

P s y c h o l o g y # K n o w H o w

АВТОРЫ БЕСТСЕЛЛЕРОВ ПО ПСИХОЛОГИИ
Павел Федоренко • Илья Качай

ХОЧУ или ДОЛЖЕН?

**РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ БЕЗ НЕВРОЗА,
ТРЕВОГ И СТРАХОВ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 56.12
Ф33

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Федоренко, Павел Алексеевич.

Ф33

Хочу или должен? Рационально-эмоционально-поведенческая терапия для счастливой жизни без невроза, тревог и страхов / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 384 с. : ил. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-163110-9

Если вы хотите преодолеть беспокоящие вас эмоциональные проблемы, откажитесь от поисков волшебной таблетки. Чтобы качественно изменить свою жизнь, вам придется ежедневно работать над собой, применяя правильные методики и техники.

Данная книга — полноценное практическое руководство по изменению иррационального мышления, создающего нездоровые негативные эмоции и ведущего к проблемному, саморазрушительному поведению.

Все техники и упражнения в книге — результат многолетнего изучения и практического применения авторами метода А. Элиса.

Вы наконец-то откажетесь от иррациональных представлений о себе, других и мире, улучшите свои эмоциональные и поведенческие реакции и существенно повысите качество жизни.

УДК 616.85
ББК 56.12

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-163110-9

© Федоренко П., 2024
© Качай И., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Благодарности</i>	9
<i>Предисловие</i>	11

Часть I ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭМОЦИИ

<i>Глава 1</i> Мышление как источник эмоциональных нарушений	20
---	----

Часть II АЗБУКА ЖИЗНИ

<i>Глава 2</i> Модель формирования реакций	34
<i>Глава 3</i> Вторичные нарушения	37
<i>Глава 4</i> Взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения	41
<i>Глава 5</i> Философские основания и ценности	44

Часть III НЕЗДОРОВЫЕ МЫСЛИ И ЭМОЦИИ

<i>Глава 6</i> Рациональные и иррациональные убеждения	50
---	----

<i>Глава 7</i>	
Здоровые и нездоровые эмоции	61
<i>Глава 8</i>	
РЭПТ-формула тревоги	72
<i>Глава 9</i>	
РЭПТ-формула гнева	75
<i>Глава 10</i>	
РЭПТ-формула обиды	78
<i>Глава 11</i>	
РЭПТ-формула подавленности	81
<i>Глава 12</i>	
РЭПТ-формула вины	85
<i>Глава 13</i>	
РЭПТ-формула стыда	89
<i>Глава 14</i>	
РЭПТ-формула ревности	94
<i>Глава 15</i>	
РЭПТ-формула зависти	97

Часть IV НАСТОЯЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

<i>Глава 16</i>	
Принцип эмоциональной ответственности	102
<i>Глава 17</i>	
Прошлое vs. Настоящее	105

Часть V МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

<i>Глава 18</i>	
Вводные комментарии	116

<i>Глава 19</i>	
«А» — активирующее событие	118
<i>Глава 20</i>	
«В» — иррациональное верование	120
<i>Глава 21</i>	
«С» — следствия	122
<i>Глава 22</i>	
«D» — диспутирование верования	124
<i>Глава 23</i>	
«Е» — рациональное утверждение	126
<i>Глава 24</i>	
«F» — функциональные реакции	127
<i>Глава 25</i>	
«G» — цели, ценности и результаты	128
<i>Глава 26</i>	
Заключительные комментарии	129

Часть VI
ДИСПУТ
И СОКРАТОВСКИЙ ДИАЛОГ

<i>Глава 27</i>	
Виды диспута	132
<i>Глава 28</i>	
Принципы сократовского диалога	137

Часть VII
ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ

<i>Глава 29</i>	
Природа долженствования	142
<i>Глава 30</i>	
Производные долженствования	155

<i>Глава 31</i>	
Иллюзия долженствования	159
<i>Глава 32</i>	
Последствия долженствования	166
<i>Глава 33</i>	
Альтернатива: пожелание	173
<i>Глава 34</i>	
Отличие долженствования от пожелания	179
<i>Глава 35</i>	
Диспутирование долженствования	186

