

*Петър Кралев*

**РАЦИОНАЛНО-ЕМОТИВНАТА ПСИХОТЕРАПИЯ НА АЛБЪРТ ЕЛИС  
КАТО НОВ ПОДХОД ПРИ АЛКОХОЛНАТА ЗАВИСИМОСТ  
(*Rational Emotive Psychotherapy, RET*)**



Албърт Елис започва практиката си на психолог като ученик на Карен Хорни и привърженик на психоанализата. Но изпитва траен интерес и към Алфред Адлер. В колумбийския университет на САЩ усилено се занимава с психологията и краткосрочната терапия на Карл Роджърс. Провежда цялостен курс на лична психоанализа при една от помощничките на Хорни, но през 50-те години на миналия век се разочарова както от Карен Хорни, така и от психоанализата, заради това, че психоаналитикът винаги остава почти пасивен, и тръгва по свой собствен път, извел го до рационално-емотивната психотерапия. Типично по американски търси бързи и ефективни форми на въздействие, с активна роля на терапевта, и по това се доближава до Вилхелм Райх. Казва, че целта на рационално-емотивната терапия е да спои „дебелоглавия бихейвиоризъм” с хуманистичната психология<sup>9</sup>. Отначало бива – както сам признава – низвергнат и подложен на остракизъм от корифеите на психиатрията и психологията в САЩ. Днес е по-известен там и от Фройд. Основава института на Албърт Елис в Ню Йорк. Има две възлови книги, посветени на рационално-емотивната терапия и алкохолизма.

Според Елис мислите, чувствата и емоциите ни са взаимосвързани с поведението ни и си влияят взаимно. Проблемите от емоционален характер се появяват в следствие на мощни ирационални вярвания, в дъното на които има

предпочитания и желания, които ако не се сбъднат, следва печал, разочарование и фрустрация. И е нормално да бъде така. Кое е рационално и кое ирационално се определя в контекста на поставените цели. Ирационалното събужда нездрави емоции и действия с пагубни тенденции, тласкащи или към безплодни усилия, или към ненужни конфликти<sup>10</sup>.

„Рационално” не значи непременно логично, рационалните вярвания много често са нелогични. (Например вярването на някои хора, че кристалите произвеждат оптимизъм би им помогнало в някои тежки състояния и би им вдъхнало кураж, когато използват кристали. Вярата, а не кристалът произвежда ефект.) Под „рационализъм” той разбира „съждения със здрав смисъл”. Ирационално е онова, което не работи, което е далече от фактите.

Негативните емоции се появяват не в следствие на опита сам по себе си, а в следствие на неговата интерпретация. Често пъти хората прибавят към своите убеждения и някои ирационални мисли – изисквания, задължения, заповеди, които обикновено не се покриват с възможностите им. И когато не успеят да откликнат на императивността им, изпадат в паника, ярост и депресия. Целта на рационално-емотивната терапия е да се покаже ясно на клиентите, че в основата те сами създават нарушенията – примерно с помощта на догми като *"длъжен съм", "на всяка цена", „трябва да го направя”, „Длъжна съм да го обичам, защото ми е съпруг”* и пр. Въпросите *„Възможно ли е?”* и *„Какво ще ми струва това?”* остават на заден план или изобщо не се появяват. А всъщност те биха могли да преодолеят императивите си, поставяйки ги под съмнение с научно-обоснована причинност. Биха променили успешно в самите корени философията на живота си, като използват мощни методи за обработване на ред подмолни ирационални чувства и вярвания. Раздразнението и гнева понякога могат да бъдат и здравословни отрицателни чувства, без които хората не могат, които подсказват, че нещо в живота не е наред. Но точно тогава хората се чувстват длъжни да преуспяват и да бъдат обичани от важните за тях хора, което може и да не е възможно, и тогава резултатът да е чувство за вина и гняв.<sup>11</sup> Освен това, креативността изисква да

признаем, че нещо, което в един случай има здрав смисъл, в друг би се оказало глупаво и ирационално. Нещата не могат да се абсолютизират.

Според рационално-емотивната психотерапия, начинът по който мислим, влияе на чувствата ни. А начинът, по който чувстваме, повлиява действията ни. Много пъти се объркваме излишно заради мислите, вярванията и представите си, макар че бихме могли да имаме реален контрол върху чувствата и емоциите си. Затова е необходимо да разберем причините, заради които определени чувства и емоции възпрепятстват възстановяването ни.

Един пример: Появяват се неочаквани отрицателни емоции като обида, гняв, потиснатост или страх. Те предизвикват губещо поведение, свързано с употреба на алкохол и наркотици или злоупотреба с храната, които уж подпомагат преодоляването на неприятното чувство. От това пък следват негативни за нас последствия – невъзможност със собствени сили да се справим с проблема, което пък води до нова объркана верига – угризения, чувство на безпомощност, усещане за поражение.

Ние мислим понякога рационално, но много често по ирационален начин. Ако желая да се харесам на другите, разигравам определена роля, която би могла да изчерпи силите ми и да не се покрива с чисто човешките ми желания, т.е. да вляза в конфликт със себе си заради другите. Но започвайки да опознавам принципите на рационално-емотивното поведение, бих могъл да си спестя усилието да се харесам на хора, към които нямам отношение или пък по начин, който ми е чужд – например да се правя на лидер. Достатъчно е да съм наясно, че не е възможно всички да ме харесат, в крайна сметка най-важни са хората от моя кръг по принадлежност. Или другото: императивът **„Нямам право на грешка!“** би могъл да бъде заменен от **„Имам право да греша, защото е нормално да се греша и няма човек, който да не го прави.“**

Чрез РЕТ (рационално-емотивната терапия) човек започва да изучава начина си на мислене и основата на ирационалните мисли и поведения, които превръщат живота ни в лабиринт от неудачи. Целта е да започне да разбира кое в тях е непечелившо, т.е. ирационално. В крайна сметка започва да променя начина си на мислене, а с това променя и намалява негативните емоции, в

последствие и саморазрушителното си поведение, свързано с алкохол, дрога или свръхконсумация. А заедно с всичко това самоизолацията и разпада на взаимоотношенията си със света.

