

ЗМІСТ

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПРОБЛЕМИ

Сексуальні порушення, зумовлені невротичними розладами
 Б.В. Михайлов 55-56

Проблема на стыке неврологии и акушерства: эпилепсия
 Ю.И. Горанский 58-59

Диагностика и лечение постинсультной депрессии
 В.В. Ковальчук 62

НЕВРОЛОГІЯ

XX международный конгресс Европейского колледжа
 нейropsychofarmacологии (20th ECNP Congress)
 Ф.В. Турек, Д. Раканы, Г.-Ю. Меллер и др. 5-6

Применение ницерголина в лечении больных
 дисциркуляторной энцефалопатией
 Т.С. Мищенко 7

Тромболитическая терапия при ишемическом инсульте:
 опыт российских неврологов
 Н.А. Шамалов, Д.Р. Хасанова, И.А. Вознюк и др. 10-13

Документальные ведення інсульту
 С.П. Московко 15-16

Европейская академия эпилепсии в Украине 17

Агравация эпилептических припадков
 противозепилептическими препаратами
 А.Е. Дубенко 18-19

У пошуках ідеалу
 Ю.І. Головченко, Т.М. Калішук-Слободін и др. 20-21

Агонист дофаминовых рецепторов двойного действия:
 новые возможности для пациентов
 с болезнью Паркинсона
 И.Н. Карабань 22-23

11-й конгресс Европейской федерации неврологических
 обществ (EFNS): обзор материалов
 Т.С. Мищенко 28-29

Применение циталопрама в лечении больных
 с пароксизмальными расстройствами
 при вегетососудистой дистонии
 Н.В. Томах, Н.М. Бучачийская, А.В. Гришай 31

Применение ибупрофена для купирования
 головной боли различного генеза 32-33

Аспирин в профилактике и лечении ишемических
 нарушений мозгового кровообращения
 Т.С. Мищенко, В.В. Скребок, Л.Б. Зимовец 34-35

Информативность дуплексного сканирования
 в диагностике хронической ишемии мозга
 Н.К. Мурашко 36-37

Алгоритм диагностики и лечения головокружения
 О.Г. Морозова 49-52

Корекція когнітивної функції у хворих
 з гіпертонічною хворобою II стадії
 О.О. Яковлева, Ю.В. Ляшенко 53

Пути оптимизации лечения больных
 дисциркуляторной энцефалопатией
 Т.С. Мищенко, И.А. Лапшина 54-55

Оценка первого эпилептического припадка
 S.M. Adams, P.D. Knowles 61

Вертеброгенні больові синдроми
 попереково-крижового відділу хребта
 та їх лікування з використанням вітамінів групи В
 С.М. Віничук, П.П. Уніч, Т.І. Ілляш и др. 64-65

ПСИХІАТРІЯ

Продолжение истории успешных инноваций в психиатрии
 И.Я. Пинчук, А. Шрайнер, Ш. Вернек и др. 25-27

Гиперактивность: новый взгляд на старую
 проблему детской психиатрии
 И.А. Марценковский, О.В. Ткачева и др. 38-41

Рисперидон: от фармакологии к фармакотерапии
 С.Г. Бурчинский 43-44

Использование психиатрической службы в 17 странах
 по данным исследования ВОЗ
 P.S. Wang, S. Aguilar-Gaxiola, J. Alonso 45-47

Психофармакология сегодня становится заложницей рынка
 С.Г. Бурчинский 57

ПСИХОТЕРАПІЯ

Дианализ® – методология здравого смысла
 В.Ю. Завьялов 63

Разумная и реалистичная технология человекопользования-3:
 принципы и практика рационально-эмоционально-
 поведенческого консультирования
 Е.Н. Волков 66-67

Синдром емоційного та професійного вигорання у лікарів
 Н.Ю. Максимова, С.Д. Максименко 68

Тромбонет
 клопідогрель 75 мг

Від національного виробника

Мозок
 Серце
 Судини

Ефективне сучасне
 анти тромботичне лікування

Вільний судинний плин

Фармак®

Р.с. UA/4315/01/01
 Виробник ВАРТ "Фармак"
 Україна, 04080, м. Київ, вул. Фрунзе, 63
 Тел./факс: (044) 239-19-44, www.farmak.kiev.ua

Ефективний. Вітчизняний. Доступний.

