Когнитивные искажения и ABC Эллиса

Почему нас расстраивает не само событие, откуда взялись «10 когнитивных искажений» и что Альберт Эллис понял раньше Бека

ЧЕРНОВИК текст ещё не утверждён автором и может измениться.

18 глав ~40 мин чтения

Насколько надёжен каждый факт

Доказано исследованиями | Клинический консенсус | Со слов автора | Трактовка / спорно | Документальный факт | Не проверено

Коротко: главное

- **Расстраивает не событие, а оценка события.** В модели Альберта Эллиса A — событие, C — то, что мы чувствуем и делаем, а между ними стоит B, наши убеждения о событии. Менять предлагают именно B.
- **У Эллиса четыре «вредных» убеждения:** «должен», «это ужасно», «я этого не вынесу» и оценка себя или другого целиком («я неудачница», «он ничтожество»).
- **Сам Эллис главным считал «должен», а данные указывают на «я этого не вынесу».** В метаанализе 83 исследований (больше 16 тысяч участников) с депрессией, тревогой, гневом и виной сильнее других было связано именно оно. Это корреляции, а не доказательство причины.
- **Грустить — нормально.** Эллис делил негативные эмоции на здоровые (печаль, озабоченность, сожаление) и нездоровые (депрессия, тревога, вина). Цель терапии — не «не чувствовать», а заменить нездоровую эмоцию здоровой.
- **«10 когнитивных искажений» — это список не Бека, а его ученика Дэвида Бернса** из книги для читателей 1980 года. У Бека в 1963 году было пять искажений. Пункт «утверждения с "должен"» по сути пришёл от Эллиса.
- **Искажение не значит «ложь».** Мысль «меня раскритиковали» может быть правдой; искажение начинается на шаге «значит, я ни на что не гожусь».
- **Метод Эллиса, РЭПТ, работает, с оговорками:** средний эффект (d = 0,58), наравне с когнитивной и поведенческой терапией, но доказательная база слабее, чем у когнитивной терапии Бека.

- **Cognitive bias и cognitive distortion — разные вещи.** Ошибки суждения, которые изучали Канеман и Тверски, есть у всех; искажения Бека описывают мышление при депрессии и тревоге. По-русски и то и другое называют «когнитивными искажениями».

Хронология

Как идея «нас расстраивают наши оценки» превратилась в два метода и в популярные списки искажений.

~2000 лет назад

Эпиктет: людей тревожат не вещи, а мнения о вещах

ИСТОКИ

1955

Эллис начинает практиковать «рациональную терапию», будущую РЭПТ

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1958

Статья Эллиса «Rational psychotherapy»: Бек позже назовёт её первой всеобъемлющей когнитивной моделью психических расстройств

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1959

Эллис основывает Институт рациональной жизни, будущий Albert Ellis Institute

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1962

Книга Эллиса «Разум и эмоции в психотерапии»

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1963

Бек описывает пять когнитивных искажений у пациентов с депрессией

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1979 — «Когнитивная терапия депрессии» Бека и соавторов: искажений уже семь

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1980 — Дэвид Бернс, «Feeling Good»: список из десяти искажений для широкого читателя

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1991–1993 — Первые метаанализы РЭТ: метод лучше отсутствия лечения и плацебо

ДАННЫЕ

2003 — Падески и Бек сравнивают подходы в статье «Наука и философия»; Эллис отвечает

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

2005–2006 — Совет института отстраняет 92-летнего Эллиса; суд признаёт отстранение недействительным

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

2016 — Метаанализ: из четырёх убеждений сильнее всего с дистрессом связано «я этого не вынесу»

ДАННЫЕ

2018 — Метаанализ 50 лет РЭПТ: средний эффект, d = 0,58

ДАННЫЕ

2021 — Анализ 14 млн книг: «язык искажений» резко вырос с 1980-х

ДАННЫЕ

Как читать: метки надёжности

У каждого факта здесь есть метка: она показывает, насколько твёрдо на нём можно стоять.

Это самостоятельный конспект третьего выпуска серии о КПТ (когнитивно-поведенческой терапии). Метка стоит в скобках, за ней источник: например, **доказано исследованиями; David et al., 2018**. «Доказано исследованиями» — рандомизированные испытания или метаанализы, то есть сводки многих исследований. «Клинический консенсус» — клинические рекомендации и позиции профессиональных ассоциаций. «Со слов автора» — так рассказывает сам Эллис, Бек или их институт; независимо не проверялось. «Трактовка» — прочтение фактов, с которым можно спорить. «Документальный факт» — даты, публикации, судебные решения. «Не проверено» — первоисточник открыть не удалось. Если источники расходятся, приводим обе версии.

> **Важно** Это просвещение, а не терапия и не диагностика. Техники ниже описаны так, как их применяют в терапии, а не как замена ей. В тексте упоминаются мысли о смерти. Если вам тяжело прямо сейчас, откройте раздел «Если нужна помощь прямо сейчас» в конце страницы.

Кто такой Эллис и откуда взялась его идея

Основные даты жизни Эллиса есть в первом выпуске серии. Здесь — то, что объясняет, почему его метод получился именно таким.

Альберт Эллис (1913–2007) — американский психолог, создатель рационально-эмоционально-поведенческой терапии, РЭПТ (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT). Как название менялось с 1955 по 1993 год и как РЭПТ соотносится с методом Бека, подробно разобрано в выпуске 1. Здесь важнее другое: его метод вырос не из лаборатории, а из собственного опыта и философии.

Детство в больницах (по его рассказу)

По словам самого Эллиса, в пять лет он попал в больницу с болезнью почек и с пяти до семи лет лежал в больнице восемь раз, один раз почти год **со слов автора; Ellis, Abrams & Abrams, 2012**. В рецензии на его автобиографию самой долгой госпитализацией названы десять месяцев **со слов автора; Ginsburg, 2011, о книге Ellis & Ellis, 2010**. Вдова Эллиса, психолог Дебби Джоффи Эллис, рассказывает, что в больнице он читал книги из детской библиотеки и придумывал игры для других детей в палате **со слов автора; интервью Д. Джоффи Эллис, Bortolozzo, 2023**.

Отец часто был в разъездах, родители разошлись, когда Альберту было 11 **документальный факт; Kaufman, NYT, 2007**. Библиотеки Колумбийского университета пишут, что родители развелись, когда ему было 12 **источники расходятся; Columbia University Libraries, 2011**. Возможно, речь о расставании и

официальном разводе. Сам он вспоминал: «Отсутствие отца и невнимание матери я принял спокойно» (со слов автора; Kaufman, NYT, 2007; перевод наш, в оригинале: "I took my father's absence and my mother's neglect in stride").

Красиво связать больничное детство с его будущей идеей «вы вынесете больше, чем думаете». Но это догадка, а не установленная причина **трактовка**. Так эту связь объясняли он сам и его биографы.

Сто тридцать попыток в парке

В 19 лет Эллис был мучительно застенчив с женщинами. По его рассказу, он решил месяц заговаривать с каждой женщиной, которая сидела одна на скамейке в парке рядом с домом. За месяц подошёл к 130; 30 сразу ушли, с остальными 100 он поговорил. Свидание назначила одна **со слов автора; Kaufman, NYT, 2007**. По версии Института Эллиса, эта женщина не пришла **со слов института; Tobias, 2015**. Его вывод: «Никого не стошнило, никто не убежал, никто не вызвал полицию» (со слов автора; Kaufman, NYT, 2007; в оригинале: "Nobody vomited and ran away. Nobody called the cops."). Тем же способом, повторяя снова и снова, он потом справился со страхом публичных выступлений.

