

18.Терапевтическая
когнитивная оценка.
Рационально-эмоциональная
терапия.

Рационально - эмотивная терапия

- Альберт Эллис.
 - **Стимул – когнитивный процесс – эмоция – реакция.**
- Человек реагирует на внутренние стимулы (мысли и чувства).
- Стимул – реакция (у животных).

Альберт Эллис (1913-2007)



Рационально - эмотивная терапия

- Психологические проблемы (тревога, чувство вины) вызываются не травмирующей ситуацией, а восприятием этих ситуаций и тем, что люди о них думают.
- *Расстроился не из-за провала на экзамене, а из-за убеждения, что провал – это несчастье и знак неспособности.*

Рационально - эмотивная терапия

- **Идентификация** неадаптивных мыслей (результат неправильного научения). Анализ мыслей, нахождение неосознаваемых автоматических стереотипных мыслей, которые необоснованным и приводят к негативным переживаниям.
- **Замена** их на более реалистичные. Помощь людям стать способными реагировать на ситуацию так, как они хотят (увеличить число и объем желаемого поведения, уменьшение или исключение нежелаемого поведения, мыслей и чувств).
- Моделирование, поощрение, логика.

Терапевтическая когнитивная оценка

- Теоретическое понимание, которое помогает клиенту постигать и изменять себя.
- Цель психотерапевтического вмешательства – развитие у клиента оценочной познавательной способности.

Основные идеи:

- Взаимозависимые и взаимовлияющие компоненты (аффект – поведение – познание).
- Аффект – субъективные эмоции, чувства и переживания.
- Поведение – характерные способы взаимодействия.
- Познание – умственная деятельность, логическая и нелогичная информация, фактическая и фантастическая оценка.

Основные идеи:

- Эмоциональные привычки (привычные эмоции).
- Личные жизненные правила, которые предписывают, что нужно чувствовать; создание характерного эмоционального настроения (гнев, тревога, чувство вины или стыда, радость или интерес).
- Человек ищет или создает привычные эмоции и чувства.

Основные идеи:

- Поиск психологической безопасности (повторение определенного привычного опыта).
- Поведенческая безопасность - это предсказуемые реакции других людей, которые вызывают предсказуемые чувства у самого человека.

Привычные аффекты:

- *Гнев: находит или провоцирует ситуации, которые разгневают субъекта.*
- *Стыд: стремление к оскорблениям, разоблачению своих недостатков и дефектов.*
- *Вина: действия, нарушающие правила группы.*
- *Жалость к себе: ощущение себя жертвой несправедливости и безразличия (поиск ситуаций, где клиент окажется жертвой других людей или обстоятельств).*
- *Ощущение бессилия: клиенты кажутся пассивными, зависимыми, не берут на себя ответственность по удовлетворению своих желаний и потребностей.*

Терапевтическая когнитивная оценка

-Цель терапии – выявление типичных аффектов и форм поведения, и объяснение их клиенту.

-Важно:

- Предупредить о механизме сопротивления.
- Сознательно желание измениться.
- Быть готовым к психологической опасности.

Терапевтическая когнитивная оценка

- Работа по усилению чувства собственного достоинства, развитие способности делать то, что считает правильным.