Бісопрол
 Bisoprolol
 табл. 5 мг/10 мг №20

Обґрунтований вибір
 при артеріальній гіпертензії,
 ішемічній хворобі серця,
 хронічній серцевій
 недостатності

Високий індекс
 кардіоселективності

Швидкий ефект і контроль
 артеріального тиску
 впродовж 24 годин

Низька вартість
 тривалої терапії

Всього 1 раз на добу!

Молодість Вашої серцю!

Виробник ВАРТ "Фармак", Україна, 04080, Київ, вул. Фрунзе, 63, тел./факс: (044) 239-19-44, www.farmak.ua

Фармак®

**«Медицина газета
 «Здоров'я України XXI сторіччя»®**

Адрес для писем: 03151, г. Киев,
 ул. Народного ополчения, 1. Тел.: 246-83-56, 246-83-57.
 E-mail: zu@health-ua.com; www.health-ua.com

Редакционная коллегия

Е.Н. Амосова, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины,
 заведующая кафедрой госпитальной терапии №1
 НМУ им. А.А. Богомольца

О.Я. Бабак, д.м.н., профессор,
 директор Института терапии им. Л.Т. Малой
 АМН Украины

Г.М. Бутенко, д.м.н., профессор,
 академик АМН Украины, член-корреспондент
 НАН и РАМН, заместитель директора
 по научной работе Института геронтологии
 АМН Украины

Б.М. Венцовский, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины,
 заведующий кафедрой акушерства
 и гинекологии №1 НМУ им. А.А. Богомольца

А.П. Викторов, д.м.н., профессор, заведующий
 отделом клинической фармакологии лаборатории
 функциональной диагностики ННЦ «Институт
 кардиологии им. Н.Д. Стражеско» АМН Украины

Ю.В. Вороненко, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины,
 ректор НМАПО им. П.Л. Шупика

И.И. Горпинченко, д.м.н., профессор,
 директор Института сексопатологии и
 андрологии

Ю.И. Губский, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины,
 заведующий кафедрой биоорганической,
 биологической и фармацевтической химии
 НМУ им. А.А. Богомольца

Д.И. Заболотный, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины,
 директор Института отоларингологии
 им. А.И. Колomoйченко АМН Украины,
 главный отоларинголог МЗ Украины

В.Н. Коваленко, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины, директор
 ННЦ «Институт кардиологии им. Н.Д. Стражеско»
 АМН Украины, главный терапевт МЗ Украины

В.В. Корпачев, д.м.н., профессор, заведующий
 отделом клинической фармакологии
 и фармакотерапии эндокринных заболеваний
 Института эндокринологии и обмена веществ
 им. В.П. Комиссаренко АМН Украины

В.Г. Майданик, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины,
 заведующий кафедрой педиатрии НМУ
 им. А.А. Богомольца

В.И. Мальцев, д.м.н., профессор,
 заведующий сектором координации и контроля
 клинических испытаний лекарственных средств
 Государственного фармакологического центра
 МЗ Украины

Ю.М. Мостовой, д.м.н., профессор,
 заведующий кафедрой пропедевтики внутренних
 болезней Винницкого национального
 медицинского университета им. Н.И. Пирогова

В.З. Нетяженко, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины, заведующий
 кафедрой пропедевтики внутренних болезней №1
 НМУ им. А.А. Богомольца

В.И. Паньків, д.м.н., профессор, заведующий
 отделом профилактики эндокринных
 заболеваний Украинского научно-практического
 центра эндокринной хирургии, трансплантации
 эндокринных органов и тканей МЗ Украины,
 главный эндокринолог МЗ Украины

А.Н. Пархоменко, д.м.н., профессор,
 заведующий отделом реанимации
 и интенсивной терапии ННЦ «Институт
 кардиологии им. Н.Д. Стражеско» АМН Украины

Н.В. Пасечникова, д.м.н., профессор,
 директор Института глазных болезней и тканевой
 терапии им. В.П. Филатова АМН Украины

В.В. Поворожнюк, д.м.н., профессор,
 руководитель отдела клинической физиологии
 и патологии опорно-двигательного аппарата
 Института геронтологии АМН Украины,
 директор Украинского научно-медицинского
 центра проблем остеопороза

