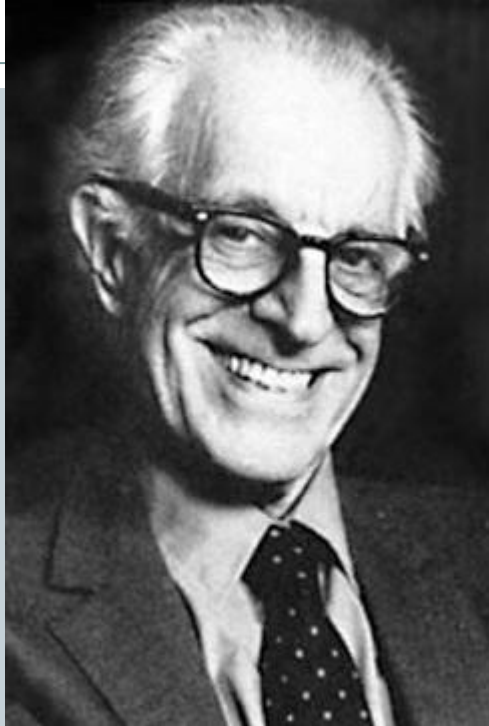


# Теория личности Альберта Эллиса



ПО МАТЕРИАЛАМ МОНОГРАФИИ  
«ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:  
РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД»

# Биографические данные



Альберт Эллис родился в 1913 году в еврейской семье в Питтсбурге, в штате Пенсильвания. Он не был единственным ребенком в семье, у него были сестра и брат. В начале своей жизни Эллис вместе с семьей перебирается в Нью-Йорк, где он провел впоследствии большую часть своей жизни.

В возрасте 5 лет Эллис чуть не умер от тонзиллита; позже он страдал острым нефритом и диабетом.

В юности Эллис мечтал стать писателем. Он планировал накопить достаточно денег, чтобы рано выйти на пенсию и посвятить свое время сочинительству. В 1934 году он получил высшее образование в Сити-Колледже в Нью-Йорке и работал в сфере бизнеса до середины 1940-х годов. В свободное от работы время он писал беллетристику. Однако литературные труды не принесли ему успеха, и он решил изучать психологию. В Колумбийском университете Эллис получил степень магистра в 1943 году и степень доктора наук по клинической психологии в 1947 году.

Обучился психоанализу в группе Карен Хорни и в начале 1950-х годов и занялся классическим психоанализом. Не удовлетворенный существующим подходом, в 1955 году Эллис начал разрабатывать свою собственную теорию.

Эллис основал два некоммерческих института, чтобы пропагандировать РЭТ.

24 июля 2007 года, в Нью-Йорке, в возрасте 93 лет Альберт Эллис скончался.

# Основные работы

- 1) Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход
- 2) Не давите мне на психику! - в соавторстве с А. Ландж
- 3) Психотренинг по методу Альберта Эллиса
- 4) Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии – в соавторстве с У. Драйденом



# Ключевые понятия



**РЭПТ** – рационально-эмоциональная поведенческая психотерапия, глубокий подход к психологическому лечению и воспитанию, так как не только применяет эмоциональные и поведенческие методы, но и в значительной степени изменяет когнитивный элемент саморазрушающего поведения.

Модель **АВС** - когнитивная часть теории и практики РЭТ, состоит из события, действия или объекта, относительно которых человек становится обеспокоенным (**этап А**). Например: он идет на важное собеседование по приему на работу или он дерется со своей подругой, которая несправедливо кричит на него.

На **этапе В** у человека возникают убеждения о событии, действии или объекте, которые имели место на этапе А. У человека могут возникнуть два типа убеждений - рациональные и иррациональные.

**Рациональные убеждения** могут подтверждаться эмпирическими данными и соответствуют реальности или тому, что происходит на этапе А.

**Иррациональные убеждения** не могут подтверждаться эмпирическими доказательствами и не соответствуют происходящей действительности или тому, что происходит на этапе А.

На **этапе С** человек испытывает последствия своих убеждений (В). Последствия тоже могут быть рациональными и иррациональными.

# Цели и методы психологической помощи



РЭПТ направлена на то, чтобы человек отошел от своих иррациональных убеждений. Консультант в терапии занимает активную и директивную роль. Они являются инструкторами, которые обучают клиентов навыкам самопознания и корректируют их представления о себе.

Консультанты должны тщательно прислушиваться к нелогичным или ошибочным утверждениям своих клиентов и демонстративным заявлениям типа «я никогда не стану лучше, чем я а есть».

Основная цель РЭПТ – помочь людям осознать, что они могут жить более рационально и продуктивно. Рационально-эмотивная терапия представляет собой попытку устранения нежелательных эмоций путем исправления ошибок в логике рассуждений клиента.

Часто люди вызывают у себя расстройство, заменяя желания и стремления долженствованием, внутренними императивами. Эллис указывает, что, когда человек использует слова **типа *должен, обязан, вынужден***, он превращает желания в требования и начинает думать иррационально. Многие считают, что желания должны осуществляться и что, если желания остаются невыполненными, результат будет катастрофическим. РЭПТ помогает клиентам прекратить формирование таких требований и превращение неудачи в **«катастрофу»**. В терапии клиенты могут выражать некоторые отрицательные чувства, но главная цель состоит в том, чтобы помочь им избежать чрезмерной эмоциональной реакции на событие.

