

# ОСОБЛИВОСТІ ПОЄДНАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І РУХІВ ОЧЕЙ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕРОБКИ І ТРАНСФОРМАЦІЇ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ

## SPECIFICITIES OF COMBINATION OF TECHNOLOGIES OF RATIONAL-EMOTIONAL BEHAVIORAL PSYCHOTHERAPY AND EYE MOVEMENT IN THE PROCESS OF PROCESSING AND TRANSFORMATION OF IRRATIONAL BELIEFS OF THE PERSONALITY

У процесі нашого дослідження було встановлено наступне. Першим етапом стандартної процедури ДПРО є визначення суб'єктивного образу, що відбиває найбільш травматичну частину події. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ як виявлення «А». Другим етапом стандартної процедури ДПРО є визначення негативного ставлення до себе. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як виявлення «В ірраціонального». Третім етапом стандартної процедури ДПРО є формулювання бажаного позитивного ставлення до себе. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як формулювання «В раціонального». Четвертим етапом стандартної процедури ДПРО є оцінка клієнтом ступеня відповідності позитивного ставлення до себе. Із зазначеним етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як оцінка клієнтом ступеня відповідності «В раціональному». П'ятим етапом стандартної процедури ДПРО є ідентифікація емоцій, що викликають занепокоєння. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такі елементи РЕПТ, як «А» і «Се». Шостим етапом стандартної процедури ДПРО є оцінка клієнтом ступеня занепокоєння, що виникає під час стимулювання травматичних спогадів. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такі елементи РЕПТ, як оцінка клієнтом ступеня занепокоєння, «А» і «Се». Сьомим етапом стандартної процедури ДПРО є визначення того, де саме в тілі клієнт відчуває фізичні відчуття під час актуалізації спогадів про травматичну ситуацію. З цим етапом ДПРО співвідносяться такі елементи РЕПТ, як «А» і «Сb». Восьмим етапом стандартної процедури ДПРО є десенсибілізація. На цьому етапі реалізуються процедури білатеральної стимуляції, а також когнітивного взаємопереплетіння, які забезпечують трансформацію «В ірраціонального» в «В раціональне». Дев'ятим етапом стандартної процедури ДПРО є інсталяція позитивного уявлення про себе у процесі білатеральної стимуляції. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такі елементи РЕПТ, як «А» і «В раціональне», коли вихідний образ травматичної ситуації пов'язується зі змістом відповідного раціонального переконання в процесі його інсталяції. Десятим етапом стандартної процедури ДПРО є сканування тіла, коли клієнт аналізує тіло для пошуку будь-яких залишкових фізичних відчуттів. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такі елементи РЕПТ, як «А» і «В раціональне», коли тіло сканується під час утримання клієнтом у свідомості образу травматичної ситуації та змісту раніше інстальованого раціонального переконання.

**Ключові слова:** білатеральна стимуляція, прискорена переробка інформації, раціо-

нальні переконання, ірраціональні переконання, емоційний дистрес, когнітивне взаємопереплетіння.

In the course of our study, the following was found. The first step in the standard EMDR procedure is to identify the subjective image that reflects the most traumatic part of the event. With this stage of EMDR, we correlate such an element of REBT as the identification of "A". The second step in the standard EMDR procedure is to define a negative self-image. With this stage of EMDR, we correlate such an element of REBT as the identification of "B irrational". The third step in the standard EMDR procedure is to formulate the desired positive self-image. With this stage of EMDR, we correlate such an element of the REBT as the formulation of "B rational". The fourth step in the standard EMDR procedure is the client's assessment of the degree to which a positive self-image is consistent. We relate such an element of the REBT as the client's assessment of the degree of conformity of the "B rational" with the indicated stage of the EMDR. The fifth step in the standard EMDR procedure is identifying the emotions that are causing concern. With this stage of EMDR, we correlate such REBT elements as "A" in combination with "Ce". The sixth step in the standard EMDR procedure is the client's assessment of the degree of anxiety that occurs when the traumatic memory is stimulated. We correlate such REBT elements as the client's assessment of the degree of anxiety when combining "A" and "Ce" with this stage of EMDR. The seventh step in the standard EMDR procedure is to determine where in the client's body the physical sensations are experienced when recalling the traumatic situation. Such REBT elements as "A" in combination with "Cb" are related to this stage of EMDR. The eighth step in the standard EMDR procedure is desensitization. At this stage, bilateral stimulation procedures are implemented, as well as "cognitive intertwining", which ensure the transformation of "B irrational" into "B rational". The ninth step in the standard EMDR procedure is the installation of a positive self-image during bilateral stimulation. With this stage of EMDR we correlate such REBT elements as "A" in combination with "B rational", when the initial image of the traumatic situation is associated with the content of the corresponding rational belief in the process of its installation. The tenth step in the standard EMDR procedure is a body scan, where the client analyzes the body to look for any residual physical sensations. With this stage of EMDR we correlate such REBT elements as "A" in combination with "B rational", when the body is scanned while the client retains the image of the traumatic situation and the content of the previously installed rational belief in consciousness.