Л.Г. Розенфельд, д.м.н., профессор,
 академик АМН Украины, вице-президент
 АМН Украины, заместитель директора
 Института отоларингологии
 им. А.И. Коломойченко АМН Украины

И.М. Трахтенберг, д.м.н., профессор,
 академик АМН, член-корреспондент
 НАН Украины, заведующий отделом
 токсикологии Института медицины труда
 АМН Украины

Н.Д. Тронько, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент НАН и АМН Украины,
 директор Института эндокринологии
 и обмена веществ им. В.П. Комиссаренко
 АМН Украины

Ю.И. Феценко, д.м.н., профессор,
 академик АМН Украины, директор Института
 фтизиатрии и пульмонологии им. Ф.Г. Яновского
 АМН Украины, главный пульмонолог
 и фтизиатр МЗ Украины

Н.В. Харченко, д.м.н., профессор,
 заведующая кафедрой гастроэнтерологии
 и диетологии НМАПО им. П.Л. Шупика

В.И. Цымбалюк, д.м.н., профессор,
 член-корреспондент АМН Украины,
 заместитель директора Института нейрохирургии
 им. А.П. Ромоданова АМН Украины

В.П. Черных, д.ф.н., д.х.н., профессор,
 член-корреспондент НАН Украины, ректор
 Национального фармацевтического университета

Е.Н. Волков, к.ф.н., Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Россия

Разумная и реалистичная технология человекопользования-3: принципы и практика рационально-эмоционально-поведенческого консультирования

Продолжение. Начало в №№ 6/1, 11/1
2007 г.

Формула отношений с миром

Мы сами и наш обычный язык в целом скорее эмоциональны, чем рациональны, но мы можем стараться стать немного рациональнее и научиться использовать язык не как инструмент самовыражения (на что ориентирует нас романтическое образование), а как средство рациональной коммуникации.

К.Р. Поппер

...Мы должны стать творцами своей судьбы. Мы должны учиться делать все так хорошо, как только можем, и выявлять свои ошибки.

К.Р. Поппер

Как человек, вы рождены с определенным уровнем внушаемости и доверчивости к тем заповедям, которые прививаются вам родителями и всей культурой. Но гораздо хуже то, что у вас есть собственный дар к изобретению правил и законов, которых согласно вашим верованиям вы (и другие тоже!) должны строго и неуклонно придерживаться.

Все мы по своей природе — мыслители и специалисты по решению проблем. Но в то же время мы — мастера спекулятивных рассуждений, самообмана и лицемерия.

Мы, люди, мыслим прямолинейно — и вместе с тем извращенно. В действительности, мы достаточно разумны для того, чтобы сохранить свою жизнь и свое счастье, и одновременно достаточно безумны, чтобы быть нерациональными, нелогичными и непоследовательными. И вся история человечества демонстрирует это с потрясающей очевидностью!

Мы с такой легкостью начинаем неразумно мыслить, что наши мысли часто сами по себе создают для нас эмоциональные проблемы.

А. Эллис

«Как стать разумным в нашем неразумном мире» — эта фраза А. Эллиса из предисловия к одной из его переведенных на русский язык книг [1] исключительно точно и почти исчерпывающе выражает самое существенное в рационально-эмоционально-поведенческом консультировании (РЭПК). Главный посыл этого подхода состоит в том, что практически все личные и социальные проблемы только тогда приобретают невыносимый и бедственный характер, когда не ликвидируются, по замечательному выражению профессора Преображенского из романа М. Булгакова, «разруха в головах».

На преодоление «разрухи в головах» нацелены и философия, и вся технология РЭПК. Принципиальная важность работы с «головой» выражена в РЭПК, как и вообще в когнитивном подходе, в простоте, казалось бы, формуле, созданной Альбертом Эллисом: $A \rightarrow B \rightarrow C$ (сокращенно ABC). Эти три буквы — аббревиатура от английских слов: A — activating event (активирующее событие), B — beliefs (верования), C — consequences (следствия — эмоциональные и поведенческие). Соответственно, и по-русски эта формула может выглядеть аналогично, только произносится иначе.

Данная формула противопоставляется двухчленному варианту $A \rightarrow C$, в котором легко угадывается известная бихевиористская формула $S \rightarrow R$.