# «Иррациональная» песенка А.Эллиса

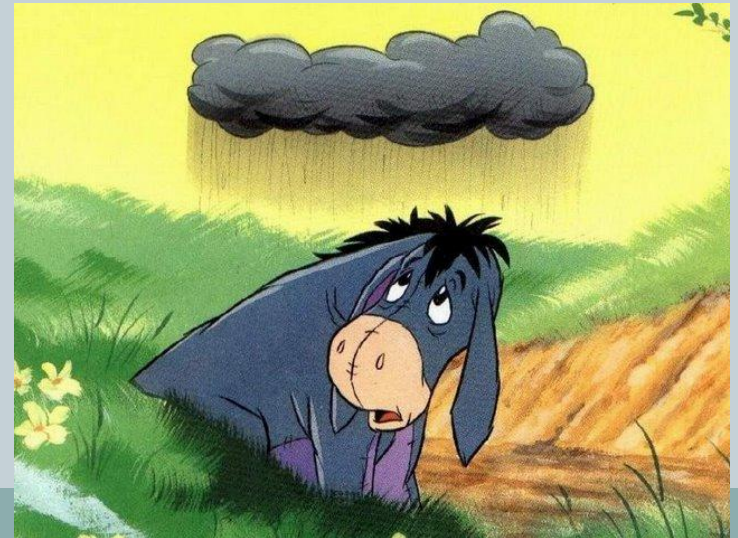


Я не смогу выполнить все мои желания, –  
Хнычу, хнычу, хнычу!

Я не могу постоянно расстраиваться, –  
Хнычу, хнычу, хнычу!

Жизнь действительно задолжала мне то, что я упустил,  
Судьба должна предоставить мне вечное счастье!

И если я должен согласиться на меньшее –  
Плачу, плачу, плачу!

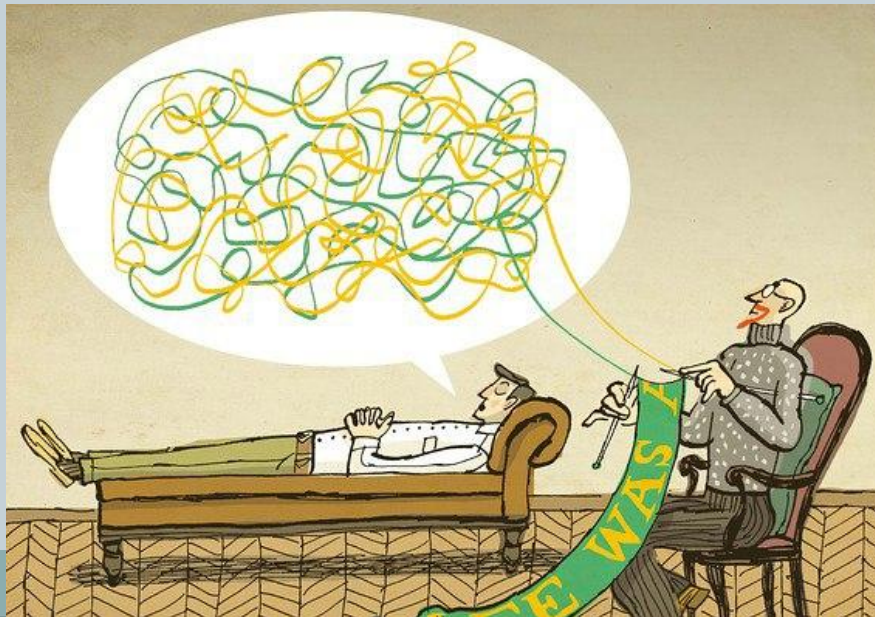




# Методы психологической помощи



- Многие клиенты полагают, что событие непосредственно вызывает чувства. Цель РЭПТ – достичь осознания человеком того, что эмоции вызваны не событием самим по себе, а представлением о нем, отношением к нему.
- Схему ABC можно дополнить этапами DE.
- D – discussion. На этом этапе человек учится оспаривать свои иррациональные убеждения.
- E – end result. Здесь человек достигает когнитивного результата оспаривания и приобретает новые, рациональные убеждения. Затем появляется поведенческий результат.



# Общая схема работы



Таким образом, терапевт активно демонстрирует клиенту, что каждый раз, когда у него возникают эмоциональные или поведенческие нарушения, или **последствия (С)**, они только косвенно зависят от **события** или **объекта (А)**, которые существуют (или могут возникнуть) в его жизни, и в большей степени связаны с его интерпретациями и **убеждениями (В)**. Затем терапевт обучает клиента тому, как **обсуждать (D)** эти убеждения (эмпирически и логически), до тех пор пока не появятся **результаты (Е)**.



# Вопрос



Чем, по мнению Эллиса, вызваны эмоциональные и поведенческие нарушения у людей?



Спасибо за внимание!

