

Проект: «РЭПТ»

Лучшие годы Вашей жизни - когда Вы решаете, что Ваши проблемы принадлежат Вам.

Вы не вините в них мать, экологию или президента.

Вы осознаете, что сами контролируете свою судьбу.

Альберт Эллис



Домашнее задание:

группой по 5 человек разработать сценарий по методу РЭПТ для его представления.

Литература:

Эллис, Альберт, Драйден, Уинди. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Пер. с англ. Т. Саушкиной. — 2-е изд. — СПб.: «Речь», 2002. — 362 с.

<https://vk.com/rebtherapy> Ромэк Елена и Владимир

РЭПТ помогает людям понять, что **ФАКТ** оценивание себя является причиной их проблем (убеждения).

- ❖ Иррациональные убеждения
- ❖ Рациональные убеждения





ТЕХНИКА РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (ТЕРАПИИ)

ФОРМУЛА РЭПТ (А-В-С)

1. Активирующие события, или активаторы («А»), когнитивных, эмоциональных и поведенческих следствий («С»)
2. Взгляды на активирующие события («В»)
3. Следствия («С») активирующих событий («А») и взгляды («В») на «А»

- **Практикум:**
А (активирующее событие): Анфиса **опасается, что может не понравиться коллегам по новой работе**, и тогда они не примут ее в свой круг.



- **С (следствие):** Тревога.
- **В (взгляд на активирующее событие ИУ):**
«Я должна понравиться им, а если – не понравлюсь, если они решат, что я некрасивая и неинтересная, то не будут общаться со мной, я окажусь в одиночестве, и это будет невыносимо!»

В доказательство этого ИУ Анфиса привела такие доводы:

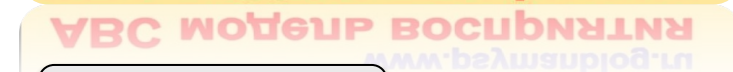
- 1) С некрасивыми людьми никто не хочет общаться, их избегают осознанно или бессознательно.
- 2) А если никто в офисе не будет со мной дружески общаться, значит, я – неинтересная, к интересным людям окружающие тянутся.
- 3) Если я останусь в одиночестве, то буду нервничать, не смогу работать, не справлюсь со своими обязанностями, меня уволят, это и будет невыносимо!
- 4) Мне просто необходимо чувствовать себя в дружеском окружении, я не могу работать, если ко мне относятся презрительно, насмешливо или враждебно. У меня все из рук валится!

- **ПРОВЕРЬТЕ ДОВОДЫ АНФИСЫ И ОСПОРЬТЕ ИХ.**

От невроза избавляет именно **ДИСПУТИРОВАНИЕ**, т.к. только благодаря ему **иррациональные убеждения корректируются, а мышление наше становится гибким и соответствующим реальности.**

Диспутирование – это проверка убеждений на соответствие реальности, логике и целям человека.

Этапы работы по методу ABCDE (Методическое руководство, задание 1.3)



Диспутировать иррациональные убеждения можно самыми разными способами, например, с помощью хорошего кино...

РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Сказка «Белоснежка и семь гномов»

Сказка братьев Гримм, о прекрасной дочери короля, которую приютили в лесу гномы, спасая от гнева злой мачехи, владеющей волшебным зеркалом. Повествует о зачарованном сне главной героини и её пробуждении благодаря вмешательству королевича.



Персонаж с иррациональной установкой – Злая королева



Злая, жестокая и коварная мачеха Белоснежки, чья *главная цель в жизни* — *быть самой прекрасной женщиной на свете*. Именно поэтому она заставляла свою падчерицу Белоснежку одеваться в лохмотья и выполнять самую тяжёлую работу во дворце.



Активирующее событие


- ситуация, которая вызвала негативную реакцию.

Зависть – «Белоснежка превзошла Королеву по красоте»



Убеждения

- мысли и убеждения, возможно, бессознательные, стоящие за негативной эмоциональной реакцией.



«Я прикладываю
усилия для
поддержания своей
красоты, а ей это дано
от природы»

Следствие

- эмоции, которые вызвала ситуация. «Я очень злая!»