Последние две формулы схематически показывают, что живые организмы, и люди в их числе, в своем поведении оказываются лишь функцией от внешних событий (стимулов). Это представление, до сих пор имеющее своих защитников и среди некоторых ученых, давным-давно укоренилось в обыденном сознании. Когда люди рассказывают о своих неприятностях, то предпочитают страдательное наклонение: «меня обидели», «меня довели до истерики» и т. п. Не менее популярны и ссылки на внешние обстоятельства: «они меня не поняли», «мне достался на экзамене самый трудный билет»...

Представители рационально-когнитивного подхода при первой встрече с клиентом атакуют именно это заблуждение. Они выдвигают тезис: если бы формула $A \rightarrow C$ была правильной, т. е. именно активирующие события вызывали бы определенные эмоциональные и поведенческие реакции людей, то одни и те же события (A) вызывали бы одинаковые следствия (C) у разных людей. Однако огромное количество фактов вопиюще не подтверждает такого умозаключения, следовательно, «двухчленная» формула в корне ошибочна.

Вместо нее они предлагают гипотезу о наличии промежуточного и во многом определяющего фактора B (верования), включающего всю систему представлений человека о мире, в том числе субъективные критерии оценки внешних стимулов и наборы своего рода специализированных внутренних команд, которыми человек и побуждает себя к определенным эмоциям и поступкам.

Следует сразу отметить, что эта гипотеза уже несколько десятилетий назад получила статус фундаментального принципа современной социальной психологии — солидной научной дисциплины с мощным экспериментальным базисом. В ней она носит название «принцип субъективной интерпретации и конструирования» (constual) и формулируется кратко и просто: «Воздействие любой «объективно» стимулирующей ситуации зависит от личностного и субъективного значения, придаваемого ей человеком» [2]. Данный принцип подразумевает, что люди не только субъективно интерпретируют все действительно случившиеся «стимулы», но часто присочиняют то, чего фактически не было и на что они все равно реагируют как на реальные события.

Другими словами, между миром стимулов и человеком происходит не акция (односторонне направленное действие), а интеракция (взаимодействие) [3], столкновение двух потоков — объективных стимулов и перепрыгивающих субъективных оценочных интерпретаций вперемешку с фантазиями (иллюзиями)*.

Когнитивный терапевт Р. МакМаллин так объясняет решающий элемент формулы ABC: «...Мы добавили дополнительную букву — B. Она обозначает наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно A. По большому счету, B обозначает наш мозг — то, как наш мозг обрабатывает сырую информацию об A и превращает ее в модели, схемы, рассказы и истории».

* На основе этого предположения в 1940-х гг. возникло новое научное направление в психологии — интербихевиоризм, разработки которого могут иметь существенное значение для практической психологии и психотерапии, но ни одна работа представителей этого направления, по-моему, еще до сих пор не переведена на русский язык.

Почти все ваши эмоции и поведение могут быть поняты при помощи этой новой формулы. Так что вместо того, чтобы просто смотреть на свои A, посмотрите на то, что вы себе о них говорите» [4].

О приключениях верований

На самом термине «верования» стоит остановиться подробнее, поскольку во всех уже опубликованных на русском языке переводах по когнитивной терапии и РЭПК английское слово «beliefs» передано, мягко говоря, неточно. Его переводят то как «убеждения», то как «установки», то как «представления», что приводит к существенной потере смысла и неправильному пониманию самого подхода.

«B» (beliefs) — это именно верования, т. е. все те «убеждения», «установки», «представления» и вообще «когниции», в истинность которых человек буквально верует и как верующий даже не представляет возможности сомневаться в них. «Верования» в РЭПК включают как общемировоззренческие, так и узкие бытовые верования, при этом собственно религиозные верования составляют лишь малую часть огромного айсберга человеческих верований.

Использование термина «верования» также связано с определенной философской традицией, прежде всего критическим рационализмом Карла Поппера и его последователей. В основе этой философской концепции лежит постулат о невозможности обретения абсолютного истинного знания о реальности, соответственно, любое человеческое знание рассматривается как смесь истины и ошибок (заблуждений). С такой точки зрения любые утверждения («убеждения», «представления», «теории») о мире являются лишь гипотезами, на которые мы вынуждены полагаться (веровать) на практике за неимением (и невозможностью) получить что-то более надежное.