Где это было, источники называют по-разному: NYT — «парк рядом с домом», Институт Эллиса — Бронксский ботанический сад **источники расходятся; Kaufman, NYT, 2007; Tobias, 2015**. Часто пишут «100 женщин»: это число разговоров, а не подходов.

> **Пример** Сегодня такой опыт назвали бы экспозицией: человек намеренно идёт туда, где страшно, и проверяет, сбывается ли катастрофа. Институт Эллиса так и подаёт эту историю **трактовка; Tobias, 2015**. Но это его собственный рассказ, без свидетелей и записей. И это не рецепт: при выраженной социальной тревоге экспозицию планируют вместе со специалистом.

Брюки, романы и психоанализ

Эллис хотел быть писателем и композитором. В 1934 году получил диплом по деловому администрированию **документальный факт; Columbia University Libraries, 2011**, во время Великой депрессии вместе с братом подбирал брюки к уже купленным пиджакам, писал романы, потом книги о сексуальности **со слов института; Albert Ellis Institute**. Знакомые стали приходить к нему за советом, и он пошёл в психологию: в 1947 году — докторская степень по клинической психологии в Teachers College Колумбийского университета **документальный факт; Columbia University Libraries, 2011**.

Затем он прошёл психоанализ у аналитика из Института Карен Хорни и несколько лет практиковал его сам **со слов автора; Ellis, Abrams & Abrams, 2012**. Свой опыт пациента он позже называл долгим и бесполезным **со слов автора; Teachers College, 2007**. Ему не нравилось, что клиенты годами понимали, откуда их проблемы, а жили по-прежнему.

Опору он нашёл у стоиков, прежде всего у Эпиктета **со слов автора; Miller, NY Sun, 2007**. Мысль Эпиктета разобрана в выпуске 1: людей тревожат не вещи, а мнения о вещах.

О реакции коллег на новый метод он вспоминал: «Меня очень жёстко критиковали, потому что это было не эмоционально, не "вызывающе" и не психоаналитично… Я продолжил, несмотря на сопротивление» **со слов автора; Counseling Today, 2007; перевод наш**.

Модель ABC: между событием и чувством стоит оценка

Самая известная идея Эллиса. Простая на вид, но в ней есть тонкость, которую часто пропускают.

Представьте: вы отправили руководителю отчёт, а он ответил одним словом: «Переделать». Полночи вы не спите, утром не можете открыть файл. Кажется очевидным, что расстроил ответ. Эллис предлагал разложить эту ситуацию на три буквы **со слов автора; Ellis, 1962, по учебникам РЭПТ**:

Буква	Что значит	В примере
A — activating event, активирующее событие	Что случилось: снаружи или внутри (воспоминание, мысль, ощущение в теле)	Ответ «Переделать»
B — beliefs, убеждения	Как человек оценивает событие	«Я должна была сделать с первого раза. Это ужасно. Я не вынесу ещё одного провала. Я некомпетентна»
C — consequences, последствия	Что человек чувствует, делает и думает дальше	Тревога, бессонница, откладывание файла

Главный тезис: C вызывает не A, а B. Две сотрудницы получают один и тот же ответ. Одна думает: «Неприятно, но это обычная правка». Другая — как в таблице. Событие одно, последствия разные, потому что разные B.

Тонкость: оценка, а не вывод

В популярном пересказе в B кладут всё подряд: «он меня не уважает», «отчёт плохой». В РЭПТ различают две вещи **клинический консенсус; учебники РЭПТ, по Dryden и Ellis**:

- **Вывод о фактах** (inference): «руководитель недоволен», «он меня не уважает». Он может быть верным или нет. В РЭПТ такие выводы часто относят к A и называют «критическим A» — тем, что человека в событии по-настоящему задело.

- **Оценочное убеждение**: что этот факт *значит* для меня. «Это ужасно», «я не вынесу», «значит, я ничтожество». Именно это и есть B в строгом смысле.

Отсюда характерный ход РЭПТ: «Допустим, руководитель и правда недоволен. Что это значит о вас?» Терапевт не спорит с фактом, а работает с оценкой. Чем это отличается от подхода Бека, разберём ниже.

> **Важно** ABC не значит «вы сами виноваты в своих чувствах». Модель говорит, что оценки можно заметить и изменить, а не что реальные события не важны. Бедность, насилие, болезнь, несправедливость — настоящие A, и с ними работают не только «изменением убеждений», но и реальными действиями и защитой **трактовка; критика РЭПТ**.

Круг: тревога о тревоге

C может стать новым A. Человек замечает, что тревожится, и думает: «Я не должна так нервничать, это ужасно». Появляется тревога о тревоге, или стыд за грусть. Эллис называл такие вторичные проблемы отдельной мишенью работы **со слов автора; Ellis, «Emotional Disturbance and Its Treatment in a Nutshell»**.

Четыре иррациональных убеждения

Что именно Эллис искал в B — и что показали данные через 60 лет.

Иррациональным Эллис называл убеждение, которое жёсткое, не следует логически из фактов, не согласуется с реальностью и мешает целям человека. Рациональное — гибкое, согласуется с фактами и помогает целям **со слов автора; Ellis, 1962, по учебникам РЭПТ**. «Рациональный» здесь не значит «холодный» или «бесчувственный».

Убеждение	Как звучит	Гибкая альтернатива
Долженствование (demandingness)	«Я должна всё делать с первого раза», «он обязан был понять», «так не должно быть»	Предпочтение: «Я очень хочу, но это не обязано быть так»
Катастрофизация (awfulizing)	«Это ужасно, хуже некуда»	«Это плохо, но не конец света»
Низкая фрустрационная толерантность, НФТ (low frustration tolerance)	«Я этого не вынесу», «невыносимо»	«Это трудно и неприятно, но я выдержу, и оно того стоит»
Глобальная оценка (global evaluation)	«Я неудачница», «он ничтожество», «жизнь — дрянь»	«Я человек, который ошибся, а не ошибка»

Формулировки в таблице — наши, по описанию РЭПТ.

«Должен»: главное, по Эллису

Первичным Эллис считал долженствование: из жёсткого «должно быть так», по его теории, вытекают и «это ужасно», и «я не вынесу», и «значит, я плохой» **со слов автора; Ellis, «Nutshell»; трактовка историков; Ruggiero et al., 2018**. Привычку мотивировать себя через «я обязан» он в шутку называл musturbation (от must — «должен») **документальный факт; Psychology Tools**.

Разница между «должен» и «хочу» тоньше, чем кажется. «Мне бы очень хотелось, чтобы руководитель принял отчёт сразу» оставляет место разочарованию. «Он обязан был принять» делает каждую правку нарушением закона мироздания, на которое естественно ответить гневом или отчаянием.

> **Пример** Для многих семей «должна» — часть культуры: «ты должна звонить маме каждый день», «что люди скажут». Работа с долженствованием не значит отказ от семейных ценностей. Разбирают жёсткость правила, а не ценность: «мне важна семья» — это ценность; «я обязана угождать всем, иначе я плохая дочь» — требование, которое делает несчастными обе стороны **трактовка**.

