

Когнитивно - поведенческая терапия в семейном консультировании.

«Все дело в мыслях. Мысль – начало всего. И мыслями можно управлять. И потому главное дело совершенствования: работать над мыслями.»

Л.Н.Толстой

Когнитивная терапия

Основы когнитивной психотерапии были разработаны Аароном Беком в 60-х г.г. XX в.

Бек родился в июле 1921 г. в Провиденсе (США) в семье эмигрантов из России.

В 1946 г. получил диплом врача, с 1950 г. начал практиковать в качестве психиатра. С 1954 г. Бек преподает психиатрию в медицинской школе университета штата Пенсильвания, в 1959 г. получает должность ассистента, в 1967 г. становится доцентом, а в 1971 г. – профессором. Начальный этап развития когнитивной психотерапии приходится на период с 1960 по 1963 гг.

А. Бек опубликовал более 300 статей и ряд книг, посвящённых когнитивной терапии, в т.ч. «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» («Cognitive Therapy and the Emotional Disorders»), «Когнитивная терапия депрессии» («Cognitive Therapy of Depression») (в соавторстве с Раш, Шо и Эмери), «Тревожные расстройства и фобии» («Anxiety Disorders and Phobias») (в соавторстве с Эмери и при помощи Гринберга), «Любви никогда не бывает достаточно» («Love Is Never Enough»), «Когнитивная терапия расстройств личности» («Cognitive Therapy of Personality Disorders»)

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

- ▣ – это активный, директивный, ограниченный во времени, структурированный подход. В основе данного подхода лежит теоретический посыл, согласно которому эмоции и поведение человека в значительной степени детерминированы тем, как он описывает для себя и структурирует реальность. Представления человека (вербальные или образные «события», присутствующие в его сознании) определяются его установками и умопостроениями (схемами), сформированными в результате прошлого опыта.



3 БАЗОВЫХ ПОЛОЖЕНИЯ:

- 📧 Когниции влияют на поведение и эмоции;
- 📧 Человек может отслеживать свои мысли и имеет возможность работать над их изменением;
- 📧 Желаемое изменение в поведении и эмоциях может быть достигнуто посредством изменения мышления.

Проблемы в семье возникают не просто по причине организации или дезорганизации семьи, а из-за серьезных личных проблем ее членов. Поэтому до тех пор, пока эти проблемы также не будут рассмотрены и решены, любые изменения, которые могут произойти благодаря изменениям семейной системы, будут, скорее всего, поверхностными и не продолжительными; а сама семейная терапия — бесполезной.

- **В работах Бека выделяются три уровня мышления:**

- 1) произвольные мысли;
- 2) автоматические мысли;
- 3) базовые убеждения (установки) и когнитивные схемы.

***Третий уровень является наиболее глубоким и поэтому наименее осознаваемым, произвольные мысли – наоборот, наиболее поверхностны и легко осознаваемы, автоматические мысли занимают промежуточное положение. Автоматические мысли отражают содержание более глубокого уровня – убеждений и схем.**



Базовые убеждения не могут быть названы нормальными или патологическими, их можно разделить лишь на адаптивные или дезадаптивные.

Более того, одно и то же базовое убеждение, в зависимости от ситуационных особенностей, в разное время может быть как адаптивным, так и дезадаптивным.

Дезадаптивные убеждения приводят к возникновению выявляемых при анализе автоматических мыслей когнитивных ошибок.



Поскольку эмоции и поведение человека во многом определяются его мышлением (когнициями), то, меняя мышление, можно изменить эмоциональное состояние и повлиять на поведенческую активность человека. Поэтому главное значение в когнитивной психотерапии придаётся изменению процесса обработки информации человеком, трансформации мышления клиента.

Бек считал, что существенной разницы между нормальными и патологическими эмоциями и поведением не существует, и что наблюдаемые при психических расстройствах дисфункциональные эмоции и поведение представляют из себя не принципиально новое явление, а лишь чрезмерно усиленные нормальные адаптивные процессы.



Когнитивные ошибки – это искажения мышления, которые возникают при обработке информации клиентом, мешают логично мыслить и способствуют возникновению и сохранению психопатологических расстройств. К числу наиболее распространённых когнитивных ошибок относятся следующие:



Целью терапии является перестройка семейного взаимодействия через поведенческие и когнитивные изменения, что, в свою очередь, способствует устранению семейной проблемы.

В основе семейных проблем лежат неэффективные паттерны подкрепления, присущие взаимодействию между родителями и детьми или между партнерами по браку. Наиболее важным является то, как отдельные члены семьи осуществляют стимульный контроль поведения.

Формула КПТ:

$C \rightarrow M \rightarrow Э \rightarrow P$

С – событие;

М – мысли или оценка данного события;

Э – эмоция (радость, гнев, страх, печаль и их производные);

Р – телесная и поведенческая реакция (напряжение мышц, отстаивание своей позиции или бегство).



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

- Со здоровыми, а также со сложными клиентами: проблемы которых можно отнести к категории психических, пограничных, органических или дефицитарных расстройств. Она особенно помогает таким клиентам принять себя со своим расстройством и прекратить принижать себя за эмоциональную неадекватность; помогает членам семьи с тяжелыми личностными расстройствами научиться вести себя менее неадекватно и не делает вид, что «излечила» их.
- Помогает членам семьи принять близких с тяжелыми нарушениями и более терпимо относиться к ним.
- показывает родителям детей с ОВЗ, что хотя они могли сыграть большую роль в возникновении данных нарушений у детей, они не являются их непосредственной причиной; объясняя таким родителям, что существуют, практически неизбежно, сильные биологические факторы, за которые они, родители, вряд ли могут винить себя.
- учит родителей полностью принимать своих физически или психически больных детей и стараться помогать им быть менее проблемными (и необязательно совсем беспроблемными).

