Реферат по курсу

“Когнитивно-рациональное консультирование”

**Ñîäåðæàíèå**

**Ââåäåíèå**

**Ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíàÿ ïñèõîòåðàïèÿ**

**Êîãíèòèâíàÿ ïñèõîòåðàïèÿ**

**Ïðèìåð: äåïðåññèè è íåâðîçû**

**Êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíîå êîíñóëüòèðîâàíèå**

**Çàêëþ÷åíèå**

**Ñïèñîê èñïîëüçîâàííîé ëèòåðàòóðû**

**Ââåäåíèå**

Êîãíèòèâíîé èëè ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîé ïñèõîòåðàïèåé íàçûâàþò ñîâîêóïíîñòü ïñèõîòåðàïåâòè÷åñêèõ ìåòîäîâ, â îñíîâå êîòîðûõ ëåæèò ïðåäñòàâëåíèå î ïåðâè÷íîñòè ñîçíàòåëüíîé, ðàöèîíàëüíîé ñòîðîíû ïñèõèêè â ðàçðåøåíèè ïñèõîëîãè÷åñêèõ ïðîáëåì, â òîì ÷èñëå ëè÷íîñòíûõ è ýìîöèîíàëüíûõ. ßñíûé ðàññóäîê è çäðàâûé ñìûñë ñ÷èòàëè îñíîâîé ïñèõîëîãè÷åñêîé óñòîé÷èâîñòè è äóøåâíîãî çäîðîâüÿ íà ïðîòÿæåíèè ñòîëåòèé, íî áóðíîå ðàçâèòèå êîíöåïöèé ãëóáèííîé ïñèõîëîãèè â ÕÕ âåêå îòòåñíèë ýòîò ïðèíöèï íà âòîðîé ïëàí. Îñíîâíûå èäåè êîãíèòèâíîé ïàðàäèãìû áûëè ñôîðìóëèðîâàíû â íà÷àëå 60-ûõ ãîäîâ ïñèõîòåðàïåâòàìè-àìåðèêàíöàìè À. Áåêîì è À. Ýëëèñîì â ïðîòèâîâåñ ïñèõîàíàëèòè÷åñêîé è áèõåâèîðàëüíîé òåîðèÿì ëè÷íîñòè. È õîòÿ â äàëüíåéøåì ïðîèçîøëà âåñüìà çàìåòíàÿ èíòåãðàöèÿ êîãíèòèâíîé ïñèõîòåðàïèè ñ ýòèìè ïîäõîäàìè (âûðàçèâøåéñÿ â ñîçäàíèè **êîãíèòèâíî-àíàëèòè÷åñêîé ïñèõîòåðàïèè**), ðàáîòû Ýëëèñà è Áåêà ñëåäóåò ñ÷èòàòü îðèãèíàëüíûì íàïðàâëåíèåì òåîðèè è ïðàêòèêè ïñèõîëîãè÷åñêîé ïîìîùè.

Äàííîå íàïðàâëåíèå îáû÷íî ïðèíÿòî ðàçäåëÿòü íà **ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíóþ ïñèõîòåðàïèþ** (À. Ýëëèñ) è **êîãíèòèâíóþ ïñèõîòåðàïèþ** (À. Áåê). Êàê ïèøåò Í.Ô. Êàëèíà, “...îáà àâòîðà ñêëîííû ðàññìàòðèâàòü ëþáîãî îáû÷íîãî ÷åëîâåêà, ðåøàþùåãî ñâîþ ïðîáëåìó, êàê ñâîåãî ðîäà ó÷¸íîãî-èññëåäîâàòåëÿ, íî òàêîãî, êîòîðûé íåäîñòàòî÷íî õîðîøî îñîçíà¸ò ñâîè ìåòîäû è âîçìîæíîñòè”[[1]](#footnote-1). Ïðè çíà÷èòåëüíîì ñõîäñòâå èõ ïîäõîäû èìåþò è ðàçëè÷èÿ.

Âçãëÿäû À. Áåêà áëèæå ê îáùèì ïðåäñòàâëåíèÿì êîãíèòèâíîé ïñèõîëîãèè î ïñèõèêå êàê î ïðèñóùåé æèâûì îðãàíèçìàì ñèñòåìå ïîëó÷åíèÿ, îáðàáîòêè è õðàíåíèÿ èíôîðìàöèè.   
Ñ ýòîé òî÷êè çðåíèÿ, ïñèõè÷åñêèå è ëè÷íîñòíûå ðàññòðîéñòâà (òðåâîãà, äåïðåññèÿ, ôîáè÷åñêèå ðåàêöèè, ñêóêà, îùóùåíèå íåïîëíîöåííîñòè è ò.ï.) âîçíèêàþò âñëåäñòâèå íàðóøåíèé è ñáîåâ â èíôîðìàöèîííûõ ïðîöåññàõ, íåãàòèâíî âëèÿþùèõ íà òåñíî ñâÿçàííûå ñ íèìè ýìîöèîíàëüíûå è ìîòèâàöèîííûå àñïåêòû äåÿòåëüíîñòè è ïîâåäåíèÿ. Ïñèõîòåðàïåâò â íåêîòîðîì ñìûñëå ôóíêöèîíèðóåò êàê “ñèñòåìíûé ïðîãðàììèñò”, êîòîðûé ñïîñîáåí óñòðàíèòü ñáîè â “îïåðàöèîííîé ñèñòåìå” êëèåíòà è äàæå íàó÷èòü ýòîìó “êîíå÷íîãî ïîëüçîâàòåëÿ”, òî åñòü ñâîåãî êëèåíòà.

Â îòëè÷èå îò âçãëÿäîâ Áåêà, òåðàïåâòè÷åñêàÿ ìîäåëü Ýëëèñà âî ìíîãîì îïðåäåëÿåòñÿ ñîñòîÿùèì â å¸ íàçâàíèè ñëîâîì “ðàöèîíàëüíàÿ” – Ýëëèñ ïðîñëåæèâàåò â ñîñòàâå âíóòðåííåãî îïûòà ëè÷íîñòè ðàöèîíàëüíî âûäåëÿåìûå î÷åâèäíûå îáðàçîâàíèÿ, â êîòîðûõ óñìàòðèâàþòñÿ ôóíäàìåíòàëüíûå õàðàêòåðèñòèêè ìèðà, è ïîêàçûâàåò, êàê ìîæíî óñîìíèòüñÿ â ýòèõ “íåïðåëîæíûõ äàííîñòÿõ”. Ìîæíî ñêàçàòü, ÷òî â êîãíèòèâíîé òåðàïèè ìàêñèìàëüíî ïðåäñòàâëåí è ðàáîòàåò ïðèíöèï, âçÿòûé èç èçðå÷åíèÿ Ð. Äåêàðòà – “ìûñëþ, ñëåäîâàòåëüíî ñóùåñòâóþ”. Êà÷åñòâî ìûøëåíèÿ îïðåäåëÿåò ïñèõîëîãè÷åñêóþ êîìôîðòíîñòü ñóùåñòâîâàíèÿ – ïñèõîëîãè÷åñêèå ïðîáëåìû ìîãóò âîçíèêàòü, åñëè ÷åëîâåê íåïðàâèëüíî ïðåäñòàâëÿåò ñåáå íå÷òî, âïëîòü äî ñàìîãî ñåáÿ (ß-êîíöåïöèè).

**Ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíàÿ ïñèõîòåðàïèÿ**

Â ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîé òåðàïèè, ðàçðàáîòàííîé À. Ýëëèñîì â 50-ûå ãîäû ÕÕ âåêà, âûäåëÿåòñÿ 3 âåäóùèõ ïñèõîëîãè÷åñêèõ àñïåêòà ôóíêöèîíèðîâàíèÿ ÷åëîâåêà: ìûñëè (êîãíèöèè), ÷óâñòâà è ïîâåäåíèå. Ýëëèñ ïîä÷¸ðêèâàåò, ÷òî íàäî îòëè÷àòü îïèñàòåëüíûå (äåñêðèïòèâíûå) êîãíèöèè, ñîäåðæàùèå èíôîðìàöèþ î ðåàëüíîñòè, îò îöåíî÷íûõ, ñîäåðæàùèõ îòíîøåíèå ê ýòîé ðåàëüíîñòè. Ñ òî÷êè çðåíèÿ ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîé òåðàïèè, íå îáúåêòèâíûå ñîáûòèÿ âûçûâàþò ïîçèòèâíûå èëè íåãàòèâíûå ýìîöèè, à èõ âíóòðåííåå âîñïðèÿòèå è îöåíêà. Ïîýòîìó ãåíåðàëèçàöèè, ëîæíûå âûâîäû è æ¸ñòêèå óñòàíîâêè ñ÷èòàþòñÿ íàðóøåíèÿìè â êîãíèòèâíîé ñôåðå è íàçûâàþòñÿ èððàöèîíàëüíûìè óñòàíîâêàìè. Âîçíèêíîâåíèå ïñèõîëîãè÷åñêèõ ïðîáëåì Ýëëèñ ñâÿçûâàåò ñ ôóíêöèîíèðîâàíèåì èððàöèîíàëüíûõ óñòàíîâîê.

