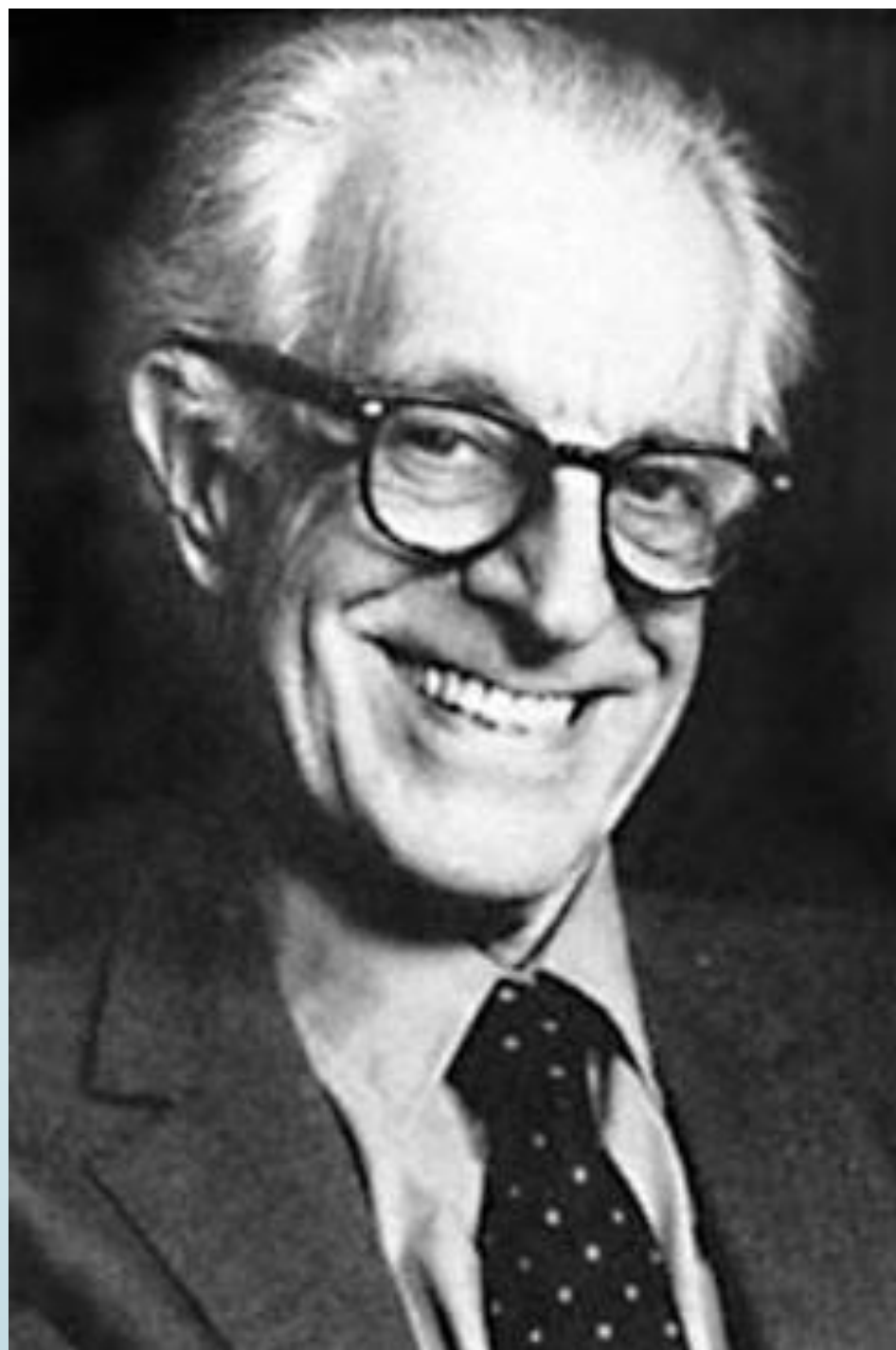


Рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса

Альберт Эллис

(1913-2007)





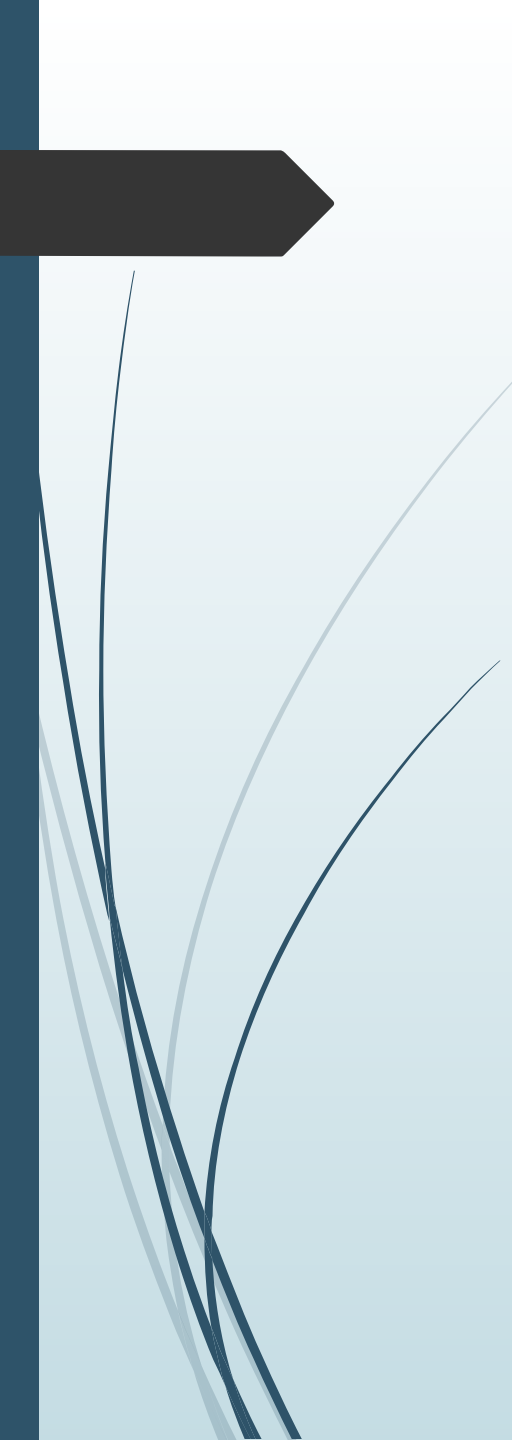
Рационально-Эмотивная терапия (РТ, РЭТ, РЭПТ)