Часть VIII КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

<i>Глава 36</i>	
Природа катастрофизации	194
<i>Глава 37</i>	
Альтернативы: фактичность, когнитивный континуум и перспективность	197
<i>Глава 38</i>	
Диспутирование катастрофизации	203

Часть IX НИЗКАЯ ПЕРЕНОСИМОСТЬ ФРУСТРАЦИИ

<i>Глава 39</i>	
Природа низкой переносимости фрустрации	210
<i>Глава 40</i>	
Альтернатива: высокая переносимость фрустрации	218
<i>Глава 41</i>	
Диспутирование низкой переносимости фрустрации	225

Часть X
ГЛОБАЛЬНАЯ ОЦЕНКА (ОБЕСЦЕНИВАНИЕ)

<i>Глава 42</i>	
Природа глобальной оценки	232
<i>Глава 43</i>	
Альтернативы: конкретная оценка и безусловное принятие	235
<i>Глава 44</i>	
Безусловное самопринятие	246
<i>Глава 45</i>	
Безусловное принятие других	255
<i>Глава 46</i>	
Безусловное принятие мира	260
<i>Глава 47</i>	
Безусловное принятие себя, других и мира	263
<i>Глава 48</i>	
Диспутирование глобальной оценки	266

Часть XI
ДНЕВНИК
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

<i>Глава 49</i>	
Алгоритм заполнения дневника	274
<i>Глава 50</i>	
Принципы систематической работы	295

Часть XII
РЭПТ-УПРАЖНЕНИЯ

<i>Глава 51</i>	
Когнитивные упражнения	306

<i>Глава 52</i>	
Эмоциональные упражнения	310
<i>Глава 53</i>	
Поведенческие упражнения	318

Часть XIII НЕВРОТИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ

<i>Глава 54</i>	
Зависимость от достижений	328
<i>Глава 55</i>	
Зависимость от одобрения	339
<i>Глава 56</i>	
Зависимость от любви	355

Часть XIV РЭПТ-ПРИНЦИПЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

<i>Глава 57</i>	
Принципы счастливой жизни	366
<i>Послесловие</i>	377
<i>Библиография</i>	379

Благодарности

Эта книга не появилась бы на свет, если бы не человек, благодаря которому мы узнали о существовании рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) А. Эллиса, — доктор философских наук, клинический психолог, РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ, стипендиатка Института Альберта Эллиса Елена Анатольевна Ромек. В свое время мы с большим удовольствием прошли ее обучающие программы по рационально-эмоционально-поведенческой терапии в индивидуальной и групповой консультационной практике, а также по экзистенциальному консультированию методом А. Эллиса. Не менее интересным обучающим опытом было и остается участие в супервизиях под руководством Елены Анатольевны. Мы с коллегами часто говорим о том, как сильно нам повезло обучаться рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса именно у Елены Анатольевны, ведь ее доскональное знание предмета, острый и цепкий ум, виртуозное владение процедурами выявления и диспутирования иррациональных верований позволило нам не только понять, но и почувствовать (на себе и на своих клиентах) элегантную силу метода А. Эллиса. Настоящая работа опирается прежде всего на труды отца-основателя РЭПТ и его соратников и последователей, а также содержит идеи и принципы, которые были почерпнуты нами от Елены Анатольевны и, возможно, по-своему осмыслены и проинтерпретированы.

Нам хочется выразить огромную признательность Елене Анатольевне Ромек, которую мы считаем своей «мамой» в психотерапии, за ее профессионализм, отзывчивость и популяризацию идей и принципов рационально-эмоционально-поведенческой терапии, благодаря которой люди получают возможность существенно (и зачастую кардинально) изменить свою жизнь в лучшую сторону. Спасибо!

Предисловие

- Хотите интересную работу, которая приносит много денег?
- Хочу!
- Хотите иметь успех у женщин?
- Да!!!
- И добиваться всего, чего только ни пожелаете?
- Да!!!
- Тогда встаньте с дивана...
- О-о-о! Лохотрон!