Ðàáîòà êîíñóëüòàíòà ñâîäèòñÿ ê îïîçíàâàíèþ èððàöèîíàëüíûõ óñòàíîâîê, ê êîíôðîíòàöèè ñ íèìè, èõ ïåðåñìîòðó è, íàêîíåö, ê çàêðåïëåíèþ ôóíêöèîíèðîâàíèÿ ðàöèîíàëüíûõ, óæå ãèáêèõ (à íå ïåðâîíà÷àëüíî àáñîëþòèñòñêèõ) óñòàíîâîê. Ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíàÿ òåðàïèÿ â ïåðâóþ î÷åðåäü ïîêàçàíà òåì êëèåíòàì, êòî ñïîñîáåí ê èíòðîñïåêöèè è ñàìîàíàëèçó. Îíà ïðåäïîëàãàåò àêòèâíîå ó÷àñòèå êëèåíòà íà âñåõ ýòàïàõ êîíñóëüòèðîâàíèÿ, óñòàíîâëåíèå ñ íèì îòíîøåíèé ïàðòí¸ðñêîãî òèïà. Ýòîìó ñïîñîáñòâóåò ñîâìåñòíîå îáñóæäåíèå âîçìîæíûõ öåëåé êîíñóëüòèðîâàíèÿ, ïðîáëåì, êîòîðûå áû õîòåë ðàçðåøèòü êëèåíò.

Öåëü ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîé òåðàïèè – ïåðåâîä êëèåíòà â ïðîáëåìíîé ñèòóàöèè ñ èððàöèîíàëüíûõ óñòàíîâîê íà ðàöèîíàëüíûå.

Íà ïåðâîì ýòàïå ïðîâîäèòñÿ êëàðèôèêàöèÿ, òî åñòü ïðîÿñíåíèå ïàðàìåòðîâ ñîáûòèÿ, òåõ, êîòîðûå êëèåíòà íàèáîëåå çàòðîíóëè èëè âûçâàëè íåàäåêâàòíóþ ðåàêöèþ. Íà ýòîì ýòàïå öåëüþ êîíñóëüòèðîâàíèÿ ÿâëÿåòñÿ íå ïîîùðåíèå êëèåíòà ê óõîäó îò ñòîëêíîâåíèÿ ñ ñîáûòèåì, íå èçìåíåíèå åãî, à îñîçíàíèå ñèñòåìû îöåíî÷íûõ êîãíèöèé, çàòðóäíÿþùèõ ðàçðåøåíèå ýòîãî êîíôëèêòà, ïåðåñòðîéêà å¸ è òîëüêî ïîñëå ýòîãî ýòàïà – **ïðèíÿòèå ðåøåíèÿ îá èçìåíåíèè ñèòóàöèè**. Â ïðîòèâíîì ñëó÷àå êëèåíò ñîõðàíÿåò ïîòåíöèàëüíóþ óÿçâèìîñòü â ñõîäíûõ ñèòóàöèÿõ. Ïî-ìîåìó, ëîãèêà ýòîãî ïðîöåññà ÷åì-òî íàïîìèíàåò ýòàï “ýêîëîãè÷åñêîé ïðîâåðêè” èç ïðîöåññà ðåôðåéìèíãà, ñ êîòîðûì ðàáîòàþò â ÍËÏ (íåéðîëèíãâèñòè÷åñêîì ïðîãðàììèðîâàíèè).

Ñëåäóþùèé ýòàï êîíñóëüòèðîâàíèÿ – ýòî èäåíòèôèêàöèÿ ñëåäñòâèé, âûÿâëåíèå âñåõ ýìîöèîíàëüíûõ ðåàêöèé íà ñîáûòèå. Ýòîò ýòàï ïðîèçâîäèòñÿ, ÷òîáû ðàñïîçíàòü ýìîöèè, íå îñîçíàâàåìûå êëèåíòîì èç-çà âêëþ÷åíèÿ òîé èëè èíîé ïñèõîëîãè÷åñêîé çàùèòû. Ó íåêîòîðûõ êëèåíòîâ îñîçíàíèå è âåðáàëèçàöèÿ èñïûòûâàåìûõ ýìîöèé çàòðóäíåíû èç-çà ñëîâàðíîãî èëè ïîâåäåí÷åñêîãî äåôèöèòà, à òàêæå “âòîðè÷íîãî âûèãðûøà”. Êîíñóëüòàíò íàáëþäàåò çà ýêñïðåññèåé è íåâåðáàëüíûì ïîâåäåíèåì êëèåíòà ïðè ðàññêàçå åãî î ñîáûòèè, ïðåäîñòàâëÿåò îáðàòíóþ ñâÿçü ãîâîðÿ î ñâî¸ì âîñïðèÿòèè õàðàêòåðà ýìîöèîíàëüíîé ðåàêöèè êëèåíòà, âûñêàçûâàåò ïðåäïîëîæåíèÿ î ÷óâñòâàõ è ìûñëÿõ îáû÷íîãî ÷åëîâåêà â ïîõîæåé ñèòóàöèè (÷òî ïîìîãàåò êëèåíòó îñîçíàòü ñâîè ýìîöèè, ïðåæäå íåîñîçíàâàåìûå).

Ýëëèñ âûäåëèë 4 íàèáîëåå ðàñïðîñòðàí¸ííûå ãðóïïû èððàöèîíàëüíûõ óñòàíîâîê, ñîçäàþùèõ ïðîáëåìû:

1. **Êàòàñòðîôè÷åñêèå óñòàíîâêè;**
2. **Óñòàíîâêè îáÿçàòåëüíîãî äîëæåíñòâîâàíèÿ;**
3. **Óñòàíîâêè îáÿçàòåëüíîé ðåàëèçàöèè ñâîèõ ïîòðåáíîñòåé;**
4. **Ãëîáàëüíûå îöåíî÷íûå óñòàíîâêè.**

Ñðåäè íàèáîëåå òèïè÷íûõ èððàöèîíàëüíûå óáåæäåíèÿ, ñ êîòîðûìè ñòàëêèâàåòñÿ êîíñóëüòàíò â ñâîåé ïñèõîëîãè÷åñêîé ïðàêòèêå, ñëåäóþùèå:

1. Åñòü æ¸ñòêàÿ íåîáõîäèìîñòü áûòü ëþáèìûì èëè îäîáðÿåìûì êàæäûì çíà÷èìûì äðóãèì;
2. Êàæäûé äîëæåí áûòü êîìïåòåíòåí âî âñ¸ì;
3. Áîëüøèíñòâî ëþäåé ïîäëûå èëè èñïîð÷åííûå;
4. Ñëó÷èòñÿ êàòàñòðîôà, åñëè ñîáûòèÿ ïîéäóò ïî íåçàïëàíèðîâàííîìó ïóòè;
5. Íåñ÷àñòüÿ ÷åëîâåêà îáóñëîâëåíû âíåøíèìè ñèëàìè (“ôîðñ-ìàæîð”), è ó ëþäåé ìàëî øàíñîâ èõ êîíòðîëèðîâàòü;
6. Åñëè ñóùåñòâóåò îïàñíîñòü, òî íå ñëåäóåò å¸ ïðåîäîëåâàòü…;
7. …Ëåã÷å èçáåæàòü îïðåäåë¸ííûõ æèçíåííûõ òðóäíîñòåé, ÷åì èñïûòûâàòü èõ è íåñòè îòâåòñòâåííîñòü;
8. “Ñëàáûé” çàâèñèì îò “ñèëüíîãî”;
9. Ïðîøëàÿ èñòîðèÿ ÷åëîâåêà âëèÿåò íà åãî íàñòîÿùåå ïîâåäåíèå;
10. Íå íàäî áåñïîêîèòüñÿ î ÷óæèõ ïðîáëåìàõ;
11. Íàäî ÷¸òêî, ïðàâèëüíî è îòëè÷íî ðåøàòü âñå ïðîáëåìû, à òî ïðîèçîéä¸ò êàòàñòðîôà;
12. Åñëè êòî-òî íå êîíòðîëèðóåò ñâîè ýìîöèè, òî åìó íåëüçÿ ïîìî÷ü.