**Key words:** bilateral stimulation, accelerated information processing, rational beliefs, irrational beliefs, emotional distress, cognitive intertwining.

УДК 159.9.072.5  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.25>

**Ніколаєнко С.О.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумський державний університет

**Улунова Г.Є.**

д.психол.н.,  
доцент кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумський державний університет

Білатеральна стимуляція, тобто послідовна стимуляція за допомогою різних прийомів то однієї, то іншої півкулі мозку, відома з найдавніших часів. Зокрема, вона використовувалася в релігійно-містичних традиціях минулого, а потім Ф. Месмером, Дж. Брейдом, З. Фрейдом, Й. Брейером в рамках психотерапії. У сучасному вигляді технологія десенсибілізації і переробки білатеральними рухами очей (EMDR/ДПРО) на основі моделі прискореної переробки інформації була розроблена Ф. Шапіро.

Такі дослідники, як Дж. Прохазка і Дж. Нокроссу, вказують не тільки на значну схожість, але й на можливості поєднання ДПРО і когнітивно-поведінкової психотерапії. Вказана позиція орієнтує, зокрема, на пошук шляхів, прийомів і методів поєднання технологій десенсибілізації і переробки рухами очей (ДПРО) Ф. Шапіро та раціонально-емоційної поведінкової психотерапії (РЕПТ) А. Елліса в процесі трансформації ірраціональних переконань особистості.

Суттєвий внесок у дослідження технології десенсибілізації і переробки рухами очей (EMDR/ДПРО) зробили праці Ф. Шапіро, Д. Найпа, Н. Власова, В. Доморацького, С. Гіллгена, С. Гінгер, Б. Фoa, Т. Кін, Дж. Фрідмана та ін. У роботах вказаних авторів проаналізовано теоретичні основи методу ДПРО, співвідношення ДПРО та інших напрямів психотерапії, практичні аспекти застосування ДПРО. Е. Йон на основі теорії робочої пам'яті запропонував оригінальну модель EMDR 2.0. У рамках даного підходу показано, що надмірне навантаження робочої пам'яті під час переробки травматичної інформації дає кращий терапевтичний ефект, ніж її недостатня стимуляція.

Проблема раціонально-емоційної поведінкової терапії вивчалася в роботах А. Елліса, Р. Дігусеппа, К. Добсона, А. Ланджа, У. Драйдена, Р. Тафрейта, С. Уолена, Р. Уесслера та ін. У роботах даних авторів розглянута природа психологічних розладів, теорія терапевтичних змін, а також базова практика РЕПТ. При цьому А. Елліс і У. Драйден вказують на можливість поєднання РЕПТ і інших короткострокових методів психотерапії. Зокрема, А. Елліс наводить власний досвід використання гіпнозу в процесі РЕПТ [3].

Мета статті полягає у виявленні перспективних шляхів поєднання технологій стандартної процедури десенсибілізації і переробки рухами очей (ДПРО) Ф. Шапіро і раціонально-емоційної поведінкової психотерапії (РЕПТ) А. Елліса в процесі переробки і трансформації ірраціональних переконань особистості.