Доказательства

- объективные факты \ доказательства достоверности тех убеждений, что вы обнаружили.



«Ответ зеркала: Ты прекрасна, спору нет. Но принцесса все же милее всех на свете.»



Альтернативные объяснения



- как можно еще объяснить ситуацию, найдите несколько правдоподобных для вас альтернативных объяснений.

- «Она моложе меня.»



Следствия

- что следует из этой ситуации? Что самое худшее могло бы случиться?



«Мне не
стоит
сравнивать
себя с ней.
Я
прекрасна
по своему.»

Спасибо за внимание!





- «Мне бы в небо» — трагикомедийный художественный фильм Джейсона Райтмана, экранизация одноимённого романа Уолтера Кёрна. Сценарий фильма написали Джейсон Райтман и Шелдон Тёрнер. Национальный совет кинокритиков США назвал «Мне бы в небо» лучшим фильмом 2009 года. Фильм также номинировался в 6 категориях на «Золотой глобус», выиграв премию за лучший сценарий, и получил 6 номинаций на премию «Оскар», но не выиграл ни в одной категории.

Главным героем фильма является- **Райан Бингэм**. Он работает в фирме которая занимается ***терминизацией кадров***. Он своего рода громоотвод эмоций. Бингэм справляется со своей задачей отлично. Талант психолога и хорошего оратора помогают ему в этом. Он буквально живёт в небе.



постоянные многодневные командировки Райана никак не совместимы с **идеями семьи и домашнего очага**. Ни того, ни другого у него нет и в планах. И хотя герой уже не молод, **его вполне устраивают случайные и непродолжительные любовные связи в поездках**.





Однажды Райан знакомится с интересной, красивой и независимой женщиной Алекс.

Ей ничего не нужно от Райана, кроме сексуальных отношений и совместного времяпрепровождения, но постепенно Райан проникается к Алекс **особой симпатией, первой в его жизни.**

Через некоторое время После
возвращения со свадьбы Райан
постепенно задумывается, что возможно
в жизни есть что-то больше, чем его
работа и постоянные перелеты.

**Впервые он задумывается об этом
ещё на свадьбе сестры, в момент
разговора с её женихом, когда тот
испугался.**



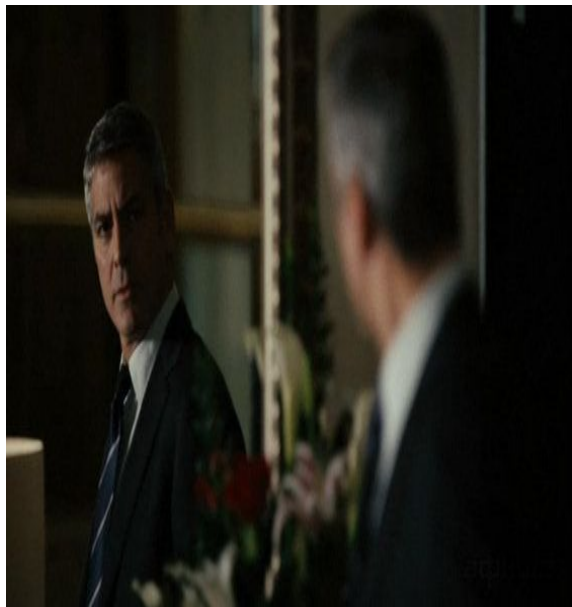
На своей очередной лекции **«Что в моём рюкзаке?»** Райан внезапно останавливается.

Он **не может её продолжить**, потому что понимает, что не имеет права продолжать её, пока не разберется в самом себе. Герой бросает всё и летит к Алекс, намереваясь впервые в жизни создать с кем-то связь.

Но, позвонив в её двери, он видит, что Алекс не одинока. У неё семья и дети, которыми она дорожит и не собирается оставлять.

Райан для неё был всего лишь «отдушиной» в поездках.