Öåëü ýòàïà ðåàëèçîâàíà, êîãäà â îáëàñòè ïðîáëåìû âûÿâëåíû èððàöèîíàëüíûå óñòàíîâêè.

Ñëåäóþùèé ýòàï êîíñóëüòèðîâàíèÿ – ðåêîíñòðóêöèÿ èððàöèîíàëüíûõ óñòàíîâîê, êîòîðàÿ ìîæåò ïðîòåêàòü íà êîãíèòèâíîì óðîâíå, íà óðîâíå âîîáðàæåíèÿ, íà óðîâíå ïîâåäåíèÿ. Ðåêîíñòðóêöèÿ íà êîãíèòèâíîì óðîâíå âêëþ÷àåò äîêàçàòåëüñòâî êëèåíòîì èñòèííîñòè óñòàíîâêè è íåîáõîäèìîñòè å¸ ñîõðàíåíèÿ â äàííîé ñèòóàöèè. Îáû÷íî â ïðîöåññå òàêîãî ðîäà äîêàçàòåëüñòâà êëèåíò åù¸ áîëåå îò÷¸òëèâî âèäèò íåãàòèâíûå ïîñëåäñòâèÿ ñîõðàíåíèÿ ñâîåé óñòàíîâêè. Íà óðîâíå âîîáðàæåíèÿ êëèåíò ìûñëåííî ïîãðóæàåòñÿ â ïñèõîòðàâìèðóþùóþ ñèòóàöèþ. Ïðè íåãàòèâíîì âîîáðàæåíèè, íàïðèìåð, îí äîëæåí ìàêñèìàëüíî ïîëíî èñïûòàòü ïðåæíþþ ýìîöèþ, à çàòåì ïîïûòàòüñÿ óìåíüøèòü å¸ óðîâåíü, îñîçíàâ, çà ñ÷¸ò êàêèõ íîâûõ óñòàíîâîê åìó ýòîãî óäàëîñü äîñòè÷ü. (Ìíå ýòî óïðàæíåíèå ñâîåé ëîãèêîé ÷åì-òî íàïîìèíàåò òåõíèêó **âèçóàëüíî-êèíåñòåòè÷åñêîé äèññîöèàöèè** èç àðñåíàëà ÍËÏ). Íà óðîâíå äåéñòâèÿ ðàáîòàåò òåõíèêà ìîäåëèðîâàíèÿ, äåìîíñòðàöèÿ ðàçëè÷íûõ âàðèàíòîâ ïîâåäåíèÿ â ïðîáëåìíîé ñèòóàöèè ñ öåëüþ ìîäèôèêàöèè óñòàíîâîê.

Âàæíûì ýòàïîì ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîãî êîíñóëüòèðîâàíèÿ ÿâëÿþòñÿ ñàìîñòîÿòåëüíûå çàäàíèÿ, ñïîñîáñòâóþùèå çàêðåïëåíèþ àäàïòèâíîãî ïîâåäåíèÿ.

**Êîãíèòèâíàÿ ïñèõîòåðàïèÿ**

Îñíîâíûå ïîëîæåíèÿ êîãíèòèâíîé ïñèõîòåðàïèè áûëè ñôîðìóëèðîâàíû À. Áåêîì íåçàâèñèìî îò ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîé òåðàïèè À. Ýëëèñà. Â îòëè÷èå îò ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîãî ïîäõîäà Ýëëèñà, ïîëîæèâøåãî â îñíîâó ñâîåé ìîäåëè ïðåäñòàâëåíèÿ î âåäóùåé ðîëè àáñîëþòèñòñêèõ òðåáîâàíèé äîëæåíñòâîâàíèÿ â îáðàçîâàíèè íåâðîçîâ, àâòîð êîãíèòèâíîé ìîäåëè À. Áåê âèäèò èõ ïðè÷èíû â íàðóøåíèÿõ ïåðåðàáîòêè èíôîðìàöèè. Îí âûäåëÿåò òðè îñíîâíûõ ãðóïïû ìåõàíèçìîâ, â êîòîðûõ âîçìîæíû íàðóøåíèÿ: êîãíèòèâíûå ýëåìåíòû, êîãíèòèâíûå ïðîöåññû è êîãíèòèâíîå ñîäåðæàíèå.

Êîãíèòèâíûå ýëåìåíòû äåëÿòñÿ íà áàçèñíûå ïîñûëêè (â êîòîðûõ ñîäåðæàòñÿ ãëóáèííûå ïðåäñòàâëåíèÿ ëè÷íîñòè îá îêðóæàþùåì ìèðå, äðóãèõ ëþäÿõ è ñàìîé ñåáå) è àâòîìàòè÷åñêèå ìûñëè (êîòîðûå ñîïðîâîæäàþò ïåðåðàáîòêó èíôîðìàöèè â äàííûé ìîìåíò âðåìåíè). Ïðèìåðû áàçèñíûõ ïîñûëîê: “Äîâåðÿòü ëþäÿì îïàñíî”, “ß íèêîìó íå íóæåí è ïîýòîìó íèêòî ìåíÿ íå ëþáèò”. Àâòîìàòè÷åñêèå ìûñëè ïîëó÷èëè ñâî¸ íàçâàíèå â ñèëó ñâîåé íåïðîèçâîëüíîñòè, áûñòðîòå÷íîñòè è áåññîçíàòåëüíîñòè. ×åëîâåê íå âûáèðàåò èíôîðìàöèþ äëÿ ðàçìûøëåíèé, à ñîñðåäîòà÷èâàåòñÿ íà íåé íåïðîèçâîëüíî. Ýòè ìûñëè ðåçêî îòëè÷àþòñÿ îò îñîçíàííûõ, ïðè êîòîðûõ ñîõðàíÿåòñÿ òà èëè èíàÿ ñòåïåíü êîíòðîëÿ çà ïðåäìåòîì, íî ñóáúåêòèâíî îíè ïåðåæèâàþòñÿ êàê ïðàâäîïîäîáíûå.

Êîãíèòèâíûå ïðîöåññû – ñâÿçóþùåå çâåíî ìåæäó áàçèñíûìè ïîñûëêàìè è àâòîìàòè÷åñêèìè ìûñëÿìè, îáåñïå÷èâàþùèå ñîîòâåòñòâèå âíîâü ïîñòóïàþùåé â ñîçíàíèå èíôîðìàöèè ñ ïðåæíèìè ïðåäñòàâëåíèÿìè. Íàïðèìåð: “Ìåíÿ íèêòî íå ëþáèò, ïîòîìó ÷òî ÿ òîëñòàÿ. À åñëè êòî è ïîëþáèò, ÿ íå áóäó èìåòü ñ íèì äåëà – ó íåãî âêóñ äóðíîé”. Êîãíèòèâíîå ñîäåðæàíèå îáúåäèíÿåò ýëåìåíòû è îïåðàöèè âîêðóã êàêîé-ëèáî ñïåöèôè÷åñêîé òåìû (“ß ñåêñóàëüíî íåïîëíîöåííàÿ”, “Íèêîãäà íå âûéäó çàìóæ” è òîìó ïîäîáíîå).

Ñðåäè îñíîâíûõ ëîãè÷åñêèõ íàðóøåíèé, ñîïðîâîæäàþùèõ àâòîìàòè÷åñêèå ìûñëè, ìîæíî âûäåëèòü ïðîèçâîëüíîå óìîçàêëþ÷åíèå, èçáèðàòåëüíîñòü è ÷ðåçìåðíîå îáîáùåíèå, “÷¸ðíî-áåëîå” ìûøëåíèå (ñêëîííîñòü ìûñëèòü â êàòåãîðèÿõ òèïà “ïðåêðàñíûé – óæàñíûé”, ïåðñîíèôèêàöèþ (ñòðåìëåíèå îòíîñèòü ê ñåáå ëè÷íîñòíî íåéòðàëüíûå ñîáûòèÿ), ïðåóìåíüøåíèå èëè ïðåóâåëè÷åíèå âàæíîñòè îòäåëüíûõ ñîáûòèé èëè ïîñòóïêîâ.