**1. Розглянемо найбільш загальні положення, які стосуються технологій ДПРО Ф. Шапіро і РЕПТ А. Елліса.**

З точки зору парадигми прискореної переробки інформації, яка була запропонована

Ф. Шапіро, патологічна структура відкладається в пам'яті індивіда під час травматичної події і корениться в формі статичної, недостатньо переробленої і засвоєної інформації, тому конфігурація патологічної структури зберігається в нервовій системі в дистресовій формі, яка зумовлена станом її збудження під час травматичної події.

Під час процедури ДПРО рухи очей або інші білатеральні стимули запускають інформаційно-переробну систему і відновлюють її рівновагу. З кожною новою серією рухів очей (або серією альтернативної білатеральної стимуляції) травматична інформація рухається до адаптивного позитивного вирішення. Травматичні спогади природним чином спрямовуються до адаптивної інформації, яка необхідна для їх позитивного вирішення [2].

ABC-модель раціонально-емоційної поведінкової психотерапії в найбільш узагальненому вигляді можна представити наступним чином. З одного боку, «А» позначає реальну подію, яка активує когнітивні та емоційні реакції. З іншого боку, «А» символізує також суб'єктивне відображення реальної активуючої події. У РЕПТ А. Елліса символом «В» позначаються раціональні або ірраціональні думки, переконання, установки клієнта щодо активуючої події. Символ «С» – це емоційні і поведінкові реакції, які зумовлені раціональними або ірраціональними думками, переконаннями, установками клієнта щодо активуючої події.

Раціонально-емоційна поведінкова теорія А. Елліса будується на таких принципах: 1) когнітивна сфера є важливим, хоча і не єдиним фактором, який визначає емоційний стан і поведінку людини; 2) ірраціональні думки, переконання, установки часто викликають порушення емоційного стану особистості; 3) у людей є схильність мислити ірраціонально і засмучувати себе. Така схильність може отримувати підкріплення з зовнішнього оточення; 4) люди самі затягують стан емоційного дистресу, якщо продовжують культивувати в собі ірраціональні думки, переконання, установки; 5) найкращим способом зменшити емоційний дистрес є трансформація ірраціональних думок, переконань, установок в раціональні шляхом наполегливого самостійного тренування або в ході інтерактивної дискусії з психотерапевтом; 6) засвоєння і реалізація раціональних думок, переконань, установок веде до зниження частоти, вираженості і тривалості емоційних розладів, але не притуплює переживання позитивних емоцій і почуттів [3].

**2. Розглянемо технологічні аспекти поєднання методів стандартної процедури десенсибілізації і переробки рухами очей та раціонально-емоційної поведінкової психотерапії в процесі трансформації ірраціональних переконань особистості.**

Стандартна процедура ДПРО-психотерапії пов'язана з організацією та проведенням кожного окремого сеансу терапії.

1. Першим етапом стандартної процедури ДПРО є визначення образу, що відображає загалом найбільш травматичну частину події. Якщо клієнт не може визначити такий образ, йому пропонується просто думати про травматичну подію.

З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як «А» (в аспекті суб'єктивного опису реальної події, яка активує когнітивно-емоційну сферу клієнта). Реальність, що сприймається, – це реальність у тому вигляді, в якому її описує клієнт або передбачає, якою вона має бути.

З позиції РЕПТ клієнти приходять на консультацію тому, що вони засмучені («Се») і вважають, що вони засмучені через якусь ситуацію («А»). Здебільшого пацієнтам буває неважко описати активуючу подію, вони часто готові витратити багато часу, щоб викласти психотерапевту всі деталі ситуації. Однак з'ясувати деталі про «А» не потрібно, оскільки основна увага в даному виді терапії приділяється «В» (раціональним та ірраціональним думкам, віруванням, переконанням, настановам, інтерпретаціям).

У тому випадку, коли клієнт описує «А» плутано, неясно або не може взагалі нічого повідомити, психотерапевт може скористатися такими прийомами: 1) говорити мовою клієнта, коли він збирає відомості про його життя; 2) ставити клієнту навідні питання; 3) просити дати нові приклади; 4) уникати абстрактних розмов; 5) запропонувати клієнту вести щоденник; 6) цікавитися недавніми чи майбутніми змінами у житті тощо [3].