Что показали данные: «не вынесу» сильнее «должен»

В 2016 году Вышлэ, Флюккигер, Гроссе Хольтфорт и Давид свели вместе 83 исследования: 100 выборок, 16 110 участников. Общая связь иррациональных убеждений

с психологическим дистрессом оказалась умеренной: r = 0,38 **доказано исследованиями; Vîslă et al., 2016**. Коэффициент корреляции r показывает, насколько две величины меняются вместе: 0 — никак, 1 — полностью. Сильнее всего убеждения были связаны с тревогой (r = 0,41), затем с общим дистрессом (0,36) и депрессией (0,33), слабее с виной (0,29) и гневом (0,25).

Самое интересное — какой тип убеждений важнее. Сильнее остальных с депрессией, тревогой, гневом и виной была связана низкая фрустрационная толерантность, «я этого не вынесу». Долженствование, которое Эллис считал корнем всего, первым не оказалось; авторы назвали это неожиданным с точки зрения теории **доказано исследованиями; Vîslă et al., 2016**.

Оговорки авторов важны:

- почти все данные — самоотчёт, то есть ответы людей на опросники;
- 78 выборок из 100 неклинические, 66 — студенческие, почти все из западных стран;
- убеждения экспериментально меняли лишь в 5 выборках, поэтому причинность не установлена.

Миф и как на самом деле **Миф:** Эллис доказал, что иррациональные убеждения вызывают расстройства. **Как на самом деле:** данные в основном корреляционные: убеждения и дистресс идут рядом, но что из чего следует, они не показывают **доказано исследованиями; Vîslă et al., 2016**. Возможно, отчасти работает и обратное: в тяжёлом состоянии всё кажется невыносимее.

Глобальная оценка и безусловное принятие

Четвёртое убеждение Эллис считал ловушкой, в которую попадают и люди с «высокой самооценкой». Если я хорош, когда успешен, то я плох, когда провалился. Оценка себя целиком делает настроение заложником каждого события.

Вместо самооценки он предлагал безусловное принятие себя (unconditional self-acceptance): оценивать поступки и качества, но не «себя как человека», и принимать себя потому, что вы живой человек **со слов автора; Ellis, 2005, «The Myth of Self-Esteem»; со слов института; Sy, 2017**. То же — к другим людям (безусловное принятие других) и к жизни. «Я провалила доклад» — оценка поступка. «Я никчёмная» — оценка человека, и она, по Эллису, не имеет смысла: человек слишком сложен, чтобы свести его к одной оценке.

Эта идея позже перекликается с подходами принятия третьей волны КПТ, о которых пойдёт речь в выпуске 13 **трактовка**.

Как убеждения проверяют: D и E

Две буквы, которые Эллис добавил к ABC, — это и есть работа в терапии.

Буквы D и E кратко объяснены в выпуске 1. Здесь — как это выглядит изнутри.

D — оспаривание (disputing). Иррациональное убеждение проверяют вопросами трёх видов **клинический консенсус; учебники РЭПТ**:

Вид	Вопрос	В примере с отчётом
Эмпирический	Где доказательства, что так обязано быть?	«Где написано, что отчёты принимают с первого раза?»
Логический	Следует ли из «я хочу» — «так должно быть»?	«Из того, что мне очень хочется успеха, разве следует, что он обязан случиться?»
Прагматический	Что мне даёт это убеждение?	«Помогает ли мне "это ужасно" переделать отчёт?»

Стиль оспаривания бывает разным: сократические вопросы, прямое объяснение, юмор, метафора, рассказ терапевта о себе. Эллис был известен прямым и шутливым стилем; это не обязательная часть метода **трактовка**.

E — эффективная новая философия (effective new philosophy): гибкая формулировка, которую потом проверяют в жизни. Например: «Я очень хотела, чтобы отчёт приняли сразу, но правки — обычная часть работы. Это неприятно, а не ужасно. Я выдержу, и я не некомпетентна из-за одной правки».

Как проходит разбор в терапии

Учебники РЭПТ описывают примерно такую последовательность **клинический консенсус; учебники РЭПТ, по Ellis & Ellis, 2019; подробности в первоисточнике мы не сверяли**:

1. Берут конкретный эпизод, а не «я вообще тревожусь»: не «у меня проблемы на работе», а «вчера, когда пришёл ответ "Переделать"».
2. Определяют C: какая нездоровая эмоция и что человек сделал или хотел сделать.
3. Уточняют A и «критическое A»: что именно в событии задело сильнее всего.
4. Ищут B: какое из четырёх убеждений здесь работает.
5. Связывают B и C: «Если бы вы очень хотели, но не требовали, что бы вы чувствовали?»
6. Оспаривают B (D) и формулируют гибкую альтернативу (E).

7. Проверяют E в действии: домашние задания между встречами.

Типичная ошибка новичка — записывать в B выводы о фактах («он меня не уважает») вместо оценок («и это невыносимо») или формулировать E как аффирмацию. Об этом ниже, в главе о мифах.

Миф и как на самом деле **Миф:** E — это позитивная фраза вроде «всё будет хорошо».
Как на самом деле: E не отменяет неприятное и не обещает хорошего исхода. Она убирает «должен», «ужасно», «не вынесу» и оценку себя целиком, но оставляет право расстраиваться **клинический консенсус; учебники РЭПТ**.

Что ещё делают в РЭПТ

РЭПТ — не только разговор. Так её описывают сам Эллис и учебники **со слов автора; Ellis, «My Philosophy of Psychotherapy»**:

- **Домашние задания.** Письменные разборы ABC по конкретным эпизодам, поведенческие задания: дозированно делать неприятное (звонок, отложенное дело) и замечать «я выдержал(а)».
- **Рационально-эмоциональное воображение.** Человек представляет трудное событие, позволяет себе почувствовать нездоровую эмоцию, затем, не меняя картинки, переходит к здоровой (например, от тревоги к озабоченности) и замечает, что для этого пришлось себе сказать.
- **Упражнения против стыда** (shame-attacking). Человек намеренно делает безобидную, но «стыдную» для себя вещь на людях и тренирует себя не осуждать. Без вреда другим и без нарушения закона. Отдельно эффективность этих упражнений, насколько нам известно, не проверяли **не проверено**, а людям с выраженной социальной тревогой их без подготовки со специалистом не предлагают **трактовка**.

Печаль — не депрессия

Идея Эллиса, которую почти всегда пропускают в пересказах КПТ: негативные эмоции бывают здоровыми.

Эллис не учил «не грустить». Он делил негативные эмоции на здоровые (функциональные) и нездоровые (дисфункциональные). Здоровые рождаются из гибкого «мне бы очень хотелось иначе», нездоровые — из жёсткого «так не должно было быть» **со слов автора; Ellis, по учебникам РЭПТ**.