Профессиональное научное мировоззрение изначально включает рациональное верование (pV) о необходимости сомнения в любых истинах и жизненной важности регулярной критической проверки любых своих верований. Однако как обычные люди даже самые последовательные ученые вынуждены существенную часть своих бытовых и житейских верований просто принимать на веру (такой вот каламбур получился). Подавляющее большинство человечества, мало затронутое подлинно научным образованием и еще меньше знакомое с принципами и навыками научного (умелого осознанного) мышления, тем более легко и естественно принимает свои верования за чистую монету истинных знаний и не мучится сомнениями по их поводу.

К тому же в сознании верования располагаются на разных «этажах» (и «подвалах») осознания (где один каламбур, там и два).

Убеждения в таком контексте — это всего лишь отрефлексированная часть верований, которые человек может ясно сформулировать и отстаивать в дискуссиях. Установки (аттитюды) — это уже менее артикулированные и осознанные верования, преимущественно оценочные шаблоны типа «хорошо-плохо». Преобладающая часть верований имеет малоосознанный или совсем неосознанный характер и существует в виде молниеносных внутренних команд, которые и воспринимаются как результаты воздействия внешних (по отношению к сознанию) объективных стимулов.



Евгений Новомирович Волков

Мы не способны выйти за пределы «вероятельных» отношений с миром (и с собой как с частью этого мира), но вполне способны осознавать и критиковать свои (и чужие) верования, устраняя в них ошибки, мешающие жить разумно и благополучно. Таким образом, мы можем в структуре своего мировоззрения заменять преимущественно иррациональные верования на преимущественно рациональные, т. е. прошедшие проверку на заблуждения посредством логики и научного сопоставления с фактами.

Однако, к сожалению, эта способность к исправлению верований чрезвычайно трудно и редко реализуется на практике. Когда я десять лет назад взялся за перевод капитального учебника «Теория и практика консультирования» Р. Нельсона-Джоунса [5], открывшего серию «Золотая библиотека психотерапии» в издательстве «Питер», то и не подозревал, какие столкновения верований случатся как раз по поводу главы о РЭПК А. Эллиса. Получив уже типографский экземпляр учебника, я обнаружил, что в этой главе «верования» везде заменены на «убеждения», а метод из «рационально-эмоционально-поведенческого консультирования» превратился в «рационально-эмотивное поведенческое консультирование» — таковы оказались «верования» питерских редакторов-психологов.

Сначала я попытался обосновать свою правоту на основе рациональных лингвистических аргументов и фактов, но на них в редакции отказались обращать внимание. Пришлось писать непосредственно А. Эллису, чтобы получить поддержку от первоисточника. Он откликнулся сразу же и подтвердил мою правоту, но в корректуру правки так и не были внесены... Эти ошибки до сих пор так и переходят из одного перевода по когнитивному консультированию в другой, и когда, и как они будут исправлены — неизвестно...

Тот факт, что, помимо важнейших терминов, даже само название метода нередко переводится на русский язык неправильно, свидетельствует о том, до какой степени у нас не знают и не понимают А. Эллиса. У переводчиков и редакторов-психологов может быть свое мнение о созданном этим американцем методе, но это не повод проверять авторские термины.

Точный перевод, полностью соответствующий оригиналу, — рационально-эмоционально-поведенческая терапия, а не «рационально-эмотивная поведенческая». Во втором варианте получается, что А. Эллис разработал разновидность поведенческой (бихевиоральной) терапии, тогда как на самом деле он добавил определение «поведенческая» на самых поздних этапах развития своей концепции,

всегда ставя на первое место ее определенное как «рациональной», т. е. даже не когнитивной, а когнитивной в квадрате!

В другом переводе работы А. Эллиса все в том же издательстве «Питер» [6] я встретил еще более «изошренный» вариант названия этого метода — «рациональная терапия эмоционального поведения»! Как переводчики и редакторы, работая с оригинальным авторским текстом, не смогли прочесть там сотни раз повторенный тезис, что речь идет о терапии МЫШЛЕНИЯ, а не поведения?! Такова искажающая сила верований, и неправильные переводы А. Эллиса по-своему служат все новыми и новыми подкреплениями его концепции.

Симптомы глупости (неоправданной иррациональности)

Я убедился, что существующее определение «человек — разумное животное» фальшиво и несколько преждевременно. Правильней формулировать: «человек — животное, восприимчивое к разуму».

Д. Свифт

Мы являемся хорошими, быть может, даже слишком хорошими, однако мы немного глуповаты, и вот эта смесь доброты и глупости является причиной наших затруднений.

