

ЧТО ОЗНАЧАЕТ БУКВА «F» В МОДЕЛИ ABCDEF?

WHAT DOES THE LETTER “F” MEAN IN THE ABCDEF MODEL?

*О. М. Радюк,
кандидат медицинских наук, доцент
(Минск, Беларусь)*

*И. В. Басинская,
старший преподаватель
кафедры общей и клинической психологии
БГУ (Минск, Беларусь)*

*O. M. Radyuk,
M.D., PhD, Associate Professor
(Minsk, Belarus)*

*Irina V. Basinskaya,
Senior Lecturer of the General
and Clinical Psychology Department
Belarusian State University (Minsk, Belarus)*

Аннотация. Приведено краткое описание широко используемой в практике РЭПТ модели ABCDEF. Рассмотрены различные варианты интерпретации буквы “F”. Показано, что наиболее корректным при расшифровке смысла буквы “F” является вариант «новые функциональные последствия».

Ключевые слова: рационально-эмотивно-поведенческая терапия; РЭПТ; модель ABC; модель ABCDEF; новые функциональные последствия.

Annotation. A brief description of the ABCDEF model, widely used in REBT practice, is given. Various interpretations of the letter “F” are considered. It is shown that the most correct option for deciphering the meaning of the letter “F” is “new functional consequences”.

Keywords: rational emotive behavior therapy; REBT; model ABC; model ABCDEF; new functional consequences.

Для описания роли когний в возникновении эмоциональных и поведенческих расстройств рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ) с 50-х гг. XX столетия использует модель ABC [1; 2]:

$$A \rightarrow B \rightarrow C$$

В данной схеме “А” обозначает активирующее событие (англ. “activating event”); “В” – рациональные и/или иррациональные суждения, систему убеждений (англ. “beliefs” – мнение, убеждение); “С” – последствия (англ. “consequences”). Последствия могут быть разделены на четыре подгруппы: 1) эмоциональные последствия (C_e) – тревога, депрессия, гнев и другие эмоции; 2) поведенческие последствия (C_b) – например, агрессия или избегающее поведение; 3) вегетативные (физиологические) последствия (C_v), такие как тахикардия, сухость во рту, чувство головокружения и другие вегетативные симптомы, характерные для испытываемой эмоции; 4) когнитивные последствия (C_c) – как и вегетативные последствия, они сопровождают определённые эмоции и могут включать в себя ухудшение точности и качества мышления, принятие неоптимальных или ошибочных решений, затруднение концентрации внимания и связанное с ним ухудшение запоминания (в связи с чем клиент может предъявлять жалобы на «ухудшение памяти»); при работе с когнитивными последствиями важно проводить чёткую границу между ними и вызывающими их когнциями (В).

Модель ABC была расширена Эллисом и его учениками вначале до ABCDE [3; 4, с. 120-124; 5, с. 24] затем до ABCDEF [6, с. 293; 47с. 79; 8, с. 33, 9; с. 15; 10].

“D” в данной модели обозначает диспут (англ. “disputation, dispute”), в процессе которого осуществляется реструктурирование иррациональных убеждений и их замена на более эффективные адаптивные и рациональные убеждения, которые положительно влияют на эмоциональные, когнитивные, вегетативные и поведенческие реакции [3].

Направленность диспута зависит от главенствующей категории иррациональных убеждений [3, с. 766; 11]. При доминировании *долженствований* терапевт помогает клиенту

трансформировать долженствования в пожелания, предпочтения («было бы неплохо, чтобы...», «было бы хорошо, если...», «хотелось бы, чтобы...», «я бы хотел(а), чтобы...»). Если на первый план выходит *катастрофизация* – важно продемонстрировать различия между «это ужасно, это полная катастрофа» и «да, это плохо, но это не катастрофа и не конец света», научив клиента не преувеличивать негативные аспекты ситуации. При *низкой толерантности* к фрустрации или дискомфорту терапевт стремится привести клиента к рациональному убеждению о возможности справиться с трудностями и перенести дискомфорт («да, это неприятно, но я мог бы выдержать», «я справлюсь», «я смогу это сделать», «неприятность эту я переживу»). Для коррекции *глобальной оценки* терапевт обсуждает с клиентом ошибочность переноса оценки действия или его результата на оценивание человека в целом: ошибочный поступок не означает тотальной глупости или никчемности («ошибка – не признак глупости: я – человек, людям свойственно ошибаться, и любой человек делает ошибки, когда учится чему-то новому»). Кроме того, один и тот же поступок может быть «хорошим», «плохим» и «нейтральным» одновременно для разных людей – и даже для одного и того же человека на разных этапах его жизни.

