

Смылова Кристина Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ АЛЬБЕРТА ЭЛЛИСА

Аннотация: в статье раскрываются теоретические и практические положения рационально-эмоционально-поведенческой терапии, диагностическим инструментом которой является модель ABC и описан главный этап практики-диспутирование.

Ключевые слова: рационально-эмоционально-поведенческая терапия, Альберт Эллис, модель ABC, когнитивно-поведенческая терапия.

Альберт Эллис, является основателем рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ). Эллис является вторым по влиятельности психотерапевтом [2]. Изначально метод назывался рациональной терапией, затем – рационально-эмоциональной, и в 1993 году Эллис переименовал его в рационально-эмоционально-поведенческую терапию, отметив в нем важность поведенческого компонента.

Согласно теории РЭПТ люди наиболее счастливы тогда, когда они ставят перед собой важные жизненные цели и задачи и усердно стараются их достичь. Кроме того, при постановке и достижении этих целей и задач человек должен не только отстаивать свои интересы, но учитывать и интересы окружающих людей [3].

Всю теоретическую базу РЭПТ Эллис отразил в модели ABC, в которой А (Activating even) – действие или активность из-за которого человек испытывает

переживания; В (Beliefs) – убеждения, которые бывают рациональными и иррациональными; С (Consequences) – это реакция человека на рациональные или иррациональные убеждения [2].

Согласно теории РЭПТ, у людей есть большое количество взглядов, мыслей и когниций. Существует множество видов когниций, но к основным видам относятся: безоценочные наблюдения и заключения, то есть обычная констатация фактов; позитивные или негативные оценки-предпочтения – это гибкие, неабсолютные суждения, которые являются рациональными; позитивные или негативные оценки-долженствования – абсолютные, догматичные требования, которые являются иррациональными [3]. Именно долженствования лежат в основе эмоциональных нарушений. Рациональные убеждения вызывают разочарование, грусть, опасения, которые помогают в адаптации. Если же убеждение иррациональное, то появляются депрессия, тревога, стыд, дезорганизирующие поведение [1].

Эллис также выделял три базовых иррациональных убеждения: «Я должен всё делать хорошо и получать одобрение значимых других»; «Ты должен относиться ко мне справедливо»; «Жизнь должна быть такой, какой я хочу её видеть». Эти убеждения порождают три производных процесса: к первой производной относится драматизация, производная известна как «я-этого-не-переживу», третья главная производная, известна как «осуждение». Здоровой альтернативой выступают безусловное самопринятие, высокая толерантность к фрустрации и философия предпочтения (замена «должен» на «мне хотелось бы») [3].

Ключевым этапом практики РЭПТ является Д (Disputing), оспаривание иррациональных убеждений. Терапевт задаёт три основных вопроса: отражает ли мысль объективную реальность? Соответствует ли логике? Помогает ли достижению целей? После оспаривания клиенту предлагают сформулировать рациональное утверждение. Данный процесс терапии включает в себя психообразование (объяснение модели АВС, библиотерапию), детекцию иррациональных мыслей (с помощью косвенных вопросов), дебатирование, формулировку рациональных утверждений (с повторением и записью на карточки), рефрейминг, технику

«За и против», технику «Как если бы», ролевые игры, рационально-эмоциональное воображение (представление пугающей ситуации с новой рациональной мыслью), метод временной проекции (цепочка «Что будет после катастрофы?»), экспозиционную терапию и упражнения на нарушение социальных правил. Отношения терапевта и клиента строятся по модели «тренер-ученик», терапевт активен и директивен. Эллис сознательно избегал выстраивания глубоких отношений, опасаясь подкрепить зависимость клиента [3].

В рамках когнитивно-поведенческого направления имеет место два основных подхода: когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) Аарона Бека и рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) Альберта Эллиса. В отличие от КПТ теория РЭПТ опирается на философию и ей свойственен экзистенциально-гуманистический подход, в рамках которого человек имеет ценность только потому, что он уже человек. Данная терапия ориентирована на безусловное самопринятие. РЭПТ чаще работает с мета-мышлением (мыслями по поводу мыслей), а не только с симптомами [3].

Список литературы

1. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия / Р. Диджузеппе, К. Дойл, У. Драйден, У. Бакс. – СПб.: Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии, 2025. – С. 26–28.
2. Петров Г.Н. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия: подход и логика / Г.Н. Петров. – URL: <https://www.b17.ru/article/420368/> (дата обращения: 21.04.2026).
3. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден; пер. с англ. Т. Саушкиной. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2002. – С. 11–12, 19, 25–27, 33, 87–104.