Здоровая негативная эмоция	Нездоровая негативная эмоция
Озабоченность: помогает готовиться	Тревога: мешает действовать
Печаль: помогает пережить потерю	Депрессия: останавливает жизнь
Досада, раздражение	Гнев, ярость
Сожаление: помогает исправить	Вина, которая грызёт и ничего не исправляет
Разочарование	Стыд

По теории Эллиса, это разные эмоции, а не одна и та же «на разной громкости»: так называемая бинарная модель дистресса **со слов автора**. Проверок немного. В румынском исследовании 72 студента оценивали пары эмоций (печаль–депрессия, озабоченность–тревога, раздражение–гнев, сожаление–вина) как различающиеся скорее по качеству, чем по силе **доказано исследованиями, одно небольшое исследование; Opriș & Macavei, 2005**. Выборка маленькая и неклиническая, поэтому это первая проверка, а не окончательный ответ.

Практический вывод из этой модели: после тяжёлого дня не нужно срочно «исправлять» грусть. Полезнее спросить себя, помогает эта эмоция или застревает и мешает жить.

Миф и как на самом деле **Миф:** в КПТ негативные эмоции — признак ошибки мышления, их надо убрать. **Как на самом деле:** в РЭПТ печаль, озабоченность и сожаление считаются здоровыми реакциями. Работают только с нездоровыми, и то через замену на здоровую эмоцию той же «семьи», а не через «не чувствуй» **со слов автора; Ellis, по учебникам РЭПТ**.

Бек и когнитивные искажения: пять, семь, десять

Откуда взялись списки «когнитивных искажений» и почему в разных книгах они разные.

Параллельно с Эллисом и независимо от него психиатр Аарон Бек изучал мышление при депрессии (его история — в выпуске 1, а когнитивная модель с автоматическими мыслями и убеждениями — в выпуске 2). В статье 1963 года он описал не только содержание мыслей пациентов, но и процессы, которые уводят мышление от фактов. Эти процессы он назвал когнитивными искажениями (cognitive distortions) **документальный факт; Beck, 1963**.

Когнитивное искажение — систематическая, повторяющаяся ошибка в обработке информации о себе, мире и будущем, которая поддерживает тягостные эмоции. «Систематическая» значит, что человек ошибается не случайно, а в одну сторону.

Где искажения в модели Бека? Коротко: в ситуации возникают быстрые автоматические мысли («я опять всё испортила»), за ними стоят более глубокие убеждения о себе, других и мире («я недостаточно хороша»). Искажения — это то, как убеждения превращают ситуацию в автоматическую мысль: что человек замечает, как истолковывает и что потом вспоминает. Бек и Хей в 2014 году прямо пишут, что искажения бывают в интерпретации, внимании и памяти **документальный факт; Beck & Haigh, 2014**. Сами уровни мыслей и убеждений подробно разобраны в выпуске 2.

Пять искажений Бека (1963)

Искажение	Что это	Пример
Произвольное умозаключение	Вывод без оснований или вопреки им	«Не ответила на сообщение — значит, обиделась»
Избирательное абстрагирование	Деталь, вырванная из контекста, при игнорировании остального	Из отзыва с девятью похвалами помнится одно замечание
Сверхобобщение	Вывод из одного случая на все	«Мне никогда не везёт»
Преувеличение и преуменьшение	Плохое раздувается, хорошее сжимается	Свои ошибки огромны, успехи — «ерунда»
Неточное навешивание ярлыков	Неверное название для события или себя	«Я провалила всё» после одной неудачной встречи

Названия — по Psychology Tools **документальный факт**; примеры наши. В руководстве «Когнитивная терапия депрессии» 1979 года Бек и соавторы добавили ещё два: персонализацию («начальник не в духе — из-за меня») и дихотомическое мышление «всё или ничего» **документальный факт; Psychology Tools, по Beck et al., 1979**.

Десять искажений Бернса (1980)

Знаменитые «10 когнитивных искажений» — это список Дэвида Бернса, ученика Бека, из книги самопомощи «Feeling Good» (1980). Бернс переписал клинические термины бытовым языком **документальный факт; Psychology Tools**:

Искажение по Бернсу	Как звучит	Вопрос, который задают в терапии
1. Всё или ничего	«Либо идеально, либо не начинать»	«Как выглядело бы на 70 %?»
2. Сверхобобщение	«Вечно у меня так»	«Вечно — это сколько раз из скольких?»
3. Умственный фильтр	Помнится только плохое	«Что ещё было в этой ситуации?»
4. Обесценивание позитивного	«Похвалили из вежливости»	«Что считалось бы настоящим признанием?»
5. Поспешные выводы: чтение мыслей и предсказание будущего	«Они считают меня глупой», «на собеседовании я провалюсь»	«Какие ещё есть объяснения? Сколько раз прогноз сбывался?»
6. Преувеличение и преуменьшение («бинокулярный трюк»)	Чужие успехи огромны, свои — мелочь	«Как бы я оценила то же у подруги?»
7. Эмоциональное обоснование	«Чувствую себя виноватой — значит, виновата»	«Что я сделала конкретно?»
8. Утверждения с «должен»	«Я должна быть всегда доступна»	«Кто написал это правило и что будет, если его смягчить?»
9. Ярлыки	«Я лентяйка»	«Что я сделала и не сделала конкретно?»
10. Персонализация и обвинение	«Ребёнок получил двойку — я плохая мать»	«Какие ещё причины у этого есть?»

Фразы и вопросы — наши, для наглядности. Сократические вопросы и дневник мыслей, где такие вопросы задают по шагам, подробно разобраны в выпуске 5.

Как «должен» Эллиса попало в список Бека

Заметьте восьмой пункт. «Утверждения с "должен"» по содержанию совпадают с главным понятием Эллиса — долженствованием. Psychology Tools прямо связывает этот пункт Бернса с musturbation Эллиса **трактовка; Psychology Tools**. Сам Бернс в выпуске подкаста 2020 года возводит историю «долженствований» к Будде, Карен Хорни и Альберту Эллису **со слов автора; Burns, 2020**. У Хорни есть близкое понятие «тирания долженствования» (tyranny of the shoulds) **трактовка**. Так идея Эллиса вошла в самый популярный список, который связывают с именем Бека.

Почему списки разные

Утверждённого, единственно правильного списка искажений нет **трактовка; Psychology Tools**. Причины простые:

1. **Разные задачи.** Бек в 1963 году описывал процессы, через которые мышление уходит от фактов. Бернс писал для читателей, которым нужно узнать себя. Пол Гилберт (1998) добавил эволюционный взгляд и пункты вроде социального сравнения. Рахман и Шафран (1999) описали «слияние мысли и действия» при ОКР — убеждение, что подумать о плохом почти то же, что сделать **документальный факт; Psychology Tools**.
2. **Категории пересекаются.** «Катастрофизация» близка к «предсказанию будущего» и «преувеличению», «ярлыки» — к «сверхобобщению». Проверенной классификации, где каждое искажение было бы отдельным независимым фактором, мы не нашли **не проверено**.
3. **Списки — рабочие инструменты.** Это клинические описания, которые помогают заметить паттерн, а не таблица Менделеева.

Миф и как на самом деле **Миф:** «10 когнитивных искажений» — классика Бека. **Как на самом деле:** список из десяти составил Дэвид Бернс в 1980 году для книги самопомощи; у Бека в 1963 году было пять искажений, в 1979-м — семь **документальный факт; Psychology Tools**.

Бек и Эллис: гипотеза или диспут

Сравнение подходов в целом есть в выпуске 1. Здесь — в чём именно они расходятся, когда работают с одной и той же мыслью.