К. Поппер

Не все иррациональное глупо, но все глупости иррациональны.

Е. Волков

Согласно РЭПК эмоциональные и поведенческие проблемы (негативные С) человека во многом возникают потому, что он неправильно интерпретирует значение активирующих событий (А), при этом не осознавая и не подвергая критической ревизии систему своих верований (В). Поскольку многие люди относительно успешно идут по жизни, часть верований у любого человека является вполне здоровой и обоснованной (рациональные верования — рВ). Портят жизнь неразумные, иррациональные верования (иВ), которые напоминают ошибочные научные теории, не согласующиеся с фактами и реальностью.

Формула АВС позволяет почти математически точно выявлять любые верования по простой и понятной методе. Если нам известны А (активирующее событие) и С (эмоции и поступки, возникшие у человека в связи с данным активирующим событием), то из сопоставления А и С всегда вытекают вполне определенные верования, буквально как в уравнении с одним неизвестным: $A + C = B$.

Если человек на невинную шутку реагирует как на смертельное оскорбление, то именно иррациональные верования служат тем трансформатором, который переводит напряжение из 12 вольт в 380 и выше. Вообще, когда люди реагируют на слова почти так же, как на попытку физического насилия или убийства, то это серьезное основание усомниться в их разумности (но не повод для оправдания оскорблений, клеветы и т. п.).

Эмоции и поведение в РЭПК тоже делятся на рациональные и иррациональные подвиды, при этом соответствующие эмоции и поведенческие проявления рассматриваются как надежные симптомы тех или иных верований, как в следующем примере из «Практикума по когнитивной терапии» Р. МакМаллина (имя действующего лица в примере русифицировано):

«А = Начальник Сергея позвал его к себе и выразил свое недовольство тем, что тот поздно вернул ему отчет.

В = Сергей подумал, что критика не справедлива, потому что это его секретарша вовремя не напечатала отчет.

С = Сергей разозлился».

Мы говорим клиенту: «Вы, возможно, полагаете, что гнев Сергея был вызван критикой начальника, но на самом деле причина в том, что именно Сергей подумал

о критике. Если бы он считал ее обоснованной, он бы почувствовал вину или обеспокоенность, но гнев может испытываться, только когда в голове возникает мысль о ее несправедливости» [4].

Вина или раздражение — это здоровые, рациональные чувства, а гнев — иррациональная эмоция. Граница между здоровыми и нездоровыми эмоциями в РЭПК проводится почти по «температурному» принципу, т. е. к иррациональным эмоциям относят излишне «горячие», которые своим «жаром» испаряют и так слабые зачатки человеческой рациональности.

Все верования, мысли и высказывания объединяются термином «когниции» и подразделяются на холодные, теплые и горячие.

Холодные когниции — это безоценочные описания или констатации фактов, например, «Сегодня дневная температура воздуха в городе +33°C».

Теплые когниции содержат умеренные эмоциональные оценки, например: «В такую жаркую погоду я часто раздражаюсь, потому что быстро устаю, и это меня беспокоит».

Горячие когниции «заряжены» опасными преувеличениями, например: «В такую жару просто невыносимо жить, и хочется послать к чертям собачьим свою работу!!!».

Рациональные верования включают только холодные и теплые когниции, а горячие когниции всегда являются спутниками иррациональных верований. Горячие когниции возникают в сознании человека совсем не потому, что он обливаётся потом от жары. Это он сам «подогревает» свои эмоции иррациональными верованиями. За полвека теоретической и практической работы А. Эллис выделил три «корневые» ошибки в человеческих верованиях: «После того как в 1956 году я описал двенадцать основных иррациональных верований, я продолжал их исследование, наблюдая за своими клиентами. К своему удивлению, я обнаружил, что исходный список можно сжать до трех основных иррациональных верований, причем все они были заповедями, а не предпочтениями.

Итак, вот три основные заповеди, которые создают эмоциональные проблемы:

- Я должен делать это хорошо и/или получать одобрение важных для меня людей, а иначе я — просто ни на что не годный человек.

- Вы должны относиться ко мне внимательно и справедливо, вы не имеете права разочаровывать или огорчать меня, а иначе вы — плохой человек.