2. Другим етапом стандартної процедури ДПРО є виявлення негативного ставлення до себе, яке виражає основну самооцінку або переконання клієнта в даний час. Таке висловлювання має починатися з займенника «я» і включати слова, які виникають у свідомості клієнта одночасно з образом травматичної події.

З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як «В ірраціональне». Зокрема, А. Елліс виділив такі основні категорії «В ірраціонального»:

- 1) мене повинні любити і підтримувати всі, хто мені небайдужий, а якщо ні, то це жахливо;
- 2) коли люди чинять погано чи нечесно, вони заслуговують на осуд і покарання. Вони погані чи огидні особистості;
- 3) це жахливо, коли справи йдуть не так, як я хотів би;
- 4) мені слід бути дуже настороженим щодо невизначених чи потенційно небезпечних подій;
- 5) я нічого не вартий, якщо я не дуже компетентний і не домагаюся успіхів постійно або принаймні майже весь час у головній діяльності;

6) повинно існувати ідеальне вирішення цієї проблеми; я маю бути впевнений у собі і маю повністю контролювати ситуацію. Потрібно знайти найкращий спосіб;

7) світ має бути чесним та справедливим;

8) у мене ніколи не повинно бути дискомфорту та болю. Навіщо мені ці неприємності? Це надто важко;

9) я можу збожеволіти і це було б нестерпно. Я більше не можу навіть спокійно думати;

10) краще уникати, ніж протистояти життєвим труднощам. Нічого не допоможе. Навіщо даремно напружуватися? Я зроблю все, щоб уникнути цього;

11) я потребую когось сильнішого, ніж я, щоб я міг на нього покластися;

12) емоційні переживання викликаються зовнішніми подіями, у мене мало можливостей керувати почуттями чи змінювати їх. Через це я почувуюся нікчемою;

13) минуле є причиною моїх сьогоднішніх проблем, тому що ті давні події сильно вплинули на мене і продовжують діяти.

3. Третім етапом стандартної процедури ДПРО є створення бажаного позитивного висловлювання про себе, яке включає внутрішню частину контролю. Позитивне висловлювання про себе дає можливість проявитися альтернативному, вільному від хворобливих самозвинувачень погляду на травматичну подію.

З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як «В раціональне». Раціональні думки, переконання, установки несуть у собі зміст, у бік якого мають трансформуватися ірраціональні думки, переконання, установки у процесі ДПРО. При цьому зазначені вище категорії «В ірраціонального» співвідносяться з відповідними категоріями «В раціонального» попарно за таким принципом: «В ірраціональне» № 1 – «В раціональне» № 1; «В ірраціональне» № 2 – «В раціональне» № 2 тощо.

Слід відзначити, що А. Елліс виділив такі основні категорії «В раціонального»:

1) було б бажано і корисно поважати себе, отримувати схвалення оточуючих у конкретних справах і любити самому, а не сподіватися на любов оточуючих;

2) певні вчинки неправильні й антисоціальні. Ті, хто їх роблять, чинять так через дурість або через свою невротичність, але було б добре допомогти їм змінитися;

3) це погано, що справи часто йдуть не так, як хотілося б. І було б бажано змінити ситуацію, щоб справи пішли краще. Якщо змінити ситуацію неможливо, то краще тимчасово прийняти її такою, якою вона є;

4) краще зустріти небезпеку і нейтралізувати її, а коли вона станеться, то прийняти неминуче;

5) корисніше сприймати себе недосконалим створінням, яке піддається людським слабкостям та помилкам. Краще просто займатися своєю справою, ніж відчувати потребу досягати успіхів;

6) у нашому житті багато невизначеності, але, попри це, можна насолоджуватися життям;

7) Світ часто несправедливий, добрі люди іноді вмирають молодими. Краще прийняти цей факт і зосередитися на тому, як можна радіти життю, незважаючи на несправедливість;