Êîãíèòèâíàÿ ïñèõîòåðàïèÿ òîæå èñõîäèò èç òîãî, ÷òî âîñïðèÿòèå îïîñðåäîâàíî ìûøëåíèåì, è åñëè ýòî ñðåäíåå çâåíî îñîçíàòü, òî ìîæíî ïîíÿòü ýìîöèîíàëüíûå è ïîâåäåí÷åñêèå àñïåêòû ðåàêöèè ÷åëîâåêà. Íà êîãíèòèâíîé ñòàäèè Áåê âûäåëèë ñëåäóþùèå íàðóøåíèÿ ïåðåðàáîòêè èíôîðìàöèè, êîòîðûå èñêàæàþò âèäåíèå îáúåêòà èëè ñèòóàöèè è ÿâëÿþòñÿ ïðè÷èíîé ëîæíûõ ïðåäñòàâëåíèé: îáîçíà÷åíèå, ñåëåêöèÿ, èíòåãðàöèÿ è èíòåðïðåòàöèÿ.

Ïîýòîìó öåëüþ êîãíèòèâíîãî êîíñóëüòèðîâàíèÿ ÿâëÿåòñÿ èñïðàâëåíèå íåàäåêâàòíûõ êîãíèöèé, à âìåñòå ñ òåì îñîçíàíèå ïðàâèë íåàäåêâàòíîé îáðàáîòêè èíôîðìàöèè è çàìåíà èõ ïðàâèëüíûìè. Ñ÷èòàåòñÿ âåñüìà æåëàòåëüíûì èñïîëüçîâàòü òîò îïûò â ïîçèòèâíîì ðåøåíèè æèçíåííûõ çàäà÷ è ïåðåíîñà ïðàâèë èõ ðåøåíèÿ íà ïðîáëåìíûå ñôåðû, êîòîðûé èìååòñÿ ó êëèåíòà. Êëèåíò è êîíñóëüòàíò äîëæíû â ñàìîì íà÷àëå äîñòè÷ü ñîãëàñèÿ â îòíîøåíèè öåëè êîíñóëüòèðîâàíèÿ – öåíòðàëüíîé ïðîáëåìû, ïîäëåæàùåé êîððåêöèè, ñðåäñòâ å¸ äîñòèæåíèÿ, âîçìîæíîé ïðîäîëæèòåëüíîñòè êîíñóëüòèðîâàíèÿ. Óñòàíîâëåíèå êîíòàêòà ìîæåò íà÷àòüñÿ ñ ïðèíÿòèÿ êîíñóëüòàíòîì íåêîòîðûõ ïðåäñòàâëåíèé êëèåíòà î ïðîáëåìå ñ ïîñòåïåííûì ðàöèîíàëüíûì ïåðåâîäîì åãî íà ïîçèöèè êîãíèòèâíîãî êîíñóëüòèðîâàíèÿ.

Íà íà÷àëüíîì ýòàïå âàæíûì ÿâëÿåòñÿ ñâåäåíèå ïðîáëåì – èäåíòèôèêàöèÿ ïðîáëåì, èìåþùèõ â îñíîâå îäíè è òå æå ïðè÷èíû, è èõ ãðóïïèðîâêà. (Äðóãèì âàðèàíòîì ÿâëÿåòñÿ íàõîæäåíèå ïåðâîãî çâåíà â “öåïè” ñèìïòîìîâ, êîòîðûé è çàïóñêàåò âñþ öåïü).

Çàäà÷à ñëåäóþùåãî ýòàïà – îñîçíàíèå è âåðáàëèçàöèÿ íåàäàïòèâíûõ êîãíèöèé, èñêàæàþùèõ âîñïðèÿòèå ðåàëüíîñòè. Òåðìèí “íåàäåêâàòíàÿ êîãíèöèÿ” ïðèìåíÿåòñÿ ê ëþáîé ìûñëè, âûçûâàþùåé íåàäåêâàòíûå èëè áîëåçíåííûå ýìîöèè è çàòðóäíÿþùåé ðåøåíèå êàêîé-ëèáî ïðîáëåìû. Êîíñóëüòàíò ìîæåò ïðåäëîæèòü êëèåíòó ñîñðåäîòî÷èòüñÿ íà ìûñëÿõ èëè îáðàçàõ, âûçûâàþùèõ äèñêîìôîðò â ïðîáëåìíîé ñèòóàöèè èëè ñõîäíûõ ñ íåé. Íåàäàïòèâíûå êîãíèöèè íîñÿò õàðàêòåð “àâòîìàòè÷åñêèõ ìûñëåé”, âîçíèêàþùèõ áåç ïðåäâàðèòåëüíîãî ðàññóæäåíèÿ è äëÿ êëèåíòà ñàìîãî èìåþùèõ õàðàêòåð ïðàâäîïîäîáíûõ, íå ïîäâåðãàåìûõ ñîìíåíèþ. Îíè íàïðàâëÿþò åãî ïîñòóïêè, õîòÿ ÿâëÿþòñÿ íåïðîèçâîëüíûìè è íå ïðèâëåêàþò åãî âíèìàíèÿ. ôîêóñèðîâàâøèñü, êëèåíò ìîæåò ðàñïîçíàòü èõ è çàôèêñèðîâàòü. Íåîäíîêðàòíîå ïðèáëèæåíèå èëè ïîãðóæåíèå â ñèòóàöèþ ïîçâîëÿåò ñíà÷àëà îñîçíàòü, ñîáðàòü èõ, à âïîñëåäñòâèè óæå ïðåäñòàâèòü â ðàçâ¸ðíóòîì âèäå.

Ïîñëå ýòàïà îáó÷åíèÿ êëèåíòà óìåíèþ èäåíòèôèöèðîâàòü ñâîè íåàäàïòèâíûå êîãíèöèè íóæíî íàó÷èòü åãî ðàññìàòðèâàòü èõ îáúåêòèâíî. Ýòîò ïðîöåññ íàçûâàåòñÿ â êîãíèòèâíîì êîíñóëüòèðîâàíèè îòäàëåíèåì. Êëèåíò ðàññìàòðèâàåò ñâîè íåàäàïòèâíûå êîãíèöèè è àâòîìàòè÷åñêèå ìûñëè êàê îáîñîáëåííûå îò ðåàëüíîñòè îòäåëüíûå ïñèõîëîãè÷åñêèå ÿâëåíèÿ. Îòäàëåíèå âàæíî, ò.ê. âî-ïåðâûõ, ïîìîãàåò êëèåíòó ïîâûñèòü ñïîñîáíîñòü ðàçãðàíè÷èòü òå ìíåíèÿ, êîòîðûå íàäî îáîñíîâàòü è íåîïðîâåðæèìûå ôàêòû, à âî-âòîðûõ, ïîçâîëÿåò îñóùåñòâèòü äèôôåðåíöèàöèþ (ðàçëè÷åíèå) âíåøíåãî ìèðà è ñâî¸ îòíîøåíèå ê íåìó.

Ñëåäóþùèé ýòàï óñëîâíî ïîëó÷èë íàçâàíèÿ ýòàïà èçìåíåíèÿ ïðàâèë ðåãóëÿöèè ïîâåäåíèÿ. Ñîãëàñíî êîãíèòèâíîé ïñèõîòåðàïèè, ëþäè äëÿ ðåãóëÿöèè ñâîåé æèçíè è ïîâåäåíèÿ äðóãèõ èñïîëüçóþò ïðàâèëà (ïðåäïèñàíèÿ, ôîðìóëû). Ýòà ñèñòåìà ïðàâèë â çíà÷èòåëüíîé ñòåïåíè ïðåäîïðåäåëÿåò îáîçíà÷åíèå, èñòîëêîâàíèå è îöåíêó ñîáûòèé. Ïðàâèëà ðåãóëÿöèè ïîâåäåíèÿ, íîñÿùèå àáñîëþòíûé õàðàêòåð, âëåêóò çà ñîáîé ðåãóëÿöèþ ïîâåäåíèÿ, íå ó÷èòûâàþùóþ ðåàëüíîé ñèòóàöèè, âûçûâàÿ ïðîáëåìû ó ÷åëîâåêà; ïîýòîìó êëèåíòó íåîáõîäèìî ìîäèôèöèðîâàòü ýòè ïðàâèëà, ñäåëàòü èõ áîëåå ãèáêèìè, ìåíåå ãåíåðàëèçîâàííûìè è áîëüøå ó÷èòûâàþùèìè ðåàëüíîñòü. Ñîäåðæàíèå ïðàâèë ðåãóëÿöèè ïîâåäåíèÿ âðàùàåòñÿ âîêðóã äâóõ îñåé: **îïàñíîñòü – áåçîïàñíîñòü** è **áîëü – óäîâîëüñòâèå.** Õîðîøî àäàïòèðîâàííûé ÷åëîâåê îáëàäàåò äîñòàòî÷íî ãèáêèì íàáîðîì ïðàâèë, ïîçâîëÿþùèì ñîîòíîñèòü èõ ñ ðåàëüíîñòüþ. Â ñèòóàöèÿõ ïñèõîëîãè÷åñêîé èëè ïñèõîñîöèàëüíîé óãðîçû îöåíèòü èìåþùóþñÿ ñòåïåíü ðèñêà çàòðóäíèòåëüíî.

