

РАЦИОНАЛЬНО- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ЭЛЛИСА.

ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА 2 КУРСА 522-К ГРУППЫ УКРАИНСКАЯ АРИНА.

АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС



Albert Ellis

Альберт Эллис родился осенью 1913 года и, прожив 93 года, умер летом 2007-го. Он является американским психологом и когнитивным терапевтом. Первоначально Альберт пробовал заниматься бизнесом, а потом – литературным трудом. Но вскоре он понял, что его призвание – психология. В 1943 году им была получена степень магистра в отделении клинической психологии Колумбийского университета. В 1946-м он защитил диссертацию, а потом проходил дополнительную психоаналитическую подготовку.

ЦЕЛЬ РЭПТ

Главная цель РЭПТ — обучение рациональной социальности. РЭПТ - не лечение, не психотерапия, а изменение поведения: обучение и тренировка. Обучение научно (рационально) осмысленному опыту совладания с жизненными проблемами, со своими чувствами и поступками и тренировка навыков мышления и рационального поведения.



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЭПТ

РЭПТ считает, что фактически все проблемы людей являются результатом иррациональных верований (мистического мышления, веры в некритически усвоенные «следовало», «нужно» и «должен») и поэтому могут быть прямо и непосредственно устранены строгим следованием эмпирической реальности .

Базовый постулат: люди сначала интерпретируют ситуации в соответствии со своими укоренившимися верованиями, а затем действуют на основе этих интерпретаций.

Три базовых принципа работы с верованиями:

- **Люди испытывают проблемы не из-за событий, а в результате восприятия их через призму верований.**
- **Не важно, когда ты приобрел то или иное верование, ты до сих пор его придерживаешься, если испытываешь соответствующие проблемы. Это принцип приоритета настоящего времени (его не надо путать с гештальтистским принципом «здесь-и-сейчас»).**
- **Нет иного способа справиться с этим, как работать и практиковаться всю оставшуюся проклятую жизнь! Это принцип конкретной и регулярной работы. В одном из своих выступлений А. Эллис сказал, что самая важная вещь в РЭПК — это просто «работа, работа, работа...**

МОДЕЛЬ АВС

Модель АВС (иногда — «А-В-С», в расширенном варианте — «ABCDE») - ядро теории РЭПТ. Другие названия «моделью терапевтических изменений» и «АВС-теорией личности». Описывает не только процесс возникновения ошибочных эмоций и поведения, но как устранять их причины.

«А» (активаторы, англ. activating events) — это любые текущие события или собственные мысли, чувства, поведение в связи с этими событиями, а, возможно, воспоминания или мысли о прошлом опыте.

«В» (англ. beliefs) - верования.

«С» — следствия (англ. consequences).

В «А» каждый человек привносит что-то свое, а именно свои убеждения, цели, физиологическую предрасположенность, установки, взгляды — «В» (англ. beliefs). И уже «В» приводит именно к тому, а не иному «С» — последствию (англ. consequences).

«А», «В» и «С» тесно связаны, и ни один из этих элементов не может существовать без других. Чтобы изменить «С», нужно или изменить непосредственно «А» (самый неглубокий уровень психотерапевтических изменений), или осознать, что «В», ведущие к иррациональным «С», иррациональны, проверить это в опыте и принять вместо конкретных иррациональных «В» конкретные рациональные. Или же, в идеале, в случае самого глубокого и эффективного терапевтического изменения, произвести философское реструктурирование иррациональных воззрений.

ЭТАПЫ РАБОТЫ С МЕШАЮЩИМИ КЛИЕНТАМ ВЕРОВАНИЯМИ:

- 1. Аналитическое диагностирование верований.**
 - 2. Раскачивание и размягчение верований клиента**
 - 3. Замена их более гибкими и рациональными**
 - 4. Вживание новой привычки: длительная и регулярная тренировка в пресечении рецидивов ложных верований и в применении верований рациональных**
 - 5. Обучение клиента делать все эту работу с собой - самостоятельно.**
- 

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В РЭПТ применяется множество полезных техник и приемов: рациональные, иррациональные, эмоциональные, поведенческие, имагинативные (визуализационные), лингвистические (семантические), логические, экспериментальные (проверка на практике решений конкретных проблем), библио-, аудио- (специальные иронически-юмористические песни и стихи), визио- (карикатуры) и видео-терапевтические и многие другие.

ГЛУБИНА РАБОТЫ

РЭПК обязательно начинается с настойчивых попыток побудить клиента к кардинальному пересмотру мировоззрения, поскольку только такая фундаментальная перестройка способна исцелить человека от нездорового мышления и деструктивных эмоций самым коренным образом и на всю оставшуюся жизнь — так, чтобы у него уже не было необходимости снова обращаться за посторонней помощью.

Если клиент в той или иной форме отказывается от этого варианта, то консультант переходит к симптоматической помощи, то есть к устранению и замене частных иррациональных верований клиента, касающихся отдельных аспектов его жизни или конкретного рода ситуаций.

Последняя линия отступления РЭП-консультанта — снятие эмоциональных симптомов клиента «шаманскими» методами, если клиент не способен или не хочет реагировать на рациональные методы.