В зависимости от используемых психотерапевтических техник выделяют три вида диспута: когнитивный, образный и поведенческий. **Когнитивный диспут** – это дискуссия, которая происходит на рациональном уровне и использует в основном приемы т. н. разговорной терапии: сократический диалог, поучительные истории из жизни других людей, аналогии, метафоры, притчи и прочие. В рамках когнитивного диспута психотерапевт может использовать три типа аргументов: 1) эмпирические (убеждение истинно или ложно? верно или ошибочно?); 2) логические (логично или нелогично? есть ли причинно-следственная связь? следует ли одно из другого?); 3) прагматические (полезно или бесполезно? помогает или вредит?) [12, с. 178; 13, с. 216–219]. **Образный диспут** предполагает использование воображения и может использоваться самостоятельно либо как следующий после когнитивного диспута этап.

Образный диспут может проводиться как под руководством психотерапевта, так и самостоятельно клиентом в рамках домашних заданий (что особенно важно для закрепления достигнутых результатов). *Поведенческий диспут* помогает клиенту, меняя поведение, опровергнуть свои иррациональные установки.

“Е” символизирует новые эффективные (англ. “efficient”) рациональные убеждения и суждения [3] которые некоторые авторы предпочитают лаконично называть термином “эффект” (англ. “effect”) («эффект, включающий в себя рациональные убеждения и рациональные суждения о себе» [5, с. 24], либо «эффективная философия» (в свою очередь, основанная на «новой эффективной системе рациональных убеждений» [6, с. 293]). Очевидно, что все перечисленные варианты, по сути, говорят об одном и том же – о новых эффективных рациональных когнициях.

“F” в интерпретациях разных авторов имеет больше значений и может обозначать 1) новые эмоции (от англ. “feeling”), которые соответствуют эффективным рациональным когнициям [6, с. 293], 2) в целом новые функциональные (“functional”) последствия (эмоциональные (C_e), поведенческие (C_b) или физиологические (C_v)) [7, р. 79, 8, р. 33], 3) фокусирование (англ. “focus”) на настоящих и будущих целях [9, с. 15], 4) фасилитацию изменений [12, с. 187–189] (от англ. “facilitate” – способствовать, содействовать, облегчать, продвигать) посредством различных интервенций на когнитивном и поведенческом уровнях, которые помогают клиенту усилить рациональные и ослабить иррациональные убеждения [12, с. 166].

Поскольку и фокусирование на целях и фасилитация изменений осуществляются для достижения новых последствий, а новые эмоции являются только одним из вариантов новых последствий, представляется, что наиболее корректным при расшифровке смысла буквы “F” будет использование второго варианта из перечисленных: «новые функциональные последствия».

Литература

1. Радюк, О. М. Когнитивная психотерапия. Рационально-эмотивная психотерапия / О. М. Радюк // Современная психотерапия (краткосрочные подходы): пособие для студентов гуманитар. фак. по спец. 1-23 01 04

“Психология”, 1-86 01 01 “Социальная работа (по направлениям)” / БГУ ; ред. В.А. Доморацкий. – Минск, 2008. – С. 146–165.

2. Ellis, A. Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide / A. Ellis, C. MacLaren. – Atascadero, CA : Impact Publishers, 1998. – 166 p.

3. DiLorenzo, T.A. The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings / T. A. DiLorenzo, D. David, G. H. Montgomery // Personality and individual differences. – 2007. – Vol. 42, № 4. – P. 765–776.

4. Dryden, W. Counselling individuals: A rational emotive behavioural handbook / W. Dryden, M. Neenan, J. Yankura. – Pub. Third Edition. – London : Whurr Publishers, 1999. – 312 p.

5. Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders: Theory, Practice and Research / eds. A. Ellis, M. Bernard. – Pub. 2006 edition. – Springer, 2006. – 488 p.

6. Corey, G. Theory and practice of counseling and psychotherapy / G. Corey. – Pub. 9. – Cengage Learning, 2012. – 534 p.

7. REBT in the Treatment of Subclinical and Clinical Depression / D. Căndeia [et al.]. – Pub. 1st ed. 2018 edition. – Springer, 2018. – 80 p.

8. REBT and depressive disorders / D. David [et al.] // REBT with diverse client problems and populations / Springer. – 2019. – P. 23–44.

9. Palmer, S. Rational coaching: A cognitive behavioural approach / S. Palmer // The coaching psychologist. – 2009. – Vol. 5, № 1. – P. 12–18.

10. Mahfar, M. Development of rational emotive education module for stress intervention of Malaysian boarding school students / M. Mahfar, S. M. Noah, A.A. Senin // SAGE Open. – 2019. – Vol. 9, № 2. – P. 1–16.

11. Ромек, Е. Логика эмоций / Е. Ромек // Аналитика культурологии. – 2010. – № 16. – С. 281–285.

12. Bernard, M.E. Advances in REBT: theory, practice, research, measurement, prevention and promotion / M. E. Bernard, W. Dryden. – New York, NY : Springer, 2019. – 391 p.

13. Beal, D. Disputing clients' irrational beliefs / D. Beal, A. M. Kocpek, R. DiGuiseppe // Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy. – 1996. – Vol. 14, № 4. – P. 215–229.