Íàïðèìåð, ÷åëîâåê, ðóêîâîäñòâóþùèéñÿ ïðàâèëîì “Åñëè ÿ íå îêàæóñü íà âûñîòå, áóäåò óæàñíî”, èñïûòûâàåò çàòðóäíåíèÿ â îáùåíèè èç-çà íåÿñíîãî îïðåäåëåíèÿ ïîíÿòèÿ "áûòü íà âûñîòå", è ñ ýòîé æå íåîïðåäåë¸ííîñòüþ ñâÿçàíà åãî îöåíêà ýôôåêòèâíîñòè åãî âçàèìîîòíîøåíèé ñ ïàðòí¸ðîì. Ñâîè ïðåäïîëîæåíèÿ î íåóäà÷å êëèåíò ïðîåöèðóåò íà âîñïðèÿòèå åãî äðóãèìè. Çàäà÷à êîíñóëüòàíòà – èçìåíèòü ïðàâèëà, îòíîñÿùèåñÿ ê îñè îïàñíîñòè/áåçîïàñíîñòè, âîññòàíîâèâ íàðóøåííûé êîíòàêò ñ èçáåãàåìîé ñèòóàöèåé.

Ïðèìåð, îòíîñÿùèéñÿ ê îñè áîëè/óäîâîëüñòâèÿ: ÷åëîâåê, ñëåäóþùèé ïðàâèëó “Ìíå íå ñòàòü ñ÷àñòëèâûì, åñëè ÿ íå áóäó çíàìåíèò”. Çäåñü ãèïåðòðîôèðîâàííîå ïðåñëåäîâàíèå îäíèõ öåëåé íàíîñèò óùåðá äðóãèì. Êëèåíò îáðåêàåò ñåáÿ íà èãíîðèðîâàíèå äðóãèõ ñôåð ñâîèõ îòíîøåíèé â óãîäó ïðàâèëó. Âûÿâèâ òàêóþ ïîçèöèþ, êîíñóëüòàíò ïîìîæåò åìó îñîçíàòü óùåðáíîñòü òàêîãî ïðàâèëà, è îáúÿñíèò, ÷òî êëèåíò áûë áû êóäà ñ÷àñòëèâåå, åñëè ðóêîâîäñòâîâàëñÿ áîëåå ðåàëèñòè÷íûìè ïðàâèëàìè (êîòîðûå êëèåíò äîëæåí íàéòè ñàì ñ ïîìîùüþ êîíñóëüòàíòà).

Ïåðåìåíà îòíîøåíèÿ ê ïðàâèëàì ñàìîðåãóëÿöèè, îáó÷åíèå êëèåíòà âèäåòü â ìûñëÿõ ãèïîòåçû âìåñòî ôàêòîâ, ïðîâåðÿòü èõ èñòèííîñòü è çàìåíÿòü íà áîëåå ãèáêèå – ýòî ñëåäóþùàÿ çàäà÷à êîíñóëüòèðîâàíèÿ. Êîíñóëüòàíò èñïîëüçóåò óæå èìåþùèåñÿ “ðåñóðñû” êëèåíòà (òî åñòü íàâûêè ïðîäóêòèâíîãî ðåøåíèÿ çàäà÷ â äðóãèõ ñôåðàõ), à çàòåì óæå ïîìîãàåò îáîáùèòü è ïåðåíåñòè èõ íà ïðîáëåìíóþ ñôåðó.

**Ïðèìåð: äåïðåññèè è íåâðîçû**

Êîãíèòèâíàÿ ïñèõîòåðàïèÿ èñõîäèò èç ïðåäïîëîæåíèÿ, ÷òî äåïðåññèÿ èëè íåâðîç ÿâëÿþòñÿ ñëåäñòâèåì èððàöèîíàëüíîãî è íåðåàëèñòè÷íîãî ìûøëåíèÿ. ×óâñòâà è ïîâåäåíèå ÷åëîâåêà â âûñîêîé ñòåïåíè çàâèñÿò îò åãî ìíåíèé, óáåæäåíèé, ìûñëåé è ïðåäñòàâëåíèé. À. Ýëëèñ è   
À Áåê íàçûâàþò ýòî êîãíèöèÿìè. Ìûñëè è ìíåíèÿ ìîæíî ðàçäåëèòü íà íåñêîëüêî ãðóïï: îïèñàòåëüíûå (äåñêðèïòèâíûå), îöåíî÷íûå, ïðè÷èííî-ñëåäñòâåííûå (êàóçàòèâíûå) è ïðåäïèñûâàþùèå (ïðåñêðèïòèâíûå). Âñ¸ îíè æ¸ñòêî ñâÿçàíû ìåæäó ñîáîé, îáðàçóÿ ñâîåãî ðîäà ñèñòåìó æèçíåííûõ ïðàâèë, æèòü ïî êîòîðîìó îçíà÷àåò íåìèíóåìî áûòü íåñ÷àñòíûì. Ñîãëàñíî À. Áåêó, ïåðå÷åíü ýòèõ íåâðîòè÷åñêèõ ïðàâèë (ñâîåîáðàçíûé “ìîðàëüíûé êîäåêñ íåâðîòèêà”) ìîæåò áûòü ñëåäóþùèì:

1. **×òîáû áûòü ñ÷àñòëèâûì, ÿ äîëæåí áûòü óäà÷ëèâûì âî âñåõ ñâîèõ íà÷èíàíèÿõ.**
2. **×òîáû ÷óâñòâîâàòü ñåáÿ ñ÷àñòëèâûì, ìåíÿ äîëæíû ëþáèòü (ïðèíèìàòü, âîñõèùàòüñÿ) âñå è âñåãäà.**
3. **Åñëè ÿ äîïóñêàþ îøèáêó, çíà÷èò, ÿ ãëóïûé.**
4. **Åñëè ÿ íå äîñòèã âåðøèíû, çíà÷èò, ÿ ïîòåðïåë ïîðàæåíèå.**
5. **Êàê çàìå÷àòåëüíî ýòî – áûòü èçâåñòíûì, áîãàòûì, ïîïóëÿðíûì, è êàê óæàñíî áûòü îáû÷íûì, ïîñðåäñòâåííûì ÷åëîâåêîì.**
6. **Ìîÿ öåííîñòü êàê ëè÷íîñòè îïðåäåëÿåòñÿ òåì, ÷òî äóìàþò îáî ìíå äðóãèå.**
7. **ß íå ìîãó æèòü áåç ëþáâè. Åñëè ìîé íà÷àëüíèê (æåíà, ðåá¸íîê, ëþáîâíèöà) ìåíÿ íå ëþáèò, òî çíà÷èò, ÷òî ÿ íè íà ÷òî íå ãîäåí.**
8. **Åñëè êòî-òî ñî ìíîé íå ñîãëàøàåòñÿ, çíà÷èò, îí/îíà ìåíÿ íå ëþáèò.**

Îòñþäà âûõîäèò, ÷òî ñîáûòèÿ ñàìè ïî ñåáå ìàëî çíà÷àò, ïîäëèííûå ÷óâñòâà âûçûâàþò ëèøü ìíåíèÿ è îöåíêè ÷åëîâåêà. Îí ÷óâñòâóåò òî, ÷òî îí äóìàåò ïî ïîâîäó âîñïðèíÿòîãî èì. Ïðè ýòîì îíè òàêæå ìîãóò ïðîòèâîðå÷èòü äðóã äðóãó – à ÷åëîâåê âñ¸ ðàâíî ÷óâñòâóåò ñåáÿ íåñ÷àñòíûì.