Бек сам признавал первенство Эллиса. В обзоре 2014 года он и Эмили Хей пишут: «Эллис (1958) первым попытался разработать всеобъемлющую когнитивную модель психопатологии» (документальный факт; Beck & Haigh, 2014, с. 7; перевод наш, в оригинале: "Ellis (1958) was the first to attempt to develop a comprehensive cognitive model

of psychopathology"). И там же называют три её слабости
со слов автора; Beck & Haigh, 2014, с. 7–8:

1. она не объясняет, почему у разных людей разные расстройства;
2. она не признаёт, что «рациональное» убеждение тоже может мешать: канатоходцу мысль «я могу упасть» вполне рациональна, но на канате не помогает;
3. в ней нет других процессов познания — внимания и памяти.

Одна мысль, два подхода

Возьмём мысль «Руководитель считает меня некомпетентной».

	Когнитивная терапия Бека	**РЭПТ Эллиса**
С чем работают	Проверяют, верна ли мысль	Часто принимают «допустим, это так» и работают с оценкой
Как	Совместный эмпиризм: мысль — гипотеза, терапевт и клиент вместе ищут доказательства за и против, ставят поведенческие эксперименты	Активный диспут: «Где написано, что вас обязаны одобрять? Почему это ужасно, а не неприятно?»
Отношение к негативным эмоциям	Снизить дистресс, сделать картину точнее	Различать здоровые и нездоровые эмоции; убрать не негатив, а нездоровую форму
Отношение к себе	Перестроить негативные глубинные убеждения о себе в более сбалансированные	Отказаться от глобальной самооценки вообще, принять себя безусловно
Теория	Отдельные модели для разных расстройств	Одна общая теория, которую применяют к случаю

Сводная таблица — наша, по Padesky & Beck (2003), Beck & Haigh (2014) и учебникам РЭПТ **трактовка**.

Спор 2003 года

В 2003 году Кристин Падески и Бек опубликовали статью «Наука и философия: сравнение когнитивной терапии и РЭПТ». Главное отличие, по их словам, в том, что когнитивная терапия опирается на данные (empirically based), а РЭПТ — на философию **со слов автора; Padesky & Beck, 2003**. Эллис ответил в том же номере журнала статьёй о сходствах и различиях **документальный факт; Ellis, 2003; по списку литературы курса Д. Джоффи Эллис, 2022**. Полные тексты обеих статей мы не открывали, поэтому подробности его ответа не пересказываем **не проверено**.

Важно помнить: формула «наука против философии» — взгляд одной из сторон. Прямых сравнений РЭПТ с когнитивными методами немного, и разницы по ним почти нет **доказано исследованиями; David et al., 2018; подробнее — ниже**.

На практике многие КПТ-терапевты сегодня берут из обоих подходов: записи мыслей Бека и, например, различение «хочу» и «должен», внимание к «я не вынесу» и безусловное принятие от Эллиса **трактовка**.

Работает ли РЭПТ

Короткий ответ: да, примерно как другие проверенные психотерапии, но доказательства слабее, чем у когнитивной терапии Бека.

Ранние метаанализы рационально-эмоциональной терапии (тогда она ещё называлась РЭТ) охватили 70 исследований (Lyons & Woods, 1991) и 28 контролируемых исследований (Engels et al., 1993). Метод оказался лучше отсутствия лечения и плацебо и примерно равен другим методам **доказано исследованиями; Lyons & Woods, 1991; Engels et al., 1993**.

Самая полная сводка — метаанализ «50 лет РЭПТ» (David et al., 2018): 82 исследования. Размер эффекта d показывает, насколько группы различаются в стандартных отклонениях; условно 0,2 — малый, 0,5 — средний, 0,8 — большой эффект.

С чем сравнивали РЭПТ	d после лечения	Что это значит
Все контрольные условия вместе	0,58 (на катамнезе, то есть при повторной проверке спустя время, 0,66)	Средний эффект
Лист ожидания, без лечения	0,88	Большой эффект
Плацебо	0,47	Средний
Обычное лечение	0,46	Средний
Другие психотерапии	0,26	Небольшое преимущество
Когнитивные методы	0,08	Разницы нет
Поведенческие методы	0,07	Разницы нет
Лекарства	0,32	Разница незначима (всего 5 исследований)

доказано исследованиями; David et al., 2018

Убеждения в ходе РЭПТ тоже менялись (d = 0,70), и в исследованиях, где менялись убеждения, улучшение в целом было больше. Но это связь на уровне исследований, а не доказательство, что именно смена убеждений лечит **доказано исследованиями; David et al., 2018**.

Честные оговорки

Сами авторы метаанализа отмечают **доказано исследованиями; David et al., 2018**:

- в рандомизированных исследованиях эффект больше (0,69), чем в нерандомизированных (0,39);
- чем выше качество исследования, тем меньше эффект;
- есть признаки, что часть неудачных результатов не опубликована: в анализе изменений внутри групп поправка снижала эффект с 0,56 до 0,39;
- убеждения почти везде измеряли опросниками.

Ещё одна оговорка — наша: основные метаанализы сделала румынская школа РЭПТ (университет Бабеш-Бойяи), связанная с Институтом Эллиса. Это не делает их

неверными, но такие связи принято учитывать **трактовка**.

Депрессия: одно большое испытание

В рандомизированном испытании 170 амбулаторных пациентов с большим депрессивным расстройством 14 недель получали РЭПТ, когнитивную терапию Бека или антидепрессант флуоксетин. Сразу после лечения разницы между группами не было. Через полгода РЭПТ была значимо лучше лекарства, когнитивная терапия — тоже лучше, но незначимо; преимущество видно только по шкале Гамильтона, не по опроснику Бека **доказано исследованиями; David et al., 2008**.

Клиническое отделение Американской психологической ассоциации (APA, Division 12) оценивает поддержку РЭПТ при депрессии как «умеренную» **клинический консенсус; Society of Clinical Psychology**. Британские рекомендации NICE по депрессии (2022) называют среди вариантов первой линии КПТ, но РЭПТ отдельно не упоминают **клинический консенсус; NICE, 2022**. Сравнение КПТ с другими терапиями в целом — тема выпуска 14.

Bias или distortion: Канеман и Бек

Почему посты про «когнитивные искажения» смешивают две разные науки.

Психологи Амос Тверски и Даниэль Канеман с 1970-х изучали, как все люди ошибаются, оценивая вероятности и принимая решения. Их классическая статья «Суждение в условиях неопределённости: эвристики и искажения» вышла в Science в 1974 году **документальный факт; Tversky & Kahneman, 1974**. В 2002 году Канеман получил Нобелевскую премию по экономике **документальный факт; Nobel Prize**. Ошибки, которые они изучали, по-английски называются cognitive biases. Искажения Бека — cognitive distortions. По-русски и то и другое обычно переводят как «когнитивные искажения».

