



RET派

諮商的理論及方法

■ 馮觀富

一、一般概念

在眾多的諮商理論中，RET (Rational Emotion Therapy) 一理性情緒治療法，於心理治療與輔導上，亦佔有一席之地。RET 法為艾里斯 (Albert Ellis) 所創，是一種高度教誨、認知與行動取向的模式，可以歸屬於指導派之諮商。強調思考與信念體系的角色，是個人問題的根源。

艾里斯原屬於心理分析派，但在發現自己在心理分析訓練並不能使他有效處理當事人時，乃認為心理分析法效果不彰，且接受治療有會使病情轉劇之趨勢，他表示當他年少時即有情緒困擾，如閉塞與懼怕在公開場所說話等。艾里斯在處理本身問題之後，發展一種「認知哲學」(Cognitive/Philisopic)，可以在真實生活情境中練習，他給自己出家庭作業，能公開說話而無視於他的不安。RET 法是應用科學之原則與過程，直接面對情緒與行為問題，並代之以理性的生活

二、RET對人性的觀點

理性情緒治療法假定人生而兼具理性、正直思考與非理性、扭曲思考的可能。人有自我保護、快樂、思考與口語表達、愛、與他人溝通、成長與自我充分發展的傾向。人同時也有自我毀滅、逃避思考、因循、無止境的重複犯錯、迷信、無耐性、完美主義與

自責、逃避充分成長之可能本能。

RET 把人類的犯錯視為當然，它試著去幫助人類接納他們自己、把自己看成是不斷犯錯但同時也能學會更平和的對待自己的人。艾里斯提出RET 的一些基本假定：

- (一) 人會感到煩亂，乃受制於自己，而非受制於外在的環境。
- (二) 人有扭曲思考與無目的煩擾自己的生物與文化趨向。
- (三) 人的煩亂信念之產生與這些煩亂之保持，頗具有獨特性。
- (四) 人們有能力去改變他們的認知、情緒與行為過程，他們可以選擇與平時組型不同的反應，免於讓自己感到不安，並訓練自己，以便可以在往後的生活使煩亂維持在最低水準。

RET的基本假定是，人同時能思考、表現情緒與行動。艾里斯(1962)指出，人的思考對他們的情感與行為有著巨大影響，他們的情緒又對他們的思想與行動有重大影響，而他們的行為又影響了他們的思想與情感。為矯正不良功能型態(dysfunctional patterns)，需要使用一種兼容並蓄可包含各種認知、情緒與行為再教育的方法。艾里斯主張，假如人們在各種型態方面之改變能得到幫助的話，他們同時也有助於矯正他人。

對人性的看法方面，艾里斯認為，人不全然是生物決定的動物，受制於本能。更甚

者，人是具有獨特性的，有能力了解他們的限制，改過幼童時期內化而來的基本觀點與價值，並且能向自我失敗的趨向挑戰。人有質問自己的價值體系，以不同的信念、理念與價值重新教導他們自己的能力。如此他們將表現與過去不同的行為。由於他們能思考與工作直到他們使自己不同之時，他們將不再是過去制約的被動犧牲者。

艾里斯認為：心理疾病乃是在幼年時期從有影響力的重要人物那兒所獲得的非理性信念，所學習與惡化而形成的。

情緒是人類思考的產物，當我們想到某件事是不好的時候，即感到這件事是不佳的。因而，情緒困擾基本上包含著錯誤的、非邏輯的、與無功效的句子或意義，這些獨斷與不能挑剔的信念困擾著我們，也因而使我們會表現出自我失敗的情緒與行動。

RET 認為責罰是多數情緒困擾的核心所在。因此，假如我們要治療一種神經症或精神症(psychosis)，最好停止責罰自己與責罰他人。我們最好學習接受自己，即使不完美也無所謂。

RET 主張人不需要被接納與被愛，即使它們可能被期待能得到。治療者教導當事人如何感覺不被傷害，即使當他們不被重要人物所接納與愛的時候亦是。雖然RET 允許人們在不被接納的時候去經驗悲傷，但它試著在幫助他們發現克服所有根深蒂固且顯明的沮喪、傷害、自我價值的失落、與憎恨之方法。