- Мне должны быть предоставлены те вещи и те жизненные условия, которые я хочу иметь, я должен быть предохранен от всех неприятностей, а иначе жизнь становится невыносимой, и я никогда не смогу стать счастливым.

После того, как я свел все предыдущие иррациональные верования к этим трем основным, я обнаружил, что прочие верования моих пациентов, причиняющие им вред, также не были независимыми. Они, так или иначе, сознательно или подсознательно, произрастали из трех перечисленных» (Цитируемый перевод исправлен мной. — Е.В.) [1].

Каковы основные признаки иррациональности этих верований?

Фундаментальным критерием рациональности/иррациональности в РЭПК является признак научности/ненаучности мышления. Решительно подчеркиваю, что научное мышление в РЭПК (как и в критическом рационализме) рассматривается не как профессионально-жаргонное мышление узких групп специалистов, а как прежде всего умелое мышление, т. е. следующее законам логики, учитывающее все известные факты и нацеленное на критический поиск ошибок.

Поскольку зрелые мыслительные умения разрабатывались и развивались до сих пор преимущественно в сфере профессиональной науки как специфической отрасли деятельности, то определение «научное» применительно к мышлению стало указателем комплекса этих умений.

Наиболее важным признаком научного мышления был признан критический поиск ошибок в теориях и практике, поэтому последние десятилетия все большую популярность и методическую разработанность приобретает концепция критического мышления [7] (на мой взгляд, чрезвычайно перспективная для консультирования и психотерапии, но это уже другая история).

В РЭПК для целей консультирования клиентов, чаще всего далеких от профессиональной науки, выделены два базовых признака ненаучности (иррациональности) мышления, сформулированных уже с учетом их проявления в повседневной жизни людей:

- абсолютизм, т. е. догматизм, ригидность, категоричность и тому подобный синонимический ряд;
- должностизм (musturbation — словечко, придуманное А. Эллисом, большим любителем острой шутки), т. е. сверхтребовательность, «обязаловка», самоедство.

Абсолютизм выражается в черно-белом (двухполюсном — «хорошо-плохо») и категоричном мышлении, видящем во всех и вся только два рода проявлений: «единственно правильные» и «абсолютно неправильные» черты, поступки, правила, чувства, идеи и т. д. Другими словами, это базовое верование в обладание «Абсолютной Истиной» все равно в отношении чего: мытья посуды, устройства государства, воспитания детей, структуры Вселенной или игры в футбол.

Из абсолютизма вполне логично вырастает должностизм, т. е. верование в то, что я сам, все окружающие и весь мир «должны» быть такими-то и такими-то и вести себя так-то и так-то и никак иначе. Этим пикантным термином А. Эллис отнюдь не уравнивает интеллектуально-эмоциональную мастурбацию посредством иррациональных верований с собственно физиологической мастурбацией — последнюю он считает, как и секс в целом, вполне разумным во многих случаях способом доставления себе удовольствия. Должностизм означает, что при следовании ему человек «имеет» только самого себя, и при этом самым неразумным и извращенным способом.

С переводом этого термина тоже произошла любопытная «веровательная» история. Когда я столкнулся с musturbation в учебнике Р. Нельсона-Джоунса, то решил во что бы то ни стало найти максимально точное и такое же краткое соответствие в русском языке. Идти можно было только по пути, проложенному самим автором, — создать неологизм. А. Эллис заменил в английском слове masturbation одну букву, имея в виду mUst (англ. — «должен», «обязан»). Я очень обрадовался, когда понял, что и в русском языке можно сделать такую же эффективную операцию с двумя словами — «должен» и «онанизм». Однако в печатном издании «неприличное» слово исправили на «долженство», обрекая русскоязычных читателей на кастрированную версию. Редакторы «Питера» были уверены, что они точно знают, какие слова ДОЛЖНЫ, а какие НЕ ДОЛЖНЫ увидеть их читатели. Должностизм for ever!

Литература

1. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. — СПб.: Питер Ком, 1999. — С. 10-74.
2. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии. — М.: Аспект Пресс, 1999. — С. 46.
3. Смит Н. Современные системы психологии. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. — Глава 10.
4. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / Пер. с англ. — СПб.: Речь, 2001. — С. 26-27.
5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. — СПб.: Питер, 2000.
6. Эллис А., Ландж А. Не давайте мне на психику! — СПб.: Питер Пресс, 1997. — С. 12.
7. Халперн Д. Психология критического мышления. — СПб.: Питер, 2000.