Àáñîëþòèñòñêîå, äîãìàòè÷íîå ìûøëåíèå ëåæèò â îñíîâå äåïðåññèâíîãî âîñïðèÿòèÿ ìèðà. Íåâðîòèê êàê áû çàêðûâàåò ãëàçà íà ïîçèòèâíûå ñòîðîíû îêðóæàþùåãî ìèðà è ñîáñòâåííîé æèçíè è âèäèò ëèøü íåãàòèâíûå. Ýëëèñ ïðîâîäèò ÷¸òêóþ ãðàíèöó ìåæäó òåìè ýìîöèÿìè, êîòîðûå îí íàçûâàåò “àäåêâàòíûìè íåãàòèâíûìè ýìîöèÿìè” (ãðóñòü, îáèäà, ñòðàõ, ïå÷àëü, äîñàäà, ñîæàëåíèå è ãíåâ) è íåâðîòè÷åñêèìè, äåïðåññèâíûìè ïåðåæèâàíèÿìè. Ñ åãî òî÷êè çðåíèÿ, ëþäè åñòåñòâåííî îãîð÷àþòñÿ â òåõ ñëó÷àÿõ, êîãäà èõ ïëàíû èëè íàìåðåíèÿ íå ñáûâàþòñÿ, êîãäà îêðóæàþùèå îöåíèâàþò èõ íèæå, ÷åì ñëåäóåò, êîãäà îíè áîëåþò èëè òåðÿþò áëèçêèõ ëþäåé. “Îäíàêî êîãäà îíè îáðàùàþò (ñîçíàòåëüíî èëè áåññîçíàòåëüíî) ñâîè æåëàíèÿ èëè öåëè â áåçóñëîâíûå òðåáîâàíèÿ è ïðèêàçû, íà÷èíàÿ óáåæäàòü ñàìèõ ñåáÿ â òîì, ÷òî îíè äîëæíû, ïðîñòî îáÿçàíû â ëþáûõ óñëîâèÿõ è ïðè ëþáûõ îáñòîÿòåëüñòâàõ äîáèâàòüñÿ óñïåõà è óäîâëåòâîðÿòü âñå ñâîè æåëàíèÿ, òî èìåííî òîãäà îíè ïîãðóæàþòñÿ â äåïðåññèþ” – êàê ïèøåò ñàì À. Ýëëèñ â îäíîé èç ñòàòåé.

Åù¸ îäíà ïðè÷èíà äåïðåññèè – ýòî ñïåöèôè÷åñêîå ñàìîîòíîøåíèå, ïðè êîòîðîì ÷åëîâåê ñêëîíåí ñèëüíåå íàêàçûâàòü ñåáÿ çà ïðîñ÷¸òû, ÷åì õâàëèòü çà óñïåõè, èëè êîãäà ïîëó÷åííûå èì ïîõâàëû âûãëÿäÿò ìåíüøå, ÷åì çàñëóæåííûå. Ñàìî ïî ñåáå ñàìîíàêàçóþùåå ïîâåäåíèå ìîæåò âîñïðèíèìàòüñÿ êàê âîëåâîå, ìóæåñòâåííîå èëè êàê âîñïèòûâàþùåå õàðàêòåð, íî äëÿ òîãî, ÷òîáû ñòðåìëåíèå ê ñàìîíàêàçàíèþ ñòàëî ïåðåõîäîì â íåâðîòè÷åñêóþ äåïðåññèþ, íåîáõîäèì áåññîçíàòåëüíûé (è èððàöèîíàëüíûé) ïåðåõîä îò íàáëþäåíèÿ, ïîæåëàíèÿ ê ïðåäïèñàíèþ è îöåíêå. Íàïðèìåð: “ß âèæó, êàê óæàñíî áûòü (íèçêîðîñëûì, òîëñòûì, áåäíÿêîì ñ âûñøèì îáðàçîâàíèåì, ïðîâèíöèàëîì)” è ò.ï.

Òàêæå ëþäè âïàäàþò â äåïðåññèþ, ãíåâ èëè ÿðîñòü â òåõ ñëó÷àÿõ, êîãäà â èõ æèçíè ìàëî íåîæèäàííûõ ðàäîñòåé, óäà÷ è ñëó÷àéíûõ óñïåõîâ – è îñîáåííî åñëè, ñ èõ òî÷êè çðåíèÿ, ñîñåäó èëè ñîïåðíèêó “âåç¸ò áîëüøå”. Äåôèöèò ïîëîæèòåëüíîãî ïîäêðåïëåíèÿ, åñëè ãîâîðèòü â òåðìèíàõ áèõåâèîðèçìà) ñîçäà¸ò òî íàïðÿæåíèå, êîòîðîå ìîæåò ðàçðÿäèòüñÿ â ëþáîì îòðèöàòåëüíîì ýìîöèîíàëüíîì ñîñòîÿíèè. Ñ òî÷êè çðåíèÿ Ì. Ñåëèãìàíà è Ë.Àáðàìñîíà, â îñíîâå íåâðîçà ìîæåò ëåæàòü ïðåäâèäåíèå ãðÿäóùèõ íåïðèÿòíîñòåé. Ïðè ýòîì èìååòñÿ ñêëîííîñòü ïðèïèñûâàòü íåãàòèâíûì âíåøíèì ñîáûòèÿì âíóòðåííèå, ñòàáèëüíûå è ãëîáàëüíûå ïðè÷èíû, à âñ¸ æå åñëè ïðîèñõîäèò ÷òî-òî õîðîøåå, òî òîëüêî ñëó÷àéíî, è ê òîìó æå áûñòðî ïðîõîäèò. Íåðåàëèñòè÷íûå îæèäàíèÿ ãðÿäóùèõ êàòàñòðîô îñîáåííî õàðàêòåðíû äëÿ íàøåãî íåñòàáèëüíîãî âðåìåíè.

Ïîäûòîæèâàÿ, ìîæíî îòìåòèòü, ÷òî â ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîé òåðàïèè äåïðåññèÿ è íåâðîç ðàññìàòðèâàþòñÿ êàê ïðîäóêò ñëåäóþùèõ æèçíåííûõ óñòàíîâîê:

1. Ó ëè÷íîñòè ñëîæèëàñü îòðèöàòåëüíàÿ ñàìîîöåíêà íàðÿäó ñ óáåæäåíèåì, ÷òî íåëüçÿ èìåòü ñåðü¸çíûõ íåäîñòàòêîâ, èíà÷å òû áóäåøü íè íà ÷òî íå ãîäíûì, íåóìåñòíûì è íåàäåêâàòíûì;
2. ×åëîâåê ïåññèìèñòè÷åñêè ñìîòðèò íà ñâî¸ îêðóæåíèå. Îí àáñîëþòíî óáåæä¸í â òîì, ÷òî îíî äîëæíî áûòü çíà÷èòåëüíî ëó÷øèì, à åñëè íå âûõîäèò – ýòî ñîâåðøåííî óæàñíî;
3. Áóäóùåå âîñïðèíèìàåòñÿ â ìðà÷íîì ñâåòå, íåïðèÿòíîñòè íåèçáåæíû, à íåâîçìîæíîñòü ñòàòü áîëåå ñ÷àñòëèâûì äåëàåò æèçíü áåññìûñëåííîé;
4. Íèçêèé óðîâåíü ñàìîîäîáðåíèÿ è âûñîêàÿ ñêëîííîñòü ê ñàìîîñóæäåíèþ ñî÷åòàþòñÿ ñ ïðåäñòàâëåíèåì î òîì, ÷òî ëè÷íîñòü îáÿçàíà áûòü ñîâåðøåííîé è äîëæíà ïîëó÷àòü îäîáðåíèå îò äðóãèõ, à èíà÷å îíà íå çàñëóæèâàåò õîðîøåãî îòíîøåíèÿ ê ñåáå è äîëæíà áûòü íàêàçàíà;
5. Îæèäàíèå íåïðèÿòíîñòåé ïðåäïîëàãàåò èõ íåèçáåæíîñòü è òî, ÷òî ÷åëîâåê êàê-òî îáÿçàí ñïðàâëÿòüñÿ ñ íèìè, à åñëè ýòîãî íå ïðîèñõîäèò, çíà÷èò îí õóæå âñåõ.

**Êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíîå êîíñóëüòèðîâàíèå**

Êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíûé ìåòîä â ïñèõîëîãè÷åñêîì êîíñóëüòèðîâàíèè èìååò ñâîèõ ïîêëîííèêîâ. Õîðîøèé êîãíèòèâíûé êîíñóëüòàíò íå òîëüêî îáó÷àåò êëèåíòà íàâûêàì ðàöèîíàëüíîãî àíàëèçà ñîáñòâåííûõ äåéñòâèé è ëåæàùèõ â èõ îñíîâå ìíåíèé è ïðåäñòàâëåíèé î ðåàëüíîñòè, íî è îáúÿñíÿåò, ÷òî ýòîò ïðîöåññ – íå “ðàöèîíàëèçàöèÿ” èëè “ïñèõîëîãè÷åñêàÿ çàùèòà”.