	Cognitive bias (Тверски и Канеман)	Cognitive distortion (Бек)
Наука	Психология суждений и решений, экономика	Клиническая психология, психотерапия
Вопрос	Как люди оценивают вероятность в неопределённости	Почему при депрессии и тревоге человек систематически видит себя, мир и будущее в негативном свете
У кого	У всех; это нормальная работа экономного мышления	Связано с эмоциональными трудностями (хотя в слабой форме бывает у всех)
Направление	В обе стороны: и излишний оптимизм, и излишний пессимизм	Почти всегда против самого человека
Как изучают	Задачи, где есть правильный ответ	Клинические беседы и опросники, правильного ответа чаще всего нет
Примеры	Эвристика доступности, якорение, ошибка подтверждения	Чтение мыслей, «должен», персонализация

Сравнение — наше **трактовка**, по Beck & Haigh (2014) и Psychology Tools.

Общее у традиций тоже есть. В обзоре 2014 года Бек и Хей описывают две системы обработки информации: быструю автоматическую, которая экономит силы и ошибается, и медленную рефлексивную, которая может её поправить **документальный факт; Beck & Haigh, 2014**. Похожее деление на «Систему 1» и «Систему 2» популяризировал Канеман. Но Канемана и Тверски Бек и Хей в этом обзоре не цитируют **документальный факт; Beck & Haigh, 2014**: две традиции развивались параллельно. И статья Бека об искажениях (1963) на одиннадцать лет старше статьи Тверски и Канемана (1974).

Миф и как на самом деле **Миф:** список из сотни «когнитивных искажений» из поведенческой экономики — это то, что исправляют в КПТ. **Как на самом деле:** большая часть этих эффектов к эмоциональным трудностям отношения не имеет; в КПТ традиционно важна лишь их небольшая часть **трактовка; Psychology Tools**. И ни те ни другие не годятся, чтобы «ставить диагноз» другим людям.

Язык искажений в книгах

В 2021 году Боллен и соавторы проанализировали больше 14 миллионов книг на английском, испанском и немецком из Google Books. Они искали короткие сочетания слов, которые эксперты сочли типичными для 12 видов искажений, от катастрофизации до утверждений с «должен». В американском английском доля таких фраз почти весь XX век снижалась, минимум пришёлся на 1978 год, а с 1980-х начался резкий рост: сейчас уровень почти на два стандартных отклонения выше исторического и превышает периоды Великой депрессии и обеих мировых войн
доказано исследованиями, корреляционный анализ; Bollen et al., 2021.

Авторы прямо пишут, что не делают выводов о причинах: книги не равны обществу, выборка Google Books неполна, а частота фраз не диагноз ни авторам, ни читателям. Неравенство, соцсети, поляризация — лишь гипотезы
документальный факт; Bollen et al., 2021.

Три мифа об искажениях

Что чаще всего перевирают, когда рассказывают о когнитивных искажениях.

Миф 1: искажение значит ложь

Искажение говорит о том, *как* получена мысль и насколько она гибка, а не о том, что она автоматически неверна. Вас действительно могли раскритиковать на совещании. Искажение начинается не в «меня раскритиковали», а в «значит, я ни на что не гожусь» или «это катастрофа» **трактовка; Psychology Tools; Beck & Haigh, 2014**. Поэтому в РЭПТ так часто говорят «допустим, это правда — и что из этого следует?».

Миф и как на самом деле **Миф:** люди в депрессии видят мир точнее («грустный, но мудрый», депрессивный реализм). **Как на самом деле:** метаанализ 75 исследований (7305 участников) нашёл почти нулевой эффект, d = −0,07; он был заметнее в исследованиях без объективного мерила реальности
доказано исследованиями; Moore & Fresco, 2012. В 2022 году эффект попробовали воспроизвести на двух новых выборках, около 380 человек, и не нашли
доказано исследованиями; Dev et al., 2022.

Миф 2: КПТ — это позитивное мышление

Цель КПТ и РЭПТ — думать точнее и гибче, а не радостнее. Об этом коротко сказано в выпуске 1; вот исследование, которое это хорошо показывает. Канадские психологи Вуд, Перунович и Ли (2009) просили людей повторять фразу «Я достойный любви человек». Людям с высокой самооценкой это немного улучшало настроение. А людям с низкой

самооценкой после повторения становилось хуже, чем тем, кто фразу не повторял доказано исследованиями; Wood, Perunovic & Lee, 2009.

Авторы объясняют это так: фраза, слишком далёкая от того, во что человек верит, запускает внутренний спор, и его выигрывают старые убеждения со слов автора; Wood et al., 2009. Е из модели Эллиса устроена иначе: не «я прекрасна», а «мне трудно, это не катастрофа, и я справлюсь».

Миф 3: если знаешь названия искажений, ты от них свободен

Названия — инструмент, чтобы заметить паттерн. Само по себе знание списка мышление не меняет; в терапии к этому добавляют регулярную практику и проверку в поведении клинический консенсус. Есть и обратная ловушка: «охота за искажениями», когда каждую мысль клеят ярлыком. Человек слышит «вы неправильно думаете» и чувствует себя непонятым трактовка.

Эллис после ABC: институт, сцена и суд

Вторая половина жизни Эллиса: публичный терапевт, второй по влиянию после Роджерса, и конфликт с собственным институтом в 92 года.

Жизнь в датах

1959 — Основан Институт рациональной жизни
Albert Ellis Institute; выпуск 1

1962 — «Разум и эмоции в психотерапии»
Ellis, 1962

1965 — Учебные фильмы «Глория»: одна клиентка последовательно беседует с Роджерсом, Перлзом и Эллисом
Teachers College, 2007

1982 — Опрос 800 членов APA: второй по влиянию психотерапевт после Карла Роджерса, перед Фрейдом
Columbia University Libraries, 2011

2004 — Брак с психологом Дебби Джоффи
Kaufman, NYT, 2007

2005 — Совет института голосует за удаление Эллиса из совета (18 сентября)
Ellis v. Broder, 2006

2006 — Суд признаёт удаление недействительным (30 января)
Ellis v. Broder, 2006

2007 — Умер 24 июля в 93 года
Kaufman, NYT, 2007

2011 — Архив Эллиса передан в библиотеку редких книг Колумбийского университета
Columbia University Libraries, 2011

Терапия при зрителях

Десятилетиями по пятницам Эллис проводил в институте открытые вечера: доброволец из зала приносил житейскую проблему, Эллис разбирал её по шагам РЭПТ при публике, затем отвечал на вопросы **документальный факт; Counseling Today, 2007; REBT Network**. Сколько лет шли семинары, источники называют по-разному: NYT пишет, что в 2004 году он вёл их, «как и примерно 30 лет», REBT Network — «более 40 лет» **источники расходятся; Kaufman, NYT, 2007; REBT Network**. На воркшопах он пел с залом пародийные «рациональные юмористические песни» на популярные мелодии **документальный факт; Counseling Today, 2007; Zeig, 2007**.

В 1965 году он стал одним из трёх терапевтов в учебных фильмах «Глория» — вместе с Карлом Роджерсом и Фрицем Перлзом **документальный факт; Teachers College, 2007**. Фильмы десятилетиями показывают студентам, чтобы сравнить стили.

Его фразы запоминались. Невроз он называл «высоколобым словом для нытья» **со слов автора; Kaufman, NYT, 2007; в оригинале: "a high-class word for whining"**. В интервью New York Times 2004 года он сказал: «Беда большинства терапий в том, что они помогают вам почувствовать себя лучше. Но лучше вам не становится» (со слов автора; цит. по Dallas Morning News, 2007; перевод наш, в оригинале: "The trouble with most therapy is that it helps you to feel better. But you don't get better."). Многие «вдохновляющие» цитаты Эллиса из соцсетей мы в первоисточниках не нашли и не приводим.

