



РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ А. ЭЛЛИСА

Выполнила: Юркова Татьяна, 752 группа

Согласно А. Эллису психологические проблемы появляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения, поддержки) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения - абсолютные мерила его жизненного успеха.



СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

А. Эллис предложил свою структуру личности, названную им по первым буквам латинского алфавита "АВС-теория": А - активирующее событие; В - мнение клиента о событии; С - эмоциональные или поведенческие последствия события; D - последующая реакция на событие в результате мыслительной переработки; Е - завершающее ценностное умозаключение (конструктивное или деструктивное).



"АВС-схема" используется для того, чтобы помочь клиенту в проблемной ситуации перейти с иррациональных установок на рациональные. Работа строится в несколько этапов.



ПЕРВЫЙ ЭТАП РАБОТЫ

Кларификация, прояснение параметров события (А), в том числе параметров, наиболее эмоционально затронувших клиента, вызвавших у него неадекватные