8) рідко можна досягти чогось без дискомфорту. Я можу впоратися з дискомфортом, хоча такий стан мені не подобається;

9) емоційний дистрес, звісно, неприємний, але все ж таки з ним можна впоратися;

10) так званий легкий шлях, зрештою, завжди виявляється важчим;

11) краще діяти і думати незалежно, хоча в цьому є певний ризик;

12) емоційні переживання багато в чому визначаються нашим ставленням до подій. Людина набуває надійного контролю над негативними емоціями, якщо прагне змінити власні ненаукові помилкові погляди, які створюють емоційні проблеми;

13) ми можемо навчатися на власному досвіді і не ставати заручниками забобонів.

4. Четвертим етапом стандартної процедури ДПРО є оцінка клієнтом ступеня відповідності позитивного ставлення до себе. При цьому 1 бал означає «повністю не відповідає (хибне)», а 7 балів – «повністю відповідає (справжнє)».

З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як оцінка клієнтом ступеня відповідності «В раціональному». Питання має бути поставлене так: «А наскільки в даний момент часу за 7-бальною шкалою може бути оцінений зміст раціонального переконання, в напрямі якого буде трансформуватися ірраціональне переконання?». При цьому 1 бал означає, що «В раціональне» повністю не відповідає (хибне), а 7 балів означають, що «В раціональне» повністю відповідає (справжнє). Наявність оцінки від 0 до 4 балів є показником продовження процедури ДПРО.

5. П'ятим етапом стандартної процедури ДПРО є ідентифікація емоцій, які викликають занепокоєння та які виникають у разі поєднання образу травматичної ситуації і негативного ставлення до себе.

З цим етапом ДПРО ми співвідносимо елемент РЕПТ «А» (образ проблемної ситуації) в поєднанні з «Се» (конкретними негативними емоційними реакціями, коли клієнт уявляє собі травматичну або проблемну ситуацію).

6. Шостим етапом стандартної процедури ДПРО є оцінка клієнтом ступеня занепокоєння,

що виникає під час стимулювання травматичного спогаду. При цьому 0 балів означає «спокій», а 10 балів – «найбільше занепокоєння».

З цим етапом ДПРО ми співвідносимо елемент РЕПТ «А» (образ проблемної ситуації) у поєднанні з рівнем «Се» (рівень переживання негативних емоційних реакцій, коли клієнт уявляє собі проблемну ситуацію). При цьому 0 балів означає «спокій», а 10 балів – «найбільше занепокоєння».

7. Сьомим етапом стандартної процедури ДПРО є визначення того, де саме в тілі локалізуються фізичні відчуття при актуалізації спогадів про травматичну ситуацію.

На нашу думку, з цим етапом ДПРО доречно співвідносити елемент РЕПТ «А» (образ проблемної ситуації) у поєднанні з «Сb» (тілесно-поведінковими реакціями, коли клієнт уявляє собі проблемну ситуацію).

8. Восьмим етапом стандартної процедури ДПРО є десенсибілізація як початок процесу очищення всіх асоціативних каналів пам'яті. Після завершення десенсибілізації занепокоєння має знизитися до 0 балів. Зазначимо, що техніка десенсибілізації у процесі рухів очей детально описується Ф. Шапіро у класичній роботі [2].

За Ф. Шапіро, переробку можна розглядати як перетворення дисфункціональної інформації шляхом встановлення її зв'язку з більш адаптивною і ресурсною інформацією у процесі рухів очей. Автор зазначає, що протягом більшої частини сеансів ДПРО адаптивна переробка інформації відбувається як спонтанне з'єднання відповідних нейромереж. Однак, коли переробка блокується, психотерапевт повинен використовувати когнітивне взаємопереплетіння (КВП) для штучного прокладання нового шляху, що зв'яже дисфункціональну та ресурсну нейромережі.

Коли клієнт визнає для себе саму можливість такої адаптивної перспективи, пов'язаної з новою ресурсною інформацією, психотерапевт починає проводити серії рухів очей для створення додаткового зв'язку (своєрідного мосту) між нейромережею, що містить дисфункціональний матеріал, та нейромережею, що містить ресурсний матеріал.