Äàííûé ïîäõîä â ïñèõîëîãè÷åñêîì êîíñóëüòèðîâàíèè îïèðàåòñÿ ïðåæäå âñåãî íà ñèëó ñîçíàòåëüíîãî ðàçóìà, çäðàâîãî ñìûñëà. Ïîýòîìó åãî ýôôåêòèâíîñòü íàõîäèòñÿ â çàâèñèìîñòè îò òîãî, íàñêîëüêî ýòà ñèëà ó êëèåíòà çíà÷èòåëüíà. Íåîáõîäèìû íàâûêè ñàìîíàáëþäåíèÿ (èíòðîñïåêöèè), õîðîøî ðàçâèòîå ëîãè÷åñêîå ìûøëåíèå, ñêëîííîñòü ê àáñòðàêòíîìó ðàññìîòðåíèþ æèçíåííûõ ñèòóàöèé. Ýòèìè ñâîéñòâàìè ñêîðåå îáëàäàåò ñàì êîíñóëüòàíò, ÷åì åãî êëèåíò, ó êîòîðîãî êàê ðàç çäåñü âîçìîæíû ïðîáëåìû. Äàæå î÷åíü ýôôåêòèâíûé êîãíèòèâíûé êîíñóëüòàíò ìàëî ïîìîæåò êëèåíòó, êîòîðûé íå ëþáèò äóìàòü è ðàçìûøëÿòü. Ìåæäó ïðî÷èì, àóòîïñèõîòåðàïåâòè÷åñêèé ïîòåíöèàë êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíîãî êîíñóëüòèðîâàíèÿ âåñüìà âåëèê, îñîáåííî äëÿ òåõ ëþäåé, êòî ëþáèò àíàëèçèðîâàòü ñâîè ìûñëè, ÷óâñòâà è ïîâåäåíèå.

Â êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíîì êîíñóëüòèðîâàíèè ðàáîòà ñ êëèåíòîì íà÷èíàåòñÿ ñ ïîïûòêè îñîçíàòü àâòîìàòè÷åñêèå ìûñëè. Íàïðàâèâ íà íèõ âíèìàíèå, êëèåíò ëó÷øå ïðåäñòàâëÿåò èõ ñîäåðæàíèå è ïîñëåäñòâèÿ. Îäíà èç òåõíèê, êîòîðûå øèðîêî ïðèìåíÿþòñÿ äëÿ ýòîãî â êîíñóëüòèðîâàíèè – “çàïîëíåíèå ïðîáåëà”, ïðè êîòîðîì ÷åëîâåê ó÷èòñÿ óëàâëèâàòü ïîñëåäîâàòåëüíîñòü âíåøíèõ ñîáûòèé è ñâîèõ ðåàêöèé íà íèõ. Îñîçíàíèå ïðîìåæóòî÷íîãî, ïðîïóùåííîãî çâåíà ïîçâîëÿåò íàéòè ïðè÷èíó äåïðåññèâíîãî ñîñòîÿíèÿ, ðîáîñòè èëè ñêîâàííîãî ïîâåäåíèÿ (íàïðèìåð), êîòîðûå óñïåëè ñòàòü ïðèâû÷íûì ôîíîì áûòèÿ. Ïî ìåðå òîãî, êàê êëèåíò ó÷èòñÿ ðàñïîçíàâàòü àâòîìàòè÷åñêèå ìûñëè è âûÿâëÿòü èõ íåàäàïòèâíóþ ñóùíîñòü, îí îòíîñèòñÿ ê ñåáå âñ¸ áîëåå îáúåêòèâíî, ïîíèìàÿ, êàê â íèõ ïðîèñõîäèò èñêàæåíèå ðåàëüíîñòè. Ñïîñîáíîñòü ê îáúåêòèâíîìó ðàññìîòðåíèþ àâòîìàòèçìîâ Áåê íàçûâàåò äèñòàíöèðîâàíèåì. Çäîðîâûå ëþäè îáëàäàþò ýòîé ñïîñîáíîñòüþ îòëè÷àòü ñâîè ìûñëè è ìíåíèÿ, ãèïîòåçû è ïðåäïîëîæåíèÿ îò ðåàëüíûõ ôàêòîâ è ñîáûòèé æèçíè, ó íåâðîòèêîâ îíà íàðóøåíà. Êðîìå òîãî, íåâðîòèêè ÷àñòî èìåþò ñêëîííîñòü îòíîñèòü ê ñåáå è íàäåëÿòü ëè÷íîñòíûì ñìûñëîì ñîáûòèÿ, êîòîðûå íå èìåþò ê íèì ïðè÷èííîãî îòíîøåíèÿ.

Òåõíèêà, ïðåäíàçíà÷åííàÿ äëÿ òîãî, ÷òîáû ïåðåóáåäèòü êëèåíòà â òîì, ÷òî îí ÿâëÿåòñÿ öåíòðîì âñåõ ñîáûòèé, íàçûâàåòñÿ äåöåíòðàöèåé. Ýòîò ïðîöåññ îñîáåííî óñïåøíî ïðîèñõîäèò â ãðóïïàõ, ãäå ó÷àñòíèêè ñ óäèâëåíèåì óáåæäàþòñÿ â òîì, ÷òî, ñ îäíîé ñòîðîíû, èõ ïðîáëåìû, êàçàâøèåñÿ èì óíèêàëüíûìè, â äîñòàòî÷íîé ñòåïåíè òèïè÷íû, à ñ äðóãîé ÷òî öåíòðîì ìèðîâûõ ÿâëåíèé ñ÷èòàåò ñåáÿ ïî÷òè êàæäûé. Îáðåòÿ ñïîñîáíîñòü ïðîâåðÿòü ïðàâäèâîñòü ñâîèõ ìíåíèé, äîñòîâåðíîñòü è òî÷íîñòü óìîçàêëþ÷åíèé (âàëèäíîñòü), êëèåíò ñòàíîâèòñÿ íå òîëüêî áîëåå ðåàëèñòè÷íûì, íî è áîëåå ýôôåêòèâíûì. Óìåíèå íå ïóòàòü ìíåíèÿ ñ ðåàëüíîñòüþ – âàæíåéøàÿ ñîñòàâëÿþùàÿ ïñèõè÷åñêîãî çäîðîâüÿ è ëè÷íîñòíîãî áëàãîïîëó÷èÿ. Êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíîå êîíñóëüòèðîâàíèå ñòàâèò ñâîåé îñíîâíîé çàäà÷åé ôîðìèðîâàíèå ïðî÷íîãî ôóíäàìåíòà îïûòà è çíàíèÿ, îïèðàÿñü íà êîòîðûé, ÷åëîâåê ìîæåò ðóêîâîäñòâîâàòüñÿ ðàçóìîì è çäðàâûì ñìûñëîì â ðåøåíèè ïðîáëåì ëþáîé ñëîæíîñòè, íå îòÿãîùàÿ ñâî¸ ñîçíàíèå íàâÿç÷èâûìè íåâðîòè÷åñêèìè ìûñëÿìè è ÷óâñòâàìè.

Ëè÷íîñòü, ñêîâàííàÿ èððàöèîíàëüíûìè óñòàíîâêàìè, ïîñòîÿííî íàõîäèòñÿ â ïëåíó îòðèöàòåëüíûõ ýìîöèé. Íå â ñèëàõ ñ íèìè ñîâëàäàòü, îíà â ñâî¸ì ïîâåäåíèè ìîæåò ïðîÿâëÿòü ëèøü áåñïîìîùíóþ íåêîìïåòåíòíîñòü. Êîíñóëüòàíò, ðàáîòàþùåãî â ñîîòâåòñòâèè ñ ïðèíöèïàìè êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíîãî êîíñóëüòèðîâàíèÿ, ñòðîèò ïîìîùü òàêèì ëþäÿì â íåñêîëüêî ýòàïîâ. Ñíà÷àëà ïðîèñõîäèò ðàáîòà íàä ïðîÿñíåíèåì àáñîëþòèñòñêîé ñèñòåìû àêñèîì, áëîêèðóþùèõ äåÿòåëüíîñòü, çàòåì èä¸ò îáñóæäåíèå èõ êàê ãèïîòåòè÷åñêèõ, âåðîÿòíîñòíûõ. Êðîìå òîãî, ïîäàâëåííûå ãëóáîêèìè ñòðàõàìè, äåïðåññèâíûå è òðåâîæíûå êëèåíòû íóæäàþòñÿ â ñìåíå îáùåé òî÷êè çðåíèÿ íà ìèð – èì íóæíî ïîìî÷ü îâëàäåòü ïðèíöèïîì ïðèíÿòèÿ âìåñòî ïðèíöèïà äîëæåíñòâîâàíèÿ.