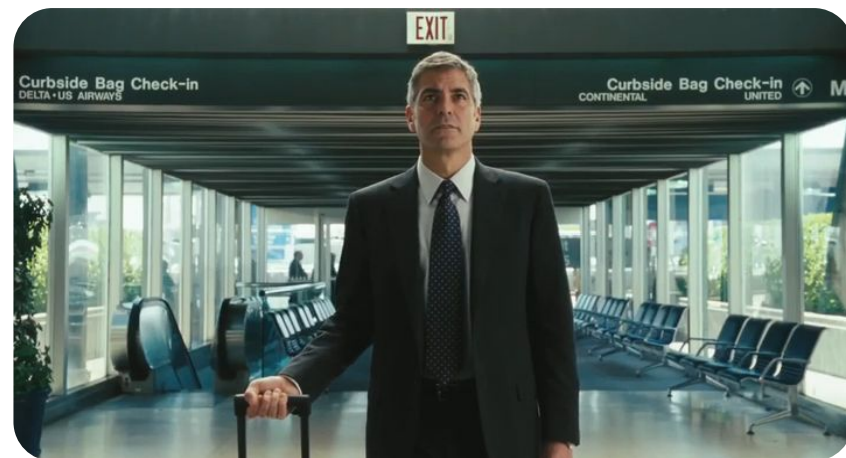




- Мы видим кадры интервью с увольняемыми сотрудниками, которые говорят:
«Без друзей, семьи я бы не справился»,
«Было бы намного сложнее, если бы я был один»,
«Когда я просыпаюсь утром и вижу рядом жену, я знаю, что у меня есть цель»,
«Дело не в деньгах, с ними тепло, можно оплатить счета, купить плед, но они никогда не согреют меня как мой муж»,
«Мне надо встать, выбраться, что-то найти. Я живу ради своих детей, ради семьи»

Они всегда говорили это Райану,
просто до этого момента он их не слышал, не понимал.
Он и сейчас их не понимает, но **видит, что у каждого свои
причины жить.**

И проживает каждый жизнь по-разному и по-своему.
И у Райана тоже есть свой путь — путь «человека налегке, без
лишнего груза, вечно находящегося в движении».
И он возвращается туда, где действительно чувствует себя
счастливым — **в небо.**



мышления.

Главный герой данного фильма **подходит под описание этого «образца»**

«**Я ДОЛЖЕН** быть компетентным, адекватным и успешным, я также **ДОЛЖЕН** получить одобрение абсолютно всех значимых людей в моей жизни. Ужасно, когда этого не происходит. Я не перенесу поражения в этих важнейших направлениях. Я никчемный человек, когда я не делаю то, что я должен сделать, чтобы быть компетентным и снискать всеобщее одобрение...

Другие **ДОЛЖНЫ** обращаться со мной доброжелательно, справедливо, подобающим образом, когда мне этого хочется. Ужасно, когда они этого не делают. Я не могу выносить их оскорбительное обращение со мной. Они недостойные, порочные люди, когда они не делают того, что **ДОЛЖНЫ**, чтобы обращаться со мной удовлетворительно...

Я ДОЛЖЕН получить то, что хочу. Условия моего проживания и мир вокруг меня **ДОЛЖНЫ** быть упорядочены, хороши, определены, таковы, какими я хочу их видеть. Я **ДОЛЖЕН** удовлетворять свои желания легко и без промедления, не встречая слишком много трудностей. Я не терплю дискомфорта, разочарования, когда что-то не соответствует идеалу. Мир – никчемное место, и жизнь не стоит того, чтобы жить, когда дела идут не так, как должны в этом смысле»

Согласно Эллису, **именно категоричное мышление («Я ДОЛЖЕН...», «МНЕ СЛЕДУЕТ...», «МНЕ НАДО...»)** заводит людей в беду.

Категоричные утверждения такого типа **отражают иррациональность и могут вызывать или усугубить эмоциональное нарушение**; лучше всего бороться с ними с помощью рационального спора (например, бороться со своим категоричным мышлением с помощью рационального анализа).