Розглянемо особливості проведення процедури когнітивного взаємопереплетіння (КВП) у процесі трансформації ірраціональних переконань в раціональні переконання та зниження рівня занепокоєння клієнта.

С. Уолен, Р. Дігусепп, Р. Уеслер відзначають, що кожне ірраціональне переконання може в принципі включати в себе від одного до чотирьох ключових елементів: 1) вираз «повинен», який відображає думку клієнта, що існує кілька універсальних ситуацій, коли сама людина, інша людина чи світ «повинні»; 2) вираз «жахливо», який відображає думку

клієнта, що існують катастрофічні та нестерпні ситуації; 3) вираз «потребувати», який відображає думку клієнта, що людина «повинна мати» щось, щоб жити або бути щасливою; 4) «оцінка людської цінності», яка відображає думку клієнта, що людям можна давати рейтинг за його суб'єктивними критеріями [1].

Наприклад, розглянемо ірраціональне вірування № 1: «Мене повинні любити і підтримувати всі, хто мені небадужий, а якщо ні, це жахливо». Це вірування містить усі чотири із зазначених вище ключових елементів: 1) оточуючі повинні мене любити; 2) це жахливо, коли мене не люблять; 3) мені потрібна любов і пристрасть, щоб існувати чи бути щасливим; 4) я нікчемна людина, якщо мене не люблять.

Згідно з нашим досвідом основна техніка переробки та трансформації ірраціональних переконань на етапі десенсибілізації полягає у наступному. У процесі рухів очей стосовно кожного з ключових елементів у структурі ірраціонального переконання (а їх може бути, як показано вище, від одного до чотирьох елементів в одному переконанні) необхідно задіяти специфічний набір засобів КВП (когнітивного взаємопереплетіння), які у процесі рухів очей стають своєрідним мостом та зв'язуються, переплітаються як з дисфункціональними ірраціональними переконаннями, так і ресурсними раціональними переконаннями. У своїй практиці ми вводимо когніції для КВП у паузах між серіями рухів очей, а потім повторюємо в процесі рухів очей.

У роботі С. Уолена, Р. Дігусеппа, Р. Уеслера (Глава 7 «Дискусія: окремі рекомендації») міститься досить широкий вибір потенційних когніцій для проведення КВП з кожним із ключових елементів у структурі ірраціонального переконання [1]. Однак у форматі статті ми наведемо зміст лише деяких когніцій для проведення КВП із зазначеними вище ключовими елементами.

Розглянемо деякі когніції, які можна використовувати в процесі КВП під час роботи з таким ключовим елементом «В ірраціонального», як «повинен» («я повинен», «він повинен», «світ повинен»).

Переробка переконання «повинен»:

– попри те, що більшість релігій виступає за дотримання моральних принципів та норм, вони також визнають право особи на свій власний вибір;

– різні норми та закони створені людьми, тому з того, що бажано дотримуватися законів поведінки, логічно не витікає, що ми зобов'язані їх дотримуватись;

– будь-яка людина може вирішити не робити те, що дуже бажано в усіх відношеннях. При цьому раціонально мисляча людина навіть десять біблійних заповідей оцінює як відносні вимоги, а не абсолютні;

– майже завжди люди роблять щось після ухвалення відповідного рішення. Хоча такі слова, як «повинен», «зобов'язаний», «необхідно» створюють ілюзію, що нас хтось ззовні змушує щось зробити, але насправді ми це робимо після свого власного рішення. Однак це відкриває шлях для перегляду своїх рішень;

– який закон говорить, що це «має» бути? Поясніть мені, чому він повинен? Як Ваше бажання доводить, що воно «має» бути виконане?

Переробка переконання «я повинен»:

– Ви не мали так невдало діяти? Добре, але чому Ви повинні були досягти успіху? Бажано було б досягти успіху, але немає жодних доказів, що Ви зобов'язані досягти успіху, адже у всесвіті немає такого закону, який би стверджував, що Ви повинні це робити;

– Ви робите щось неправильно і кажете собі, що маєте відчувати почуття провини. Люди помиляються і не кажуть собі, що мають відчувати почуття провини. Але чому саме Ви повинні відчувати провини, коли помиляєтеся?