Êîíñóëüòàíò ìîæåò çàäàòü êëèåíòó òàêèå âîïðîñû:

1. Ïî÷åìó Âû äîëæíû âñ¸ äåëàòü õîðîøî? Ðàçâå áèçíåñ-ïàðòí¸ð (æåíà, íà÷àëüíèê, ëþáîâíèöà…) ñðàçó ðàçî÷àðóåòñÿ â Âàñ, åñëè Âû ñîâåðøèòå îøèáêó? Âñå ëþäè âðåìÿ îò âðåìåíè îøèáàþòñÿ. Êîíå÷íî, îøèáêè íóæíî èñïðàâëÿòü, íî ðàçâå çà íèõ âñåãäà è âñåõ ñëåäóåò íàêàçûâàòü? Ðàçâå Âàøè äðóçüÿ è áëèçêèå íå óìåþò ïðîùàòü?

2. Êòî è êîãäà ñêàçàë, ÷òî Âû äîëæíû ïîëó÷àòü îäîáðåíèå êàæäîãî, â êîì çàèíòåðåñîâàíû? Ðàçâå Âû äîëæíû íðàâèòüñÿ âñåì? À åñëè Âû êîìó-òî è íå íðàâèòåñü – ðàçâå ýòî äåëàåò Âàñ ïëîõèì? Âñïîìíèòå, âåäü Âàì íðàâÿòñÿ äàëåêî íå âñå ëþäè, ñ êîòîðûìè Âû âñòðå÷àåòåñü. È îíè æèâóò ïðè ýòîì ñïîêîéíî.

3. Ïðåäïîëîæèì, Âû äåéñòâèòåëüíî ïîñðåäñòâåííûé, çàóðÿäíûé ÷åëîâåê. Íî ðàçâå ñëåäóåò èç ýòîãî, ÷òî Âû åù¸ è îáÿçàòåëüíî äîëæíû áûòü íåñ÷àñòíûì? Áûòü ìîæåò, Âû äåéñòâèòåëüíî íå ñäåëàåòå íè÷åãî âûäàþùåãîñÿ. À êòî ñêàçàë, ÷òî Âû îáÿçàíû áûòü íåçàóðÿäíûì? Ïî÷åìó áûòü îáû÷íûì ÷åëîâåêîì óæàñíî? Â ìèðå ìèëëèîíû òàêèõ ëþäåé, è áîëüøèíñòâî èç íèõ ñ÷àñòëèâû è äîâîëüíû æèçíüþ?

Äëÿ òîãî, ÷òîáû ðàñïîçíàâàòü ñâîè èððàöèîíàëüíûå óñòàíîâêè, â êîãíèòèâíîì êîíñóëüòèðîâàíèè ïðèìåíÿåòñÿ ïðîöåäóðà êëàðèôèêàöèè, èëè ïðîÿñíåíèÿ. Çàäà÷à êëàðèôèêàöèè ñîñòîèò â ðàçäåëåíèè îïèñàíèé è îöåíîê, ïîæåëàíèé è ïðåäïèñàíèé, ê ïðîÿñíåíèþ òåõ ëîãè÷åñêèõ ñâÿçåé, êîòîðûå ôîðìèðóþò ïðè÷èííî-ñëåäñòâåííûå îòíîøåíèÿ. Îäíèì èç ñàìûõ ïðîñòûõ ñïîñîáîâ ñ÷èòàåòñÿ – ïðîäåìîíñòðèðîâàòü êëèåíòó âñå "Åñëè..., òî...", êîòîðûå ñîäåðæàòñÿ â åãî ðàññóæäåíèÿõ, à òàêæå ïîâåäåí÷åñêèå ïîñëåäñòâèÿ òàêèõ îïïîçèöèé. Îäíàêî áûâàåò è òàê, ÷òî ñàìûé áëåñòÿùèé èíñàéò êëèåíòà â îòíîøåíèè ñâîèõ èððàöèîíàëüíûõ ìíåíèé íå ïðèâîäèò ê îòêàçó îò íèõ è òåì áîëåå èçìåíåíèþ ñâîåãî ïîâåäåíèÿ.

Ïîäûòîæèâàÿ, âàæíî îòìåòèòü, ÷òî êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíîå êîíñóëüòèðîâàíèå îòíîñèòñÿ ê èíñàéò-îðèåíòèðîâàííûì âèäàì. Èíñàéò â åãî ðàìêàõ ðàññìàòðèâàåòñÿ êàê ïðîöåññ óñòàíîâëåíèÿ ñâÿçåé ìåæäó ñîáûòèÿìè æèçíè è ïñèõîëîãè÷åñêèìè ðåàêöèÿìè. Èíñàéò íàïðàâëåí íà ðàñêðûòèå çíà÷åíèÿ, êîòîðîå ÷åëîâåê ïðèäà¸ò âíåøíåìó îêðóæåíèþ è âíóòðåííèì îùóùåíèÿì.

**Çàêëþ÷åíèå**

Ïîçèöèè è òåõíè÷åñêèå ïðè¸ìû À. Ýëëèñà, àâòîðà ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîé ïñèõîòåðàïèè, è À. Áåêà, àâòîðà êîãíèòèâíîé ïñèõîòåðàïèè, äîñòàòî÷íî áëèçêè. Ðàöèîíàëüíî-ýìîöèîíàëüíîå êîíñóëüòèðîâàíèå îòëè÷àåòñÿ áîëüøåé ñòðóêòóðèðîâàííîñòüþ òåîðåòè÷åñêèõ ïîíÿòèé è ýòàïîâ ïîñëåäîâàòåëüíîé ðàáîòû ñ êëèåíòîì.

Ïðîèñõîäèò ýôôåêò èñïîëüçîâàíèÿ ñîçíàòåëüíîãî æèçíåííîãî îïûòà. Àêöåíò íà èíòåðïðåòàöèþ ñêðûòîãî ñèìâîëè÷åñêîãî çíà÷åíèÿ íå äåëàåòñÿ.

Êîãíèòèâíî-ðàöèîíàëüíîå êîíñóëüòèðîâàíèå ñòðåìèòñÿ äîñòè÷ü èçìåíåíèé â ñòðóêòóðå ëè÷íîñòè, â å¸ ðåãóëÿòèâíîé ñèñòåìå, òàê ÷òîáû êëèåíò ÷óâñòâîâàë ñîîòâåòñòâèå ñ òðåáîâàíèÿìè îêðóæåíèÿ è áûë â áîëüøåé ãàðìîíèè ñî ñâîèìè ïîòðåáíîñòÿìè.

**Ñïèñîê èñïîëüçîâàííîé ëèòåðàòóðû:**

1. Í.Ô. Êàëèíà. “Êîãíèòèâíàÿ òåðàïèÿ: ðàññóäîê, ðàçóì, ðàöèîíàëüíîñòü”//   
   **Îñíîâû ïñèõîòåðàïèè.** Ì, 1997.
2. **Ïñèõîòåðàïåâòè÷åñêàÿ ýíöèêëîïåäèÿ**. Ï/ð. Á.Ä. Êàðâàñàðñêîãî. ÑÏá, 1998.
3. Ë. Õüåëë, Ä. Çèãëåð. **Òåîðèè ëè÷íîñòè**. ÑÏá, 1999.
4. Ðè÷àðä Íåëüñîí-Äæîóíñ. “Ðàöèîíàëüíî-ýìîòèâíîå áèõåâèîðèñòñêîå (ïîâåäåí÷åñêîå) êîíñóëüòèðîâàíèå” è “Êîãíèòèâíîå êîíñóëüòèðîâàíèå” // **Òåîðèÿ è ïðàêòèêà êîíñóëüòèðîâàíèÿ**. ÑÏá, “Ïèòåð Ïðåññ”, 2000.
5. À.Ï. Ôåäîðîâ. **Êîãíèòèâíàÿ ïñèõîòåðàïèÿ**. ÑÏá, 1991.

1. Н.Ф. Калина. **Основы психотерапии.** М, 1997. [↑](#footnote-ref-1)