Выше Фрейда — и вне сотни

В 1982 году журнал American Psychologist опросил 800 членов Американской психологической ассоциации о самых влиятельных психотерапевтах: первым стал Карл

Роджерс, вторым Эллис, третьим Фрейд (документальный факт; Columbia University Libraries, 2011; Smith, 1982, *American Psychologist, 37*, 802–809 — по ссылке в Canadian Journal of Counselling). Об этом же опросе подробнее — в выпуске 1.

Часто пишут, что «APA в 2003 году назвала его вторым психологом XX века». Первоисточника 2003 года мы не нашли; вероятно, это пересказ опроса 1982 года **не проверено**. А в известном академическом рейтинге «100 самых выдающихся психологов XX века» (Haggbloom et al., 2002), где учитывали цитирования в журналах и учебниках, опрос и награды, Эллиса нет **документальный факт; Dittmann, APA Monitor, 2002**. Практики ставили его выше Фрейда, а в академическую сотню он не вошёл **трактовка**.

Конфликт с институтом (2005–2006)

Самое надёжное описание этой истории — решение суда *Ellis v. Broder* **документальный факт; Ellis v. Broder, 2006**:

- 18 сентября 2005 года на очередном заседании совета пять попечителей проголосовали за удаление Эллиса из совета, один воздержался. Заранее об этом вопросе не предупреждали.
- Причина, которую назвал совет, — «избыточные выгоды»: в 2005 году институт с выручкой около 1,5 млн долларов оплатил около 500 тыс. долларов медицинских расходов Эллиса. Совет опасался потерять налоговые льготы.
- Устав позволял удалить попечителя «по причине» только на специальном заседании с уведомлением за неделю.
- 30 января 2006 года судья Эдвард Ленер признал удаление недействительным: у попечителя должно быть право узнать о претензиях и защититься. Позицию ответчиков суд назвал «неискренней» (disingenuous).
- Был ли совет прав по существу, суд не решал.

Совет также отменил пятничные семинары; сторонники Эллиса говорили, что институт уходит от его метода, совет ссылался на экономическую необходимость **документальный факт; Kaufman, NYT, 2007**. Эллис продолжил семинары в арендованном помещении по соседству **документальный факт; Counseling Today, 2007**. В пересказах встречаются и другие суммы и подробности конфликта; мы держимся решения суда и не называем стороны злодеями **трактовка**.

Эллис умер 24 июля 2007 года, в 93 года, в своей квартире над институтом, от почечной и сердечной недостаточности **документальный факт; Kaufman, NYT, 2007**. Его вдова Дебби Джоффи Эллис продолжает преподавать РЭПТ, в том числе в Teachers College **документальный факт; D. J. Ellis, 2022**.

Сложная репутация

Было бы нечестно рассказать только героическую часть.

- **Стиль.** Он был прямым, резким, с бранью и юмором документальный факт; Counseling Today, 2007; NPR, 2007. Психотерапевт Джеффри Зейг, относившийся к нему с уважением, назвал его в некрологе «impossibly cantankerous», невыносимо сварливым, и одновременно «humane and self-aggrandizing», человечным и склонным к самовозвеличиванию трактовка; Zeig, 2007. Прямота РЭПТ не равна грубости: стиль Эллиса — его личная манера, а не обязательная часть метода трактовка.
- **Взгляды на гомосексуальность.** В 1965 году вышла его книга «Homosexuality: Its Causes and Cure», где гомосексуальность подавалась как состояние, которое можно «вылечить» психотерапией документальный факт; рецензия Kirkus Reviews, 1965. Что позже он эту позицию пересмотрел, пишут вторичные источники не проверено по первоисточнику; Wikipedia, «Albert Ellis». Это часть истории психологии того времени, и её стоит знать без оправданий и без морализаторства.
- **Религия.** Долго был резким критиком религиозности: в 1961 году называл религию почти во всём противоположной целям психического здоровья. Позже писал, что философия РЭПТ совместима со многими религиозными взглядами и её можно эффективно применять с глубоко верующими клиентами; при этом сам оставался атеистом (документальный факт; Ellis, 2000, *Professional Psychology: Research and Practice, 31*(1), 29–33; Albert Ellis Institute, «REBT and religion»).
- **Доказательства.** Его метод проверен слабее, чем когнитивная терапия Бека доказано исследованиями; David et al., 2018.

Как это выглядит в жизни и когда идти к специалисту

Модель ABC можно использовать для самонаблюдения. Но самонаблюдение — не терапия.

Вопросы для самонаблюдения

Это не тест и не диагностика, а способ заметить свои B (вопросы — наши, по модели Эллиса):

1. Вспомните одну неприятную ситуацию за последние дни. Где в ваших мыслях спряталось «должен»? Кто, по-вашему, должен был поступить иначе?
2. Скажите ту же мысль со словами «я бы очень хотел(а)...». Меняется ли ощущение?
3. Это действительно ужасно — или плохо, и вы с этим справитесь?
4. Когда вы в последний раз говорили себе «я этого не вынесу» — и вынесли ли?
5. Какая эмоция сейчас: печаль или отчаяние? Озабоченность или тревога, которая парализует?

Пример Собирательный пример, не реальный клиент. A: подруга не ответила на сообщение два дня. B: «Она должна была ответить. Значит, я ей не важна. Это невыносимо». C: обида, хочется написать резкое. После разбора: «Мне бы хотелось быстрого ответа, но у неё может быть много причин. Неприятно, но я выдержу. Спрошу спокойно». Эмоция не исчезает, но становится досадой вместо обиды и гнева.

Как поддержать другого

Полезно: «Похоже, ты требуешь от себя очень много. Что было бы достаточно хорошо?»; «Ты ошибся, но это не делает тебя плохим человеком». Бесполезно: «Это у тебя когнитивное искажение» (звучит как обесценивание), «думай позитивно», «не накручивай» **трактовка**. Названия искажений лучше применять к себе, а не к близким.

Когда к специалисту

- Подавленность, потеря интереса, нарушения сна и аппетита дольше двух недель — повод обратиться к психиатру или клиническому психологу **клинический консенсус**.
- Тревога, паника или навязчивые мысли, которые ограничивают жизнь, — к психотерапевту с подготовкой в КПТ.
- Если самостоятельные записи мыслей усиливают самокритику или прокручивание одного и того же — остановитесь и обсудите это со специалистом **трактовка**.
- Мысли о смерти, о том, что не хочется жить, или о самоповреждении — не оставайтесь с этим одни: обратитесь за помощью сразу, см. раздел «Если нужна помощь прямо сейчас».

РЭПТ и работа с искажениями не заменяют лечения при остром кризисе, психозе или тяжёлой депрессии; там нужна оценка специалиста **клинический консенсус**.

Проверьте себя

1. **Что означают буквы A, B и C?** A — событие, B — убеждения о нём, C — эмоциональные и поведенческие последствия. По Эллису, C вызывает B, а не A.
2. **Назовите четыре иррациональных убеждения РЭПТ.** Долженствование, катастрофизация, низкая фрустрационная толерантность («я этого не вынесу»), глобальная оценка себя, других или жизни.
3. **Какое из них сильнее всего связано с дистрессом по метаанализу 2016 года?** Низкая фрустрационная толерантность, а не «должен», которое Эллис считал главным. Данные корреляционные.