RET 假設，因為我們活在這個世界上，所以我們容易成為謬誤信念的受害者，使得我們一再地以非理性思考與自我暗示的態度重複教導此種理念。依照艾里斯的看法(1967)，主要的非理性觀念有：

(一)認為一位成年人，如果不被生活環境中的每一位重要人物所愛與讚賞的話，將是一件很悲慘的事。

- (二)認為一個人假如以為他自己有價值的話，他應該具有充分的能力與適合度，並在各方面盡可能的達到目標。
- (三)認為人是壞的、邪惡的、卑劣的；他們之惡行應該受到嚴厲的責罰與懲處。
- (四)認為生活困難與自我的責任是容易逃避的。
- (五)認為事情不如所望的話，是極嚴重且如災難降臨似的。
- (六)認為人類的不快樂肇因於外在環境，而人類很少甚至無能力去控制他們自己的悲傷與困擾。
- (七)認為人的過去歷史是人現在行為的最重要決定因素，也因此，某些事情強烈的影響了人的生活，它永遠會有相似的效果。

依照艾里斯的看法，絕對性與必須論(musturbatory)的思考方式是問題的根源。個人基本的非理性信念可歸結為下列三種主要的「必須」(must)：

下列三種主要的「必須」(must)：

- (一)我必須(I must)表現良好，並受到重要人物的讚賞，我如果不能如此的話，情況將會很「嚴重」，如此我將無法忍受，我會是一位卑劣的人。
 - (二)你必須(you must)平等的待我，假如不如此的話，情況會很恐怖，我也無法忍受。
 - (三)情況必須(conditions must)如我所願，假如情況並非如此時，將會很可怕，我無法忍受生活在如此糟糕的世界中。
- 艾里斯主張，假如人附和這些基本的「必須」以及它們的衍生物時，困擾就跟著而來。

三、RET人格的ABC理論

下列的圖解能顯示所探討之各種因素的交互作用：

事件	信念	情緒反應	駁斥
A(Activating Event)←B(Belief)→C(Emotional Consequence)←D(Disputing Intervention)			

人格的ABC理論是RET理論與實務的核心，A是存在的事實、一個事件、或是個人的行為或態度。C是情緒後果或是個人的反應，此種反應可能適當，也可能不適當。A（行動事件）並不能引發C（情緒後果）。而是B——一個人對A的信念——引發了C的情緒反應。例如，假如一個學生在考試失敗後感到沮喪，也許並非考試失敗事件本身導致了沮喪反應，而是個人對失敗、留級或拒絕入學的「信念」所引發的而生。艾里斯認為被拒絕與失敗的信念(B)，引發了沮喪(C)，而非考試失敗的真實事件(A)所引發的。因此，人應該對情緒之反應與困擾負最大的責任。這顯示人們如何直接地將產生情緒反應的非理性信念加以改變，是RET的重心所在。

跟在ABC之後者，乃是D——駁斥。本質上，D是應用科學的方法去幫助當事人挑出他們的非理性信念，因為邏輯原則可以是傳授的，所以要用一些原則去破壞任何不真實、不確實的假設。此種邏輯驗證的方法可以幫助當事人放棄自我毀滅的信念。

四、RET法的目標

在消除當事人對人生的自我失敗觀，幫助他們更能容忍與更能過理性的生活。

艾里斯提出下列RET法療者輔導其當事人的目標：

- (一)自我興趣(Self-Interest)：並非全然的專注於自己，但情緒健康的應該能對自己感到興趣。
- (二)社會興趣(Social-Interest)：有興趣在社交團體中有效地與他人交往。
- (三)自我引導(Self-Direction)：能自己承擔改變自己人生的責任，能獨立的解決自己多數的問題。

(四)容忍(Tolerance)：能容許他人犯錯，不譴責他人錯誤的行為。

(五)變通(Flexibility)：保有變通的觀念，有作改變的心胸，對他人不存成見。

(六)接納不確定的情況(Acceptance of Uncertainty)：成熟的個人認為他們生活在一個不確定的世界中，雖然他們喜歡良好的規律，但他們並不痛苦地要求獲得此種規律，或對不確定情況有錯誤的感覺。