Переробка переконання «навколишні люди повинні»:

– люди, що оточують нас, мають свободу вибору, тому у нас немає можливості завжди керувати ними на свій розсуд;

– спроби керувати поведінкою оточуючих з урахуванням принципу «ви мені повинні» часто мають небажані для нас наслідки, оскільки виникає опір із боку оточуючих;

– якщо довго наполягати, щоб оточуючі чинили так, як нам хотілося б, то це негативно позначиться на нашому емоційному стані.

Переробка переконання «світ повинен».

– погодьтеся, що якщо безглуздо вимагати повного контролю над погодою, то так само безглуздо вимагати і повного контролю над іншими об'єктами навколишнього світу;

– добре, що Ви вмієте певною мірою керувати собою. Однак Ваша помилка полягає в тому, що Ви наполягаєте на повному контролі над навколишньою об'єктивною ситуацією. Це схоже на спробу керувати погодою, Ви згодні?

Розглянемо особливості КВП під час роботи з таким ключовим елементом ірраціонального переконання, як «це жахливо»:

– можна переконати пацієнта, що Х не є жахливим за допомогою порівняння: «Чи можете Ви уявити щось гірше за Х?» або «Якщо це так нестерпно, наклали б Ви на себе руки через це?»;

– давайте складемо шкалу жахливих подій з поділками від 0 до 100. При цьому 100 балів – це буде найгірше з того, що тільки можна собі уявити. Як би за цією шкалою оцінили свою проблему? Цілком можливо, що наявність складнощів на роботі клієнта буде оцінена за цією шкалою всього в 20–30 балів.

Розглянемо особливості КВП під час роботи з таким ключовим елементом ірраціонального переконання, як «я цього потребую»:

– потреба – це те, без чого нам не можна жити, а бажання – це те, що нам хочеться. Якщо ти хочеш мати новий велосипед, то це не означає, що ти потребуєш його. Ти б не помер без велосипеда, чи не так?

– ми познайомилися з бажаннями та потребами. Що станеться, якщо ти скажеш собі: «Я відчуваю потребу, щоб така співробітниця допомагала мені в проєкті. Мені потрібно, щоб я сподобався їй». Як ти почуватимешся, якщо ти їй не сподобаєшся?

Розглянемо особливості КВП під час роботи з таким ключовим елементом ІВ, як «оцінка людської цінності»:

– Ви назвали себе нікчемою? Але мені здається, що Ви погано розумієтеся на виразах. Ви нависили собі ярлик, який означає, що не у Ваших вчинках, а у самій Вашій істоті є щось відразливе. Ви дали собі визначення огидної людини. Якби це було правдою, то Ви мали б завжди і протягом усього життя робити лише огидні вчинки. Це було б Вашою долею. Чи не здається Вам, що Ви перебільшуєте?

– Я зараз скажу щось дивовижне для Вас. Ви не є чудовою, обдарованою, інтелігентною людиною, але Ви й не є моторошною, жакливою, дурною, безвідповідальною чи поганою людиною. Істина знаходиться між двома цими крайнощами;

– Ви людина і належите до людського роду. А бути людиною означає мати свої сильні та слабкі сторони. Ви можете бути дуже розумним, але ви не застраховані від помилок, тому що людині властиво помилятися;

– «Ну і що?» – це дуже корисна фраза, запам'ятайте її і наступного тижня промовте її собі 100 разів. Ця фраза означає, що щось може бути важливим, але не є питанням життя і смерті.

9. Дев'ятим етапом стандартної процедури ДПРО є інсталяція позитивного ставлення до себе у процесі рухів очей. При цьому рівень відповідності повинен досягти 7 балів.

З даним етапом ДПРО ми співвідносимо елемент РЕПТ «А» у поєднанні з «В раціональним» (образ проблемної ситуації поєднується зі змістом відповідного раціонального переконання в процесі його інсталяції до досягнення відповідності рівню «В раціонального» в 7 балів).