4. **Чем здоровая негативная эмоция отличается от нездоровой?** По Эллису, качеством, а не силой: печаль помогает пережить потерю, депрессия останавливает жизнь.
5. **Кто автор списка из десяти искажений?** Дэвид Бернс, книга «Feeling Good», 1980. У Бека в 1963 году было пять искажений.
6. **Чем cognitive bias отличается от cognitive distortion?** Bias — систематические ошибки суждения у всех людей, их изучают в задачах с правильным ответом; distortion — негативная обработка информации о себе, мире и будущем, связанная с депрессией и тревогой.

Что запомнить

- Между событием и реакцией стоит оценка. Её можно заметить и изменить, но это не значит, что реальные обстоятельства не важны.
- «Должен» превращает желание в требование. Гибкая альтернатива — «я очень хочу, но это не обязано быть так».
- «Я этого не вынесу» по данным связано с дистрессом сильнее других убеждений. Часто оказывается, что вынести можно.
- Печаль, озабоченность и сожаление — здоровые эмоции. Цель не «не чувствовать», а не застревать.
- Искажение не значит ложь, а КПТ не значит позитивное мышление.
- Списки искажений — рабочие инструменты разных авторов, а не канон; «10 искажений» — это Бернс.
- РЭПТ работает примерно как другие проверенные психотерапии, но доказательств у неё меньше, чем у когнитивной терапии Бека.

Источники

- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324–333. doi:10.1001/archpsyc.1963.01720160014002
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734. PDF
- Bollen, J., ten Thij, M., Breithaupt, F., Barron, A. T. J., Rutter, L. A., Lorenzo-Luaces, L., & Scheffer, M. (2021). Historical language records reveal a surge of cognitive distortions in recent decades. *PNAS*, 118(30), e2102061118. PMC8325314

- Bortolozzo, G. (2023). The life and legacy of Dr Albert Ellis (интервью с Debbie Joffe Ellis). *Education Today*. Ссылка
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. William Morrow.
- Burns, D. D. (2020). Podcast #205: Should statements. Feeling Good. Ссылка
- Columbia University Libraries (2011). Columbia's Rare Book & Manuscript Library acquires papers of Albert Ellis. Ссылка
- Counseling Today (2007). Remembering Albert Ellis. American Counseling Association. Ссылка
- Dallas Morning News (2007). Albert Ellis, the quit-whining therapist. Ссылка
- David, D., Szentagotai, A., Lupu, V., & Cosman, D. (2008). Rational emotive behavior therapy, cognitive therapy, and medication in the treatment of major depressive disorder: A randomized clinical trial, posttreatment outcomes, and six-month follow-up. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 728–746. doi:10.1002/jclp.20487
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304–318. doi:10.1002/jclp.22514. PMC5836900
- Dev, A. S., Moore, D. A., Johnson, S. L., & Garrett, K. P. (2022). Sadder ≠ wiser: Depressive realism is not robust to replication. *Collabra: Psychology*, 8(1). PDF
- Dittmann, M. (2002). Study ranks the top 20th century psychologists. *Monitor on Psychology*, 33(7). Ссылка; Haggbloom, S. J., et al. (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. *Review of General Psychology*, 6(2), 139–152.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35–49.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (2003). Similarities and differences between rational emotive behavior therapy and cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3).
- Ellis, A. (2005). *The Myth of Self-Esteem*. Prometheus Books.
- Ellis, A. Emotional disturbance and its treatment in a nutshell; My philosophy of psychotherapy. Albert Ellis Institute. Nutshell · My Philosophy
- Ellis, A., Abrams, M., & Abrams, L. (2012). A brief biography of Dr. Albert Ellis 1913–2007 (выдержка). Ссылка
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2010). *All Out! An Autobiography*. Prometheus Books.
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2019). *Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Ellis, D. J. (2022). CCPX 5026: Rational Emotive Behavior Therapy (программа курса). Teachers College, Columbia University. PDF
- *Ellis v. Broder*, 11 Misc. 3d 534, 2006 NY Slip Op 26023 (Sup. Ct. N.Y. County, 30 января 2006). Ссылка

- Engels, G. I., Garnefski, N., & Diekstra, R. F. W. (1993). Efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(6), 1083–1090. doi:10.1037/0022-006X.61.6.1083
- Ginsburg, P. (2011). A book review of Albert Ellis' autobiography «All Out!». Theravive. Ссылка
- Kaufman, M. T. (2007, 25 июля). Albert Ellis, 93, influential psychotherapist, dies. *The New York Times*.
- Lyons, L. C., & Woods, P. J. (1991). The efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative review of the outcome research. *Clinical Psychology Review*, 11, 357–369. doi:10.1016/0272-7358(91)90113-9
- Miller, S. (2007, 25 июля). Albert Ellis, 93, profane and practical therapy guru. *The New York Sun*. Ссылка
- Moore, M. T., & Fresco, D. M. (2012). Depressive realism: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 32, 496–509. doi:10.1016/j.cpr.2012.05.004
- NICE (2022). Depression in adults: treatment and management (NG222). National Institute for Health and Care Excellence.
- NPR (2007, 28 июля). Albert Ellis, father of cognitive therapy. Ссылка
- Nobel Prize. Daniel Kahneman — Facts. The Sveriges Riksbank Prize in Economic Sciences 2002. Ссылка
- Opriş, D., & Macavei, B. (2005). The distinction between functional and dysfunctional negative emotions: An empirical analysis. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5(2), 181–195. Ссылка
- Padesky, C. A., & Beck, A. T. (2003). Science and philosophy: Comparison of cognitive therapy and rational emotive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3), 211–224. doi:10.1891/jcop.17.3.211.52536
- Psychology Tools. Cognitive distortions: Unhelpful thinking habits. Ссылка
- REBT Network. Friday Night Workshop transcripts. Ссылка
- Ruggiero, G. M., Spada, M. M., Caselli, G., & Sassaroli, S. (2018). A historical and theoretical review of cognitive behavioral therapies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 378–403. PDF
- Society of Clinical Psychology (APA Division 12). Rational emotive behavioral therapy for depression. Ссылка
- Sy, J. (2017). A myth about unconditional self-acceptance. Albert Ellis Institute. Ссылка
- Teachers College, Columbia University (2007). Remembering Albert Ellis, a giant in American psychology. Ссылка
- Tobias, K. (2015). A Bronx tale. Albert Ellis Institute. Ссылка
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124–1131.

- Vîslă, A., Flückiger, C., grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85, 8–15. doi:10.1159/000441231
- Wikipedia. Albert Ellis (использована только для пометок «не проверено»). Ссылка
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20, 860–866.
- Zeig, J. K. (2007). Albert Ellis: A tribute. *Milton H. Erickson Foundation Newsletter*, 27(2). PDF

Если нужна помощь прямо сейчас

Если жизни угрожает опасность, звоните в экстренную службу: 112 в большинстве стран, 911 в США и Канаде, 999 в Великобритании, 000 в Австралии. Линии поддержки по странам — на странице **Помощь**.

Источники изображений

На этой странице нет чужих изображений.