

Osvremenjivanje pristupa racionalno-emocionalne bihevioralne terapije (REBT) svladavanju otpora

1.

○tkako sam prije sedamnaest godina napisao prvo izdanje svoje knjige *Svladavanje otpora*, učinjen je u psihoterapiji velik “napredak”. Stavio sam riječ “napredak” u navodne znakove jer je, kao što ću to kasnije prikazati, velik dio rezultata i novijih tehnika u tom području samo varijacija na teme koje su nastale prije mnogo godina, a katkada čak i prije mnogo stoljeća. Neke od novih metoda, čak ako su i neko vrijeme korisne za mnoge ljude, imaju neke dubiozne aspekte i mogu im na neki način nanijeti više zla nego dobra. I tako “napredak” ima svoja ograničenja!

Dopustite mi da samo kratko navedem značajne promjene do kojih je došlo u psihoterapiji nakon 1985. godine, kada je izašlo prvo izdanje ove knjige.

USPON MODERNIZMA

Postmoderna filozofija dobila je zamah u prvom dijelu 20. stoljeća, uglavnom zahvaljujući pobuni brojnih mislioca protiv rigidnosti modernizma. Modernizam zagovara “realistično” ili “objektivno” stajalište, tvrdeći da, iako ne možemo u potpunosti sagledati “stvarnost”, ona je zasigurno tu. Immanuel Kant je pokazao da je naša percepcija realnosti ograničena, ali ipak postojeća. Ne treba sumnjati u realnost, već u našu ograničenu i pristranu percepciju te realnosti. Stoga, ako postoji, mi ne možemo istinito i u potpunosti reći što ona jest, ali se ipak možemo u svom svakodnevnom i znanstvenom životu njome baviti, nastojeći da se most koji gradimo ne sruši i ne ubije nas.

Negdje do sredine dvadesetog stoljeća psiholozi i drugi znanstvenici bili su pretežno logički pozitivisti, koji su nastojali otkriti što je objektivno “stvarno”. Tada su Karl Popper i drugi filozofi znanosti uvidjeli, kao i Kant, da apsolutna

istina ili stvarnost možda i nije dostižna, jer svaka hipoteza, pa ma koliko valjana, može biti pobijena budućim nalazima koji mogu opovrgnuti njezinu apsolutnu istinitost. Zbog toga je Popper modificirao modernističku znanost, smatrajući da je vrjednije u našim eksperimentiranjima krivotvoriti danu hipotezu nego je pokušati verificirati. Izvrtaњem ili krivotvorenjem hipoteze dobivamo više praktičnog znanja nego ako je pokušavamo općenito održati. To je bilo stajalište koje sam usvojio u prvom izdanju *Svladavanja otpora*, kad sam počeo slijediti Poppera i Michaela Mahoneya.

Postmoderna filozofija, čiji su začetnici F. Brentano, Edmund Husserl, Martin Heidegger i drugi filozofi, a koju su u psihologiju silovito unijeli Kenneth Gergen i niz drugih mislilaca, pošla je i dalje i ustvrdila da je modernistička znanost u biti apsolutistička i ograničena, te da su različite vrste socijalnog konstruktivizma, malo nezgrapno rečeno, "realističnije". Sve što ljudska bića "vide", viđeno je kroz njihove ograničene mogućnosti percepcije i shvaćanja, pa stoga ne postoje univerzalne ili znanstvene "istine".

Ja sam se djelomično slagao s postmodernističkim stajalištem i u mom pretrađenom izdanju knjige *Razum i emocije u psihoterapiji* (Ellis, 1994), postao sam djelomični pristaša tog stajališta. Konačno, istaknuo sam, racionalno-emocionalna bihevioralna terapija (REBT) protivi se apsolutističkom mišljenju i upotrebi *bezuвjetnih moranja*, a postmodernisti se uglavnom slažu s tim stajalištem i također odriču apsolutnih "istina". I tako je REBT djelomično postmoderan. U 1997. godini objavio sam članak u časopisu posvećenom savjetovanju u području mentalnog zdravlja (Ellis, 1997, *Journal of Mental Health Counselling*) u kojem sam pokazao da REBT na jedinstven način kombinira neke od vrlina postmodernističke misli s jasno aktivno-direktivnim, a vjerojatno i učinkovitijim, metodama terapije.

Postmodernizam kao takav pokriva širok raspon mišljenja, od radikalnih stajališta Gergena i njegovih sljedbenika do umjerenijih gledišta drugih mislilaca. Niz filozofa, naročito B. S. Held, (1995) sjajno su kritizirali postmodernizam, tvrdeći da i on sam može vrlo lako postati apsolutistički i time biti u nesuglasju s vlastitim temeljnim postavkama. Ja se uglavnom slažem s tim kritikama i još uvijek vjerujem da ono što zovemo "stvarnost" na neki način zaista postoji, ali, s druge strane -zajedno s Kantom, koji je utjecao na mene otkako sam u mladosti prvi put pročitao *Kritiku čistog uma* - kažem da je nikako ne možemo u potpunosti upoznati. Ipak, u ovoj reviziji knjige *Svladavanje otpora*, nadam se da ću uspjeti pokazati kako se psihoterapeuti mogu složiti s velikim dijelom postmodernizma, kako se pretežno mogu pridržavati znanstvene metode i provoditi učinkovitu terapiju.

UPOTREBA PRIPOVIJEDANJA U PSIHOTERAPIJI

Tehnike pripovijedanja oduvijek su korištene u psihoterapiji, uključujući i REBT. Osim što ljudi sami sebi govore određene tvrdnje koje snažno utječu na njihova čuvstva i ponašanja, čini se da ljudska bića – sa svojom sklonošću stvaranja i korištenja jezika - imaju prirodnu, urođenu sklonost uplitanja svojih tvrdnji u priče. Ljudi su rođeni - ali i odgojeni - za pričanje priča, kao što nam to književnost već tisućljećima pokazuje. Biblija je, na primjer, vjerojatno, poput drugih svetih knjiga i priča, bila toliko utjecajna zbog svojih izuzetnih pripovjedačkih aspekata. Tako je jedna od brojnih kognitivno-emocionalnih tehnika REBT terapije, koja se koristi u tumačenju načina na koji uznemireni ljudi funkcioniraju i podučavanju kako bi mogli učinkovitije misliti, osjećati i ponašati se, oduvijek bila upotreba priča, bajki, alegorija i metafora. Michael White je - možda pod utjecajem REBT-a i njegova isticanja važnosti samotvrdnji - naglasio ljudsku sklonost pričanju priča, njihovu konstruktivističku sklonost stvaranju korisnih kao i uznemirujućih priča. Nalazi Whitea i njegovih suradnika izvršili su od sredine 1980-ih godina snažan utjecaj na psihoterapiju (White i Epston, 1990). Na neki je način pomaganje ljudima da revidiraju svoje strašne, samoponištavajuće priče u optimističnije, samopomažuće priče, jedna varijanta REB-terapije, koja ih potiče da se nastoje suočavati izricanjem racionalnih tvrdnji umjesto onih kojima sami sabotiraju vlastita nastojanja.

Racionalne suočavajuće tvrdnje često su izrazito filozofske, kao na primjer: "Ja zaista ne moram zadobiti odobravanje značajnih drugih, ali bilo bi jako dobro da ga dobijem. Pa da vidimo kako bih mogao postići više odobravanja." Ljudi na taj način često mogu pobijati velik dio aktualne i potencijalne emocionalne i ponašajne neprilagođenosti. Kad zamijene iracionalna *vjerovanja*, kojima sami sebe uznemiruju, racionalnima, tada često postaju mnogo učinkovitiji nego kad stvaraju samopomažuće priče. Ali čak ako je to i točno, neki klijenti, naročito oni koji pružaju otpor, možda će radije koristiti pripovjedačke načine samopomoći nego izricanje tvrdnji. Što je za većinu ljudi učinkovitije najveći dio vremena, može se vjerojatno empirijski provjeriti. Ali u međuvremenu pripovjedna terapija može biti korisna nekim ljudima neko vrijeme - kao što ću to pokazati u ovoj knjizi.

KONSTRUKTIVNO FILOZOFIRANJE

REBT je uvijek bio konstruktivna ili na izbor usmjerena terapija. Djelomično je slijedio pretpostavke stoika, koje je Epiktet ovako formulirao prije više od dvije tisuće godina: "Ljude ne uznemiruje ono što im se događa već nji-

hova stajališta o tome.” Gautama Buddha bio je također pristaša, iako manje jasno, tog stajališta, kao što su to bili i neki rani hebrejski i kršćanski mislioci. REBT je pretežno terapija izbora - kao što je to teorija izbora Williama Glasera. Ona ne ističe pretjerano elemente djelovanja, volje ili namjere u ljudskim poslovima, jer zaista vodi računa o biološkim i urođenim, kao i o okolinskim i socijalnim utjecajima na ponašanje (Ellis, 1962, 1976, 1994). Njegova ABC teorija ljudskih poremećaja ponavlja Epikteta tvrdeći da A (nevolja) ne stvara sama po sebi neurotične posljedice (C), već to čine ljudska vjerovanja (B), koja značajno doprinose i posljedicama (C)*. Nefunkcionalne posljedice (C), ili emocionalno-ponašajni simptomi, proizlaze iz $A \times B$. Izrazito konstruktivno stajalište, koje posebice potiču Vittorio Guidano, Michael Mahoney i Michael Hoyt, važan je dio racionalno-emocionalne bihevioralne terapije (Ellis, 2001a, 2001b).

Međutim, REBT je realistična, a ne utopistička terapija. On smatra da su ljudi urođeno kreativni i sposobni izgraditi velik dio svoje emocionalne sudbine. Ali, nažalost, skloni su i, kao što je to sjajno uočio Korzybski (1933), iracionalnom ponašanju, a imaju i urođenu sklonost destrukciji. I to su snažne ljudske sklonosti. Priznajući njihovo postojanje i pomažući klijentima da ih promijene u fleksibilnije preferencije umjesto dogmatskog “musturbiranja”**, REBT im nastoji maksimalno pomoći.

Racionalno-emocionalna bihevioralna terapija (REBT) i kognitivna bihevioralna terapija (KBT) nastoje biti učinkovitije i djelotvornije od drugih terapija, koje su primarno usmjerene na mijenjanje nefunkcionalnih misli, emocija ili akcija ljudi. U svakom slučaju, metode djelotvornog suočavanja s otporom klijenata koje će biti prikazane u ovoj knjizi, naglašavaju formulacije REBT-a i KBT-a. Ja ću, međutim, izričito pokazati da te metode mogu biti pridružene i integrirane s drugim terapijskim pristupima, poput na klijenta usmjerene terapije, geštalta i psihoanalitičke terapije. Tako će ova knjiga biti znatno šira i obuhvatnija od većine mojih ostalih knjiga.

INTEGRACIJA PSIHOTERAPIJE

Možda je najvažniji razvoj do kojeg je došlo u psihoterapiji posljednjih godina pokret prema integraciji. Ustvari, ne radi se baš o posljednjim godinama jer eklektička terapija postoji već dugo vremena, pa ju je snažno zastupao, na primjer, Frederick Thorne 1950. godine. Međutim, integrativna terapija postala je

* Radi olakšanog čitanja literature zadržana je kratica ABC, koja u engl. označava adversity, belief, consequences (nap. prev.)

** Složenica od “morati i onanirati”, prema engl. “musturbating” (nap. prev.)

tijekom 1980-ih doista popularna, a promovirali su je mnogi vodeći terapeuti, među kojima i Larry Beutler, Marvin Goldfried, Arnold Lazarus, John Norcross i Paul Wachtel.

Kako se REBT uklapa u taj pokret integracije psihoterapija? Vrlo dobro, hvala na pitanju. Iako REBT ima neka temeljna načela po kojima se razlikuje od nekih važnih terapija, ova je terapija u svojim tehnikama oduvijek bila integrativna, kao što to pokazuje i njezin naziv. To je jedna od najkognitivnijih ili najfilozofskih terapija, ali koja je oduvijek tvrdila da je ljudsko mišljenje holistički stopljeno s osjećanjem i ponašanjem. Stoga ova terapija koristi, uz mnoge kognitivne metode, i podjednak broj emocionalnih i bihevioralnih tehnika. Koji drugi oblik psihološkog tretmana koristi velik broj različitih metoda? Koliko je meni poznato, nijedan.

Međutim, u posljednje sam vrijeme došao do zaključka da, iako je empirijski pokazano u doslovno stotinama studija da su popularne metode REBT i KB terapije učinkovite, postoje neke tehnike koje se rijetko koriste u REBT i KB terapiji, a kod pojedinaca postižu bolje rezultate. To naročito vrijedi za neke klijente koji se opiru korisnoj upotrebi većine "redovitih" terapija ali koji, upravo perverzno, dobro reagiraju na neke nepopularne terapije koje ja praktički nikad ne koristim kod svojih redovitih klijenata*. Neke od tih "neregularnih tretmana" - poput primalne terapije - smatram opasnim i štetnim. Ali moram pošteno priznati ta katkada i ti tretmani mogu pomoći klijentima kojima nije pomoglo nekoliko "dobrih" terapija.

Budući da je ovo uglavnom knjiga o klijentima koji pružaju otpor, uložio sam mnogo truda u uključivanje nekih tehnika koje potječu iz terapijskih sustava kojima ja, u cjelini, nisam sklon. Ali budući da te terapije katkada dobro djeluju kod nekih klijenata kod kojih moje najdraže KBT terapije nisu učinkovite, uključio sam ih u ovo revidirano izdanje *Svladavanja otpora*. Klijenti su različiti i jedinstveni, a oni koji se opiru to su često još i više. Zbog toga sam u ovoj knjizi nastojao biti izuzetno nepristran i integrativan. Pa da vidimo kako moj liberalizam, koji sam u ovom pogledu pokazao, djeluje u zajednici s mojim (pristranim) favoriziranjem metoda tretmana REBT-a i KBT-a. To bi trebao biti zanimljiv eksperiment!

TERAPIJA USMJERENA NA RJEŠENJE

Jedan od izdanaka konstruktivističkog stajališta je terapija usmjerena na rješenje (S. de Shazer), koja je u novije vrijeme postala prilično popularna. Neke

* Izraz redoviti klijenti odnosi se na klijente koji, ukratko, pristaju na terapiju. (nap. prev.)

od njezinih glavnih tehnika i postavki preklapaju se s REBT-om, jer naglašavaju klijentov izbor metoda koje će koristiti da si sam pomogne. Ova terapija podučava klijente da kad smanje svoje poremećaje i opet se oslone na svoje nefunkcionalno mišljenje, osjećanje i ponašanje, mogu pribjeći tehnikama koje su sami ranije za sebe stvorili kako bi si pomogli, te pomoću njih naći izlaz iz svojih ponavljajućih dilema. Terapija usmjerena na rješenje ne ističe samo vraćanje klijenta na ranije načine rješavanja problema, već i optimistički, umjesto mračno pesimistički, gleda na njegove nevolje. REBT terapija nastoji biti jednako konstruktivna, ali teži i - premda u tome baš uvijek i ne uspijeva - onome što ja zovem "elegantnim" terapijskim rješenjem, pomoću kojeg klijenti sebe čine ne samo manje poremećenim, već i otpornijima na to da se "poremete". Terapija usmjerena na rješenje, kao što ću to kasnije pokazati, ima također svoja ograničenja. Ali, kao što ću to u ovoj knjizi nastaviti isticati, "elegantna" rješenja koja vode do boljih osjećaja i boljeg općeg stanja mogu biti dostupna a da ih klijenti koji su u otporu ne koriste. Stoga se u takvim slučajevima može učinkovito primijeniti terapija usmjerena na rješenje.

NOVIJI NALAZI EKSPERIMENTALNE PSIHLOGIJE

Noviji nalazi eksperimentalne psihologije važni su za razvoj psihoterapije, a čini se da barem djelomično potvrđuju neke od glavnih teorija i tehnika racionalno-emocionalne bihevioralne terapije. Neki su od tih nalaza sažeto prikazani u četiri članka autora Bargha i Chartranda (1999), Wegnera i Wheatleya (1999), Gollwitzera (1999) i Kirscha i Lynna (1999), koji su u lipnju 1999. godine objavljeni u časopisu *American Psychologist*.

Ti članci ističu važnost nesvjesnih procesa i automatičnosti u ljudskom ponašanju. Iako su svjesni procesi važni, REBT i konstruktivizam tvrde da su automatski ili okolinski potaknuti procesi također vrlo utjecajni. Kad bi ljudi voljno upravljali svim svojim akcijama, djelovali bi neučinkovito i vjerojatno ne bi baš dugo preživjeli. Stoga su opremljeni automatskim procesima koji oslobađaju njihove ograničene procese pažnje. Oni žele ostati na životu i biti razumno sretni, ali veći dio njihovih svakodnevnih života "pokreću nesvjesni mentalni procesi" (Bargh i Chartrand, 1999, str. 464). Štoviše, čak je i sam proces automatizacije - automatski.

Freud je, dakako, briljantno istaknuo ulogu nesvjesnog mišljenja i osjećanja u ljudskom životu, ali je pri tome pretjerao s isticanjem duboko skrivenog, potisnutog nesvjesnog. Racionalno-emocionalna bihevioralna terapija uvijek je naglašavala da je velik dio naše poremećenosti nesvjesno motiviran, ali da je

implicitno mišljenje koje ju stvara tik ispod svjesne razine, a ne duboko potisnuto, pa se može teorijski dokučiti, dovesti u svijest i namjerno promijeniti. Ali ovaj pristup smatra i da svjesna kontrola nesvjesnih oblika ponašanja zahtjeva ne samo puki uvid u činjenicu da implicitno filozofiranje dovodi do poremećenih osjećaja i akcija, već i da taj uvid sam po sebi neće promijeniti ponašanje. Osim toga, treba uvidjeti da je za promjenu i trajno mijenjanje mišljenja, osjećanja i djelovanja potreban ustrajan *rad i vježba*. Novi psihološki nalazi potvrđuju hipoteze REBT terapije da su rad i vježba na promjeni mišljenja, osjećanja i ponašanja pojedinca potrebni za prizivanje svjesnih poremećujućih procesa na površinu. Osim toga, potrebni su i za ponovno i ponovno mijenjanje tih procesa, sve dok se - vidi čuda! - ti procesi ne pretvore u nesvjesne ili automatske samopomažuće procese.

Novi eksperimentalni nalazi ističu i ono što je Powers (1999) nekoliko godina tvrdio, da je put kojim okolina potiče mentalnu aktivnost i njezine emocionalne i bihevioralne posljedice ne samo poimanje već i percipiranje. To potvrđuje nalaz REBT terapije da nevolje (A) pomnožene s nečijim vjerovanjima (B) stvaraju poremećujuće posljedice (C). Kao što to Bargh i Chartham kažu: "Pozitivne ili negativne procjene unutar trenutačne okoline čine promjene u raspoloženju osobe" (1999, str. 473).

Ono što zovemo volja ili namjera sadrži brojne nesvjesne elemente i samo po sebi ne mora mijenjati ponašanje. Ono što Gollowitzer (1999) naziva učinkovitom implementacijom može nas dovesti do toga da se odlučimo u određenim situacijama reagirati na specifičan način. Kad jednom oblikujemo namjeru gdje ćemo i kako započeti, automatski procesi često preuzimaju i vode akciju. Od takvih implementirajućih namjera imaju koristi ponašanja koja potiču zdravlje i sprečavaju poremećaje.

Gollowitzer potvrđuje uvid br. 3 koji predlaže racionalno-emocionalna bihevioralna terapija: "O čemu ovisi snažan ili slab učinak implementacije? ... Prvo, o snazi predanosti toj namjeri. Drugo, o snazi predanosti cilju za koji su oblikovane implementacijske namjere. Implementacija ne djeluje kad su namjere vezane uz cilj slabe" (Gollowitzer, 1999, str. 499). Čini se da ovo baš zgodno potvrđuje teoriju REBT terapije iznesenu u prvom izdanju ove knjige i ponovljenu u ovom, da je za primjenu mišljenja, osjećanja i ponašanja često potrebna emocionalna *sila*.

Kirsch i Lynn (1999) citiraju vlastite eksperimente i kliničko iskustvo, kojima pokazuju da je u stvaranju poremećenih i neporemećenih ponašanja najvažnija uloga očekivanja. Njihov je rad pokazao da učinkovitost terapijskog sporazuma povećava očekivanja i namjere klijenata, pa im na taj način i koristi. Oni kažu da "niz različitih terapijskih pristupa, eksplicite ili implicate, iskorišta-

va snagu očekivanja u uvođenju, oblikovanju i provođenju procesa liječenja” (1999, str. 513).

Dobro je znati da toliko mnogo radova u eksperimentalnoj psihologiji u novije vrijeme podržava nekoliko teorija i tehnika REBT terapije, koje su izvorno proizašle iz kojih kliničkih iskustava s klijentima.

Posljednjih je godina došlo i do ubrzanog razvoja optimističke i pozitivne psihologije, a časopis *American Psychologist*, koji uređuju Martin E. P. Seligman i Mihaly Csikszentmihalyi, objavio je u svom broju od siječnja 2000. godine 16 članaka u kojima su prikazana novija istraživanja iz tog područja. Na ta se ispitivanja pozivam u svojoj knjizi *Svladavanje destruktivnih vjerovanja, osjećaja i ponašanja* (Ellis, 2001b), kao i na proteklih 5 godina istraživanja Ellen Langer (Langer i Moldovenu, 2000), pokazujući, kao što ću to spomenuti kasnije i u ovoj knjizi, kako ti istraživači podupiru neke od glavnih teorija racionalno-emocionalne bihevioralne terapije.

MULTIKULTUROLOŠKI ASPEKTI PSIHOTERAPIJE I OTPORA PREMA TERAPIJI

Sve do prije nekoliko godina, psihoterapija je u Sjedinjenim Američkim Državama i većini zapadnog svijeta bila uglavnom monokulturološka. Bila je stvorena gotovo isključivo za dobro obrazovane bijele klijente. Ali tijekom 1980-ih godina kritičari tog jednostranog stajališta upozorili su kako mnogi klijenti opravdano pružaju otpor psihološkim tretmanima, zbog predrasuda terapeuta prema manjinskim kulturama, čijim članovima pripisuju mnoge “abnormalnosti” i “disfunkcije”. Istaknuli su i da te abnormalnosti i disfunkcije proizlaze iz zdravog neslaganja s dominantnom bjelačkom kulturom (*Counseling Psychologist*, 1996, Ivey, Ivey i Simek-Morgan, 1997; Yeh i Hwang, 2000).

Budući da je taj prigovor psihoterapiji i savjetovanju u zapadnom svijetu opravdan, multikulturološke teme počele su se isticati u terapijskoj literaturi, pa čak, kao što kažu neki kritičari poput Weinracha i Thomasa (1998), i previše. REBT uzima u obzir multikulturološka pitanja, naročito u vezi s otporom prema terapiji, a i ja ću se kasnije u ovoj knjizi baviti detaljno tim pitanjem.