APPEARING IN THE VISTA ROOM
5:30 PM

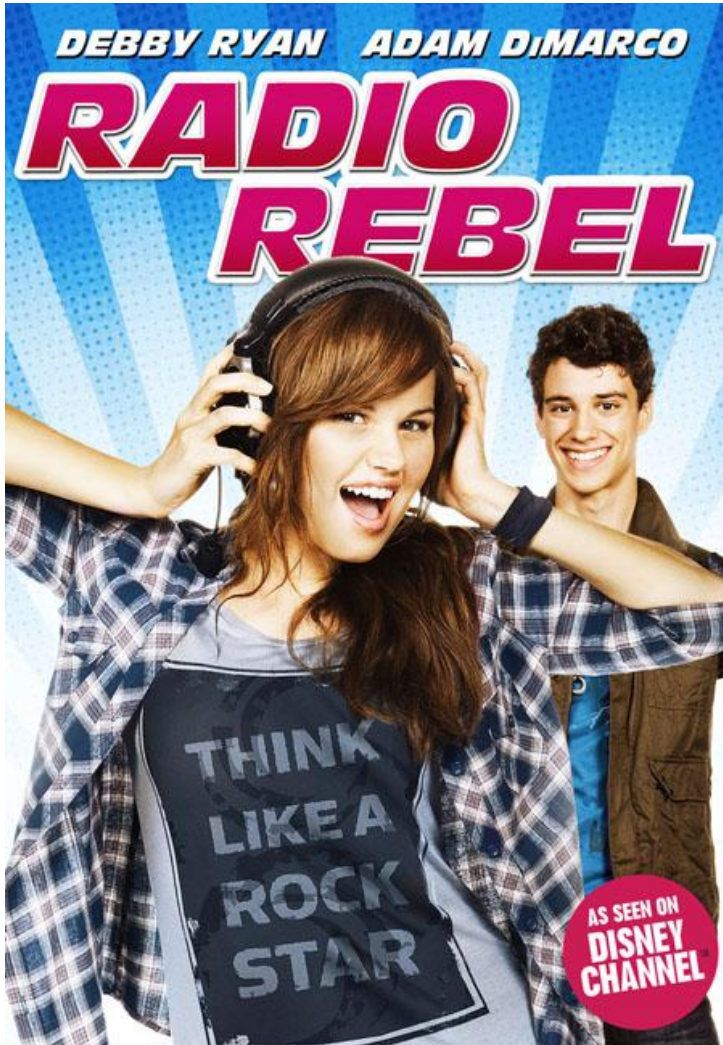


Ryan Bingham
What's In Your Backpack?



Спасибо за внимание!

Бунтарка



- Старшекласснице Таре приходится многое преодолеть, чтобы **побороть застенчивость и заявить о себе во весь голос.** На первый взгляд, она настоящая **«серая мышка».**
- Но в домашней радиостудии скромница, которая панически боится выступления у доски, **превращается в звезду эфира.** Стоит закрыться в своей комнате и надеть наушники, и она уже не тихоня.

Главная героиня

- Тара Адамс, застенчивая семнадцатилетняя старшеклассница в школе Линкольн-Бэй, которая боится заговорить с кем-нибудь в школьных коридорах или в классе. Но в своей спальне, она известна, как DJ «Бунтарка».



Иррациональная установка

Заниженная самооценка



Активирующее событие

- Недостаточно близкие отношения с родителями.



Убеждение

«Я боюсь напортачить»



Следствие

- «Я как всегда опозорилась»



Доказательства

- «Просто неудачный случай»



Альтернативное событие

- «Просто сегодня не мой день»



Следствие

- «Надо мной будут смеяться и припоминать мне мой позор»



Выход

- «Нужно быть собой»





- **Вопросы для самостоятельной проработки:**

- *(в течении 15 мин. представить на семинаре)*

- 1) Главные теоретические понятия (с. 19-24);
- 2) Уточнения формулировок РЭП (с. 25-32);
- 3) Психология здоровья (с. 36-40).
- 4) Примеры из базовой практики РЭПТ (с. 99-106)

- *Литература:*

- Эллис, Альберт, Драйден, Уинди. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Пер. с англ. Т. Саушкиной. — 2-е изд. — СПб.: «Речь», 2002. — 362 с.