10. Десятим етапом стандартної процедури ДПРО є сканування тіла, коли клієнт аналізує власне тіло для пошуку будь-яких залишкових фізичних напружень, блоків. При цьому у свідомості клієнт утримує образ травматичної події та раніше інстальоване позитивне ставлення до себе.

З цим етапом ДПРО ми співвідносимо елемент РЕПТ «А» в поєднанні з «В раціональним». Це означає, що тіло сканується при одночасному утриманні клієнтом у свідомості образу проблемної ситуації та змісту інстальованого раціонального переконання.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, доходимо таких висновків. Мета статті полягала у виявленні перспективних шляхів поєднання технологій стандартної процедури десенсибілізації та переробки рухами очей (ДПРО) Ф. Шапіро й раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ) А. Елліса у процесі переробки та трансформації ірраціональних переконань особистості.

Першим етапом стандартної процедури ДПРО є визначення образу, що відбиває загалом найбільш травматичну частину події. З зазначеним етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як «А» (опис травматичної ситуації).

Другим етапом стандартної процедури ДПРО є визначення негативного ставлення до себе. Із зазначеним етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як виявлення «В ірраціонального».

Третім етапом стандартної процедури ДПРО є створення бажаного позитивного висловлювання про себе. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як формулювання «В раціонального».

Четвертим етапом стандартної процедури ДПРО є оцінка клієнтом ступеня відповідності позитивного ставлення до себе. Із зазначеним етапом ДПРО ми співвідносимо такий елемент РЕПТ, як оцінка клієнтом ступеня відповідності «В раціональному».

П'ятим етапом стандартної процедури ДПРО є ідентифікація емоцій, що викликають занепокоєння. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо елемент РЕПТ «А» (образ травматичної ситуації) у поєднанні з «Се» (конкретними негативними емоційними реакціями, коли клієнт уявляє собі травматичну ситуацію).

Шостим етапом стандартної процедури ДПРО є оцінка клієнтом ступеня занепокоєння, що виникає при стимулюванні травматичних спогадів. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо елемент РЕПТ «оцінка клієнтом ступеня занепокоєння» у поєднанні з «А» (образом травматичної ситуації) та рівнем «Се» (рівнем переживання негативних емоційних реакцій, коли клієнт уявляє собі травматичну ситуацію).

Сьомим етапом стандартної процедури ДПРО є визначення того, де саме в тілі локалізуються фізичні відчуття при актуалізації спогадів про травматичну ситуацію. З цим етапом ДПРО співвідноситься елементи РЕПТ «А» (образ травматичної ситуації) у поєднанні з «Сb» (біхевіоріальними реакціями, коли клієнт уявляє собі травматичну ситуацію).

Восьмим етапом стандартної процедури ДПРО є десенсибілізація. На цьому етапі ДПРО реалізуються процедури білатеральної стимуляції, а також «когнітивного взаємопереплетіння», які забезпечують трансформацію «В ірраціонального» в «В раціональне».

Дев'ятим етапом стандартної процедури ДПРО є інсталяція позитивного ставлення до себе у процесі білатеральної стимуляції. З цим етапом ДПРО ми співвідносимо елементи РЕПТ «А» в поєднанні з «В раціональним», коли вихідний образ травматичної ситуації пов'язується зі змістом відповідного раціонального переконання в процесі його інсталяції.

Десятим етапом стандартної процедури ДПРО є сканування тіла, коли клієнт аналізує тіло для пошуку будь-яких залишків фізичної напруги, блоків. З цим етапом ДПРО ми спів-

відносимо елемент РЕПТ «А» в поєднанні з «В раціональним», коли тіло сканується під час утримання клієнтом у свідомості образу травматичної ситуації та змісту раніше інстальованого раціонального переконання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Уоллен С., Дигусепп Р., Уэсслер Р. Рационально-эмотивная психотерапия: когнитивно-бихевиориальный подход. URL: <http://old.nkozlov.ru/library/psychology/d4441/#.YaEWd9BBzIU>.
2. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры : монография. Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. 496 с.
3. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии : 2-е изд. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 352 с.