Интернет-мем

Данная книга — полноценное **практическое руководство по изменению иррационального мышления, создающего нездоровые** (чрезмерные, неуместные, невротические) **негативные эмоции и ведущего к неадаптивному** (проблемному, бесполезному, саморазрушительному) **поведению**. Методологическим фундаментом данной работы является рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ), основатель которой — Альберт Эллис, наряду с Аароном Беком, по праву называемый отцом-основателем когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии. И хотя рационально-эмоционально-поведенческая терапия А. Эллиса часто находится в тени более популярной когнитивной терапии А. Бека*, эллисовский метод является таким же эффективным, а в некоторых аспектах даже более глубоким. Действительно, рационально-эмоционально-поведенческая терапия А. Эллиса в гораздо большей степени, чем любая другая психотерапия, опирается на мощные философские традиции и активно использует эти философские принципы на практике. Иными словами, РЭПТ рассматривает философские причины эмоциональных расстройств и помогает человеку не только избавиться от последних, но и выработать гибкую и глубокую практическую философию новой жизни, позволяющую человеку эффективно реализовывать свои цели и ценности.

На этапе своего становления рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) именовалась рациональной терапией

* Когнитивная терапия часто упоминается как синоним когнитивно-поведенческой терапии, однако в самой когнитивно-поведенческой психотерапии различаются когнитивная терапия (КТ) А. Бека и рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) А. Эллиса как два разных метода в рамках одного направления.

(РТ) вследствие акцента на изменении когний* (и в противовес психоанализу, который призывает к изучению «бессознательно-го»). В 1961 году А. Эллис (вместе с Р. Харпером) поменял название своей терапии на рационально-эмоциональную (РЭТ) с целью подчеркнуть важности эмоционального аспекта в психотерапии. В 1993 году метод Эллиса обрел свое ставшее традиционным название — рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ), которое, помимо всего прочего, отражает значимость поведенческих интервенций** как неотъемлемой части психотерапии. Хотя, как подчеркивает сам А. Эллис, уже в 1955 году его метод стал «первой терапией, в которой эмоциональные и поведенческие методы объединились с когнитивными» (Эллис, 2022а).

Рационально-эмоционально-поведенческую терапию ее основатель определяет следующим образом: «Это первая модель когнитивно-поведенческой терапии, которая фокусируется на мыслях, чувствах и поведении как основных источниках эмоционального дисбаланса и демонстрирует необходимость менять свое отношение для облегчения эмоциональных переживаний и коррекции поведения» (Эллис, 2022b).

Как отмечает Е. А. Ромек, некоторые переводчики, прибегая к транслитерации, некорректно называют метод А. Эллиса «рационально-эмотивно-поведенческой терапией»: «Термин „эмотивный“ существует, но не в психологии или психотерапии, а в языкознании, и обозначает он свойство языка выражать эмоции и переживания человека различными, но всегда специфически языковыми средствами... Перевод же названия метода А. Эллиса как „рационально-эмотивная поведенческая терапия“ не только противоречит правилам перевода терминов, но и дезориентирует, а то и вводит в заблуждение, ведь получается, что наша терапия выражает или вызывает эмоции средствами семантики или лечит свойствами языка, что, конечно же, не имеет никакого отношения к РЭПТ».

Итак, эта книга — результат многолетнего изучения и практического применения авторами метода А. Эллиса с тысячами клиентов (самых разных возрастов и профессий), страдавших от различных психологических проблем. В книге подробно описывается **природа**

* **Когнииции (в широком смысле)** — мысли, представления, убеждения, установки и взгляды человека.

** **Терапевтические интервенции** — вмешательства, направленные на достижение улучшений.

четырёх ключевых дисфункциональных установок (убеждений) — долженствования*, катастрофизации, низкой переносимости фрустрации** и глобальной оценки (обесценивания), — которые лежат в основе большинства эмоциональных и поведенческих проблем и нарушений, а также исследуются альтернативные — реалистичные, логичные и полезные философские позиции, позволяющие преодолевать различные невротические проблемы и не допускать их в дальнейшем. В работе представлено множество когнитивных, эмоциональных и поведенческих техник и упражнений, помогающих отказаться от иррациональных представлений о себе, других и мире и выработать новую эффективную философию жизни с тем, чтобы улучшить свои эмоциональные и поведенческие реакции и существенно повысить качество жизни. В этой связи А. Эллис и И. Беккер подчеркивают, что **цель рационально-эмоционально-поведенческой терапии** — «помочь всем людям без исключения, а не только тем, у кого есть серьезные психологические проблемы и кто нуждается в специализированной психотерапевтической помощи. Еще важнее не просто помогать тем, у кого уже возникли проблемы, а предотвращать их возникновение» (Эллис, Беккер, 2023).