Інформація про передплату

Передплатний індекс — 35272

Шановні читачі! Передплатити наше видання Ви можете в будь-якому відділенні зв'язку України за каталогом Укрпошти в розділі «Охорона здоров'я України. Медицина» через регіональні передплатні агентства України, а також в редакції «Медичної газети «Здоров'я України XXI сторіччя».

Вартість редакційної передплати:

- на 3 місяці — 21 грн;
- на 6 місяців — 42 грн;
- на 12 місяців — 84 грн.

Для редакційної передплати на «Медичну газету «Здоров'я України» необхідно:

- перерахувати на наш розрахунковий рахунок необхідну суму поштовою переказом;
- надіслати за адресою редакції:
 - копію квитанції, яка підтверджує факт оплати визначеної кількості примірників;
 - дані щодо адреси доставки примірників газети.

Необхідні дані щодо адреси доставки:

- для юридичних осіб: назва організації, вулиця, № будинку (корпус), місто (район, область), індекс, телефон;
- для фізичних осіб: прізвище, ім'я, по батькові, спеціальність, посада, вулиця, № будинку (корпус), № квартири, місто (район, область), індекс, телефон.

Наші реквізити:

ТОВ «Здоров'я України», вул. Народного ополчення, 1, м. Київ, 03151
 Р/р 26009301361468 у філії «Залізничне відділення ПБ» м. Києва, МФО 322153, код ЗКПО 25276619.
 Тел./факс: (044) 246-83-56 (57)



«Медична газета «Здоров'я України XXI сторіччя»

Учредитель — Издательский дом «Здоров'я України»

ГЕНЕРАЛЬНИЙ ДИРЕКТОР	Ігорь Іванченко
НАУЧНИЙ КОНСУЛЬТАНТ	Владимир Мальцев
МЕДИЦИНСКИЙ КОНСУЛЬТАНТ	Валерий Кидонь
Издатель — ООО «Здоров'я України»	
ДИРЕКТОР	Людмила Жданова
ШЕФ-РЕДАКТОР	Дмитрий Молчанов
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	Эльвира Сабадаш
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР	Джалал Ахмедов
ШЕФ-РЕДАКТОРЫ	Елена Барсукова
ТЕМАТИЧЕСКИХ НОМЕРОВ	Наталья Мищенко
	Олег Мазуренко
	Юлия Пасечник
НАЧАЛЬНИК МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛА	Алексей Гладкий
МЕДИЦИНСКИЕ РЕДАКТОРЫ	Ольга Радучиц
	Ольга Татаренко
	Александра Яковец
НАЧАЛЬНИК РЕДАКТОРСКОГО ОТДЕЛА	Людия Тралло
ЛИТЕРАТУРНЫЕ РЕДАКТОРЫ / КОРРЕКТОРЫ	Мария Грищенко
	Валентина Грищенко
	Мирослава Мельник
	Татьяна Попович
	Александра Стеценко
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ВЕРСТКИ И ДИЗАЙНА	Андрей Почтаренко
ДИЗАЙНЕРЫ	Максим Кравчук
	Тамара Кульбака
	Роман Попов
	Владимир Требенко
ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТ	Наталья Семенова
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ	Инна Головок
МАРКЕТИНГ-МЕНЕДЖЕРЫ	Юлия Башкирова
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ПРОИЗВОДСТВА	Ивалин Крайчев

Свідоцтво №4742 від 15.12.2000 р.

Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения авторов. За достоверность фактов, цитат, имен, географических названий и иных сведений отвечают авторы.

Ответственность за содержание рекламных материалов несет рекламодатель.

— материалы, публикуемые на правах рекламы.

— авторские материалы.

Перепечатка материалов допускается только с разрешения редакции. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Адрес для писем: 03151, г. Киев, ул. Народного ополчения, 1.

E-mail: zu@health-ua.com; www.health-ua.com

Контактные телефоны:
 Редакция 391-54-71, 391-54-77
 Отдел рекламы 391-54-72, 391-54-73(74)
 Отдел подписки и распространения 455-92-00
 223-31-96

Газета отпечатана в ООО «Полиграфический центр «Крамар», г. Киев, пр-т Московский, 16, оф. 512.

Подписана в печать 24.12.2007 г.

Заказ №2412. Тираж 20 000 экз.