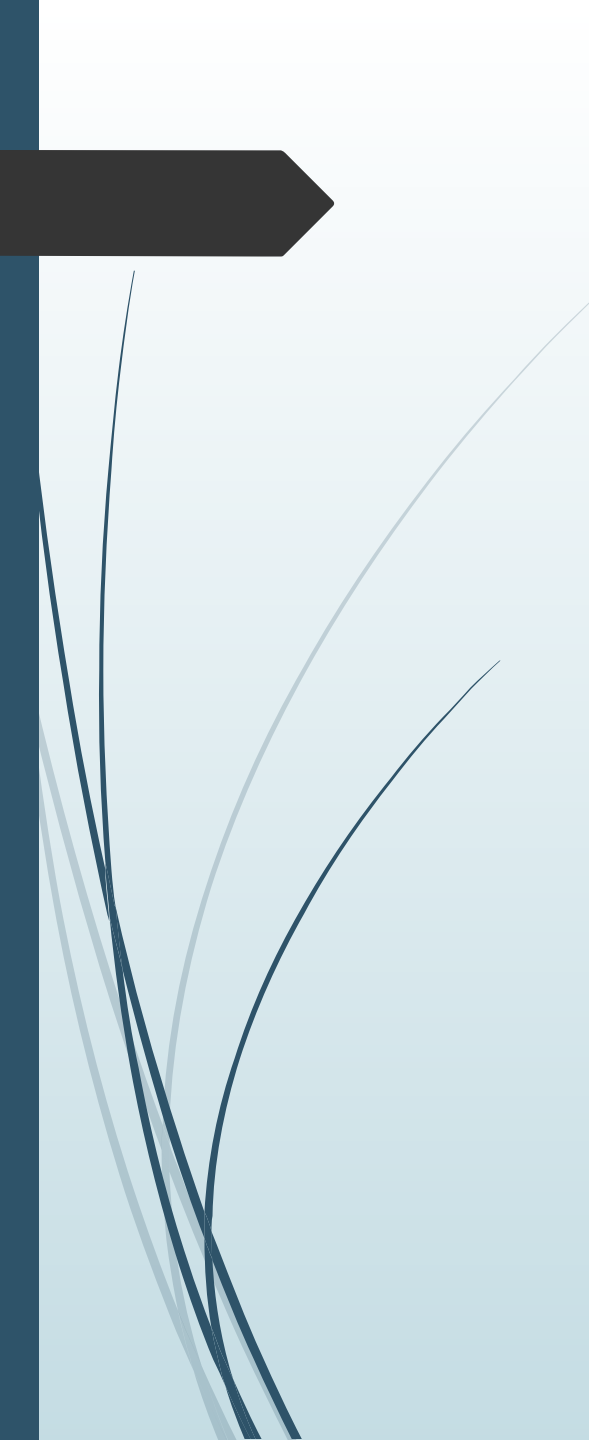
- Предложена А. Эллисом в середине 1950-х гг.
- Философская основа – стоицизм
- Эпиктет: «Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят»
- Психотерапевты-предшественники: А. Адлер

A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

Формула А-В-С.

- А - activating event - возбуждающее событие;
- В - belief system - система убеждений;
- С - emotional consequence - ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ

- 
- Deskриптивные и оценочные когниции.
 - Причина эмоциональных нарушений – нарушения в когнитивной сфере – **ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ.**
 - Рациональные установки ведут к продуктивному поведению, иррациональные – к саморазрушению и ошибочному, иррациональному поведению.
 - В отличии от психоанализа – это именно когнитивные установки, а не результат прошлого опыта как такового.

- 
- **Иррациональные установки** - жесткие эмоционально-когнитивные связи. Они имеют характер предписания, требования, приказа, носят абсолютистский характер. Отсутствие реализации иррациональных установок приводит к длительным неадекватным ситуациям эмоциям.
 - **Рациональные установки** – гибкие эмоционально-когнитивные связи. Эта система имеет вероятностный характер, выражает пожелание, предпочтение определенного развития событий. Рациональной системе установок соответствует умеренная сила эмоций, они не захватывают индивида надолго и поэтому не блокируют его деятельность, не мешают достижению целей.



4 типа иррациональных установок

- Установки долженствования
- Катастрофические установки (установки ужасания)
- Установка обязательной реализации своих потребностей (установка надлежания)
- Оценочная установка (установка порицания)

12 основных иррациональных идей (1958)

1. Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих.
2. Есть поступки порочные, скверные. И повинных в них следует строго наказывать.
3. Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.
4. Все беды навязаны нам извне - людьми или обстоятельствами.
5. Если что-то пугает или вызывает опасение – постоянно будь начеку.
6. Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолеть.
7. Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.
8. Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным. (Нужно все знать, все уметь, все понимать и во всем добиваться успеха).
9. То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее.
10. На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении.
11. Плыть по течению и ничего не предпринимать – вот путь к счастью.
12. Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.