Важно отметить, что книга содержит множество схем и таблиц, поясняющих и раскрывающих теоретический и практический материал, а также различные протоколы и бланки, которые пригодятся вам для самостоятельной работы со своими иррациональными верованиями. Настоящее издание также будет интересно и полезно как начинающим, так и более опытным специалистам в сфере эмоционального здоровья и социально-гуманитарного образования — практическим и клиническим психологам, врачам-психиатрам и врачам-психотерапевтам, философам и социологам, педагогам и социальным работникам, а также студентам, осваивающим эти профессии. Эта книга дает возможность читателю понять философские причины своих эмоциональных проблем и выработать более гибкую жизненную философию, а специалисту — повысить уровень своих знаний и компетенций в психологическом консультировании методом А. Эллиса.

* Употребляющиеся в данной книге слова-маркеры установки долженствования («необходимо», «следует», «стоит» и т. д.) важно воспринимать не как синонимы требований, а лишь как элементы вводных и вставных конструкций.

** **Низкая переносимость фрустрации** — убежденность человека в своей неспособности совладания с дискомфортными состояниями и ситуациями в силу их оценки как «невыносимых».

При создании этой книги авторы использовали большое количество трудов представителей и последователей рационально-эмоционально-поведенческой терапии, таких как: У. Бакс, И. Беккер, В. Джонсон, А. Джоши, Р. Диджузеппе, К. Дойл, У. Драйден, Р. Конвей, А. Ландж, К. Макларен, С. Нильсен, М. Нинан, М. Пауэрс, К. Пхадке, Е. А. Ромек, Р. Тафрейт, Д. Фрайер, Р. Харпер, А. Эллис и других. В данном издании можно встретить довольно много цитируемых высказываний этих авторов, поскольку мы стремились к тому, чтобы преподнести основные идеи и принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии в аутентичном формате. Тем не менее, мы также ссылаемся и на других представителей когнитивно-поведенческой терапии (и смежных направлений), но только с той целью, чтобы еще более наглядно проиллюстрировать философские постулаты и практические принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса. Среди таких авторов — А. Бандура, А. Бартолетти, А. Бек, Д. Бернс, У. Глассер, Д. В. Ковпак, Р. Кодд, Р. Лихи, Л. Макфarr, Б. Мур, Дж. Нардонэ, В. Г. Ромек, С. Уолтман и др. Авторы бережно отнеслись к научно-практическим разработкам вышеперечисленных представителей современной психотерапии и, конечно же, отразили в работе собственный многолетний терапевтический и практический опыт.

В книге также можно найти отсылки к концепциям, воззрениям и идеям таких ярких именных пластов истории мировой философии, как Сиддхартха Гаутама Шакьямуни (Будда), Кун Фу-цзы (Конфуций), Лао-цзы, Фалес Милетский, Анаксимен, Гераклит, Протагор, Сократ, Платон, Аристотель, Эпикур, Цицерон, Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий, М. Лютер, Ф. Бэкон, Р. Декарт, Б. Спиноза, Г. В. Лейбниц, П. Бейль, Э. Шефтсбери, Ф. Вольтер, И. Кант, Л. Фейербах, А. Шопенгауэр, Г. Торо, Н. А. Бердяев, В. С. Соловьев, Ф. Ницше, Х. Ортега-и-Гассет, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс, М. Хайдеггер, Э. Фромм, Б. Рассел, К. Поппер, В. Франкл, М. де Унамуно, Г. Марсель, М. Бубер, Э. Мунье, М. Недонсель, П. Тиллих, А. Коржибски и других.

Важно также отметить, что данная книга создана авторами не ради того, чтобы «блеснуть знаниями» в области рационально-эмоционально-поведенческой терапии, а для того, чтобы прежде всего самим лучше разобраться в различных тонкостях и нюансах этого метода когнитивно-поведенческой психотерапии. Авторы не претендуют на разработку новаторского подхода в области РЭПТ, однако считают весомым свой вклад в систематизацию и адаптацию большого количества материалов, посвященных теории и практике рационально-эмоционально-поведенческой терапии (созданных