можно найти в любой культуре. Таким образом, приведенные случаи будут в значительной степени вам близки и понятны. Компоненты РЭПТ объяснены на примере этих случаев. Следовательно, в каждой главе вы будете находить новые особенности эмоциональных расстройств.

Мы избрали легкий стиль изложения, намереваясь доступно представить РЭПТ даже тем людям, которые ранее не были знакомы с этим видом терапии. Мы предпочли непосредственно обращаться к читателю в книге. Также обратите внимание, что мы

² Должностизм – жесткие, абсолютистские, не учитывающие реалии, категорически-нормативные и настойчивые представления о том, какая должна быть жизнь и какие должны быть отношения между людьми. Это установление рамок, не нужных ни себе, ни другим людям, ограничивающих мышление и возможности. Должностизм – философия абсолютного долженствования. «masturbation» (купить книгу на сайте kniga.biz.ua) (мастурбация, онанизм) (прим. перев.)

использовали местоимение мужского рода единственного числа («он», «ему» и «его») для обозначения людей обоих полов.

Мы надеемся, что эта книга пробудит ваш интерес к развитию знаний и навыков РЭПТ и станет для вас удобным пособием в будущем. Наконец, хотим добавить, что нам очень понравился процесс работы над книгой. Более того, мы поняли, до какой малой степени мы способны оценить огромный вклад доктора Эллиса в работу над РЭПТ, хотя и жили в одном мире с ним целую вечность!

Анджали Джоши

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотели бы выразить нашу глубокую благодарность покойному доктору **Альберту Эллису** за предоставленный бесценный материал о РЭПТ. Более 75-ти книг и 500-ти работ, отправленных им **К. М. Пхадке** в течение 36-ти лет их переписки, составили основу этой книги. Наша книга не могла бы выйти без всех этих ресурсов.

Мы также хотели бы поблагодарить **Риту Кер**, оказавшую неоценимую помощь в наборе рукописного текста.

Анай Джоши, внимательно изучивший рукопись с точки зрения языка, также оказал нам помощь, значение которой вряд ли можно переоценить.

Мы высоко ценим вклад доктора **Сатишчандры Кумара** — его поддержку и советы.

И наконец, выражаем нашу особую благодарность команде **SAGE** за их ценные предложения, обогатившие содержание этой книги.

*Анджали Джоши,
К. М. Пхадке*