В РЕТ се използват така наречената **А-В-С** ситуации, с помощта на които се учим да променяме мислите и емоциите си.

**А** е конкретната случка, **В** са мислите и вярванията ни, свързани с нея, **С** са чувствата и емоциите, които тези мисли събуждат. Финал е допълнителната точка **Д**, т.е. промяната на ирационалните вярвания и убеждения.

Пример:

**А:** Поканен съм на рожден ден. Сядайки на масата, забелязвам, че една от гостенките се измества с един стол по-далече от мен.

**В:** Явно го прави с някаква цел, свързана с мен.

**С:** Усещам неприятно чувство, което прераства в силна тревога, а настроението ми се скършва.

**Д:** В крайна сметка аз не познавам тази жена, пък и половината от хората тук, едва ли ще ги срещна отново, станалото не ме засяга и нищо кой знае какво не се е случило.

Грешката ми започва от точка **В**. Погрешната мисъл и погрешната представа за ситуацията, което е ирационално. Изобщо не мога да знам, защо един непознат човек премества стола си, даже и не допуснах, че тя не се е отдалечила от мен, а просто се е приближила до други хора, за да чува по-добре интересния за нея разговор. Пък и не е толкова важно. **Аз, с моята мисъл, го правя важно.**

И тук нека вметна една скоба: голямата разлика при дълбинната терапия. Един неорайхиански или гешалт психотерапевт би задал въпроса: А какво дълбоко в мен ме кара да мисля по подобен начин? И какво ми пречи да си задам неутрален въпрос, несвързан с мене? Е, за бихейвиористичния подход отговорът не е важен, той цели промяна на начина на мислене и поведението и не се ориентира към търсенето на причините.

Да знаем, че навиците на мислене и вярванията ни относно ситуациите в живота ни са саморазрушителни, и да ги променяме - това са две различни

неща. Необходими са време и усилия, за да престанем да се самоидентифицираме с губещите ни вярвания и представи и да се освободим от тях. Печелившо мислене се изгражда постепенно.

Според РЕТ много проблеми на алкохолиците отначало имат тенденция да изкарат наяве дисфункционални състояния от типа на безпокойство и депресия, например когато в живота им настъпи неудача или сътресение. Тогава те изграждат ирационални вярвания относно собственото си чувство за безпокойство или депресия. Такова ирационално вярване е мисъл от рода на "Аз *не бива* да се безпокоя, *няма* да се отчайвам, *трябва* да съм силен", след което запиват, за да смекчат болката и да придадат своего рода героична реалност на горния императив - т.е. ето, вече не се безпокоя. (Но след като съм пийнал няколко чашки). Тук алкохолизмът е вторично следствие спрямо неудачата. Обаче след напиването следва още едно ирационално вярване: „*Не трябваше* да се пропивам, аз съм един жалък червей, защото пия много!". Това създава третично следствие, самопроклятие. В психологията е известно като "*самоопределящо се пророчество*" – твърдение, което предопределя поведението. Самото то тласка към определен тип поведение, свързан с пиене. Печалбата на алкохолика е, че така минимализира истинските си проблеми и рационализира пиенето си, като използва ирационални вярвания, аргументирани с невероятна логика, която прави приемлива употребата на алкохол.

Елис не се противопоставя на всичко в „Анонимни Алкохолици“, като признава, че и в АА има много рационални вярвания и здрав смисъл. Рационално е това, което предизвиква здрави емоции и тенденция към самопомощ с цел да се постигне здраве, щастие и качествен живот. Да се избавим от ненужни конфликти, да сме по-ефективни... В този смисъл, като се абстрахираме от противоречивите им схващания за алкохолизма, много от тезите на „Анонимни Алкохолици“ имат здрав смисъл. Търсенето на спокойствие (молитвата на Нейбър), философията на взаимопомощ (12-та стъпка: помагаме и на себе си, като помагаме на другите). Промяната на нещата като крайна цел (стребежа към приятна сделка с неприятната

действителност) - само вие можете да решите какво е удачно да промените и какво не, какво е възможно и какво не. И каква е разликата... Вярно е, че има молитва за спокойствие, но пък е вярно, че съществува и проста идея за спокойствие<sup>12</sup>. И молитвата на спокойствието, и идеята за необходимото спокойствие носят познавателно-поведенческо утвърждаване. Много принципи на АА според Елис са практични и съвпадат с положенията на рационално-емотивната терапия. Например, призоваването към лично самоусъвършенстване, поставянето на домашни задачи като подход, сражението с дисфункционалните вярвания (например, че не сме алкохолици), образователните процедури, планирането на ежедневието, но без планиране на резултатите - в крайна сметка важен е пътят.

Програмата „12 стъпки” има достойнства и е малко вероятно – казва Елис – да излезе от бизнеса. Но доколкото рационално-емотивната терапия продължава да носи трезвост и да служи на все повече хора, тя ще бъде ценна и ефективна като антипристрастна програма с когнитивно-бихейвиористична основа.