(七)承諾(Commitment)：有能力積極地去關懷身外的事務。

(八)科學思考(Scientific Thinking)：可以深層的感受並具體的行動。也能對情緒與行動、以及後果作反映，而使情緒與行動規則化。

(九)自我悅納(Self-Acceptance)：能悅納自己，避免以外在的成就或他人的評價來評估自己的基本價值。

(十)涉險(Risk Taking)：能冒險，但非有勇無謀。

(十一)非烏托邦主義(Nonutopianism)：能接受永遠無法達到烏托邦境地的事實，知道永遠不能得到所想要的每一件東西，也無法完全避免所不想要的事。

五、RET使用的方法

(一)輔導員宛如教師、當事人宛如學生，個人的關係並非重要的，當事人對他的問題獲得洞察，他們必須主動地去改變自己失敗的行為。

它使用各種不同的方法如教導、閱讀、家庭作業、使用科學的方法去解決問題，使用技術促使當事人對人生哲學作重大評估，使用特殊診斷，治療者解析、質疑、探究、挑刺與面質當事人。

(二)艾里斯為理性情緒實務者提出一個藍圖

1. 挑出產生困擾行為的一些非理性觀念
2. 激勵當事人確認他們的觀念。
3. 揭示當事人思考的非理性特質。
4. 使用邏輯分析的方法減低當事人的非理性信念。
5. 顯示他們如何溶入這些信念，以及他們如何導致情緒與行為的困擾。
6. 使用不合理或幽默的方法對當事人非理性的思考加以面質。
7. 解釋這些觀念如何以具有實徵性效益的理性觀念來取代之。
8. 教導當事人如何採用科學的方法去思考，以便他們能觀察，並減少現在或未來的非理性觀念與非理性推論。此非理性觀念與推論導致情感與行為的自我毀滅。

六、RET適用對象

RET 適用的領域，艾里斯與葛瑞傑 (Ellis and Grieger, 1977) 同時認為RET 可以應用在性治療、教育、團體工作、肯定訓練、沮喪、與兒童治療之上。艾里斯曾述及，RET 在焦慮、沮喪、敵意、特質性失常、與精神症之處理；性、愛、婚姻問題；兒童教養與青少年問題。RET 是一種治療方法，可以應用在個別治療、團體治療、馬拉松會心團體 (marathon encounter groups)、婚姻諮商與家庭治療中。

七、對RET的評論

依照G.Corey 的觀點，認為：

(一)在個別與團體治療上，RET 對當事人很有助益。RET 提供認知的層面，並激勵當事人去評估他們甚多決定與價值觀之非理性所在。

RET 的另一個貢獻是，強調把新獲得的洞察付之行動。並以家庭作業鼓勵當事人練習新的行為，幫助他們重新制

約。

(二)RET 也有某些限制，因為此種方法具有高度的教導性，所以輔導員充分地瞭解自己，並且不把自己的人生哲學強加上當事人身上，是非常重要的。理性行為的中心課題亦即在此。RET 治療者居於面質和指導的地位，事實上有甚危險性。治療者的訓練、知識與技術、知覺、與判斷的準確性是RET 的重要部分。因為治療者在說服與指導方面具有很大的權力，所以RET 產生的心理傷害，可能更甚於其他指導的個人中心法。RET 治療者必須知道何時「推動」(push) 當事人前進，何時不要。沒有受過訓練的人使用RET，可能會以為治療要用說服、教誨、邏輯與勸告等分法去「擊倒」(beating down) 當事人，這是很危險的事。因此，如果把RET 看成是一種便捷的治療法(quick-cure method)——也就是說，告訴當事人他們錯在那裡，應該如何改變——即誤用它了。

筆者認為，在國民中、小學裡的輔導人員，應用RET 法，不是沒有可能，畢竟國中、小學生、心理上的障礙，並不像成年人那樣根深蒂固，可塑性很高，在認知上的學習，是不可或缺的。而RET 法的治療目標所述各點，直率地告訴當事人是有必要的，當然，一個受情緒困擾根深蒂固的成年人，以我國目前中、小學輔導人員所接受訓練的背景，能夠熟練地應用RET 法，恐怕尚有一段距離。

參考資料：

1. G. Corey. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 3rd ed. Brook/cole publishing Company.
2. 撰著：國中、小學輔導與諮商理論實務
台北同泰印刷公司 民國七十八年
(作者：本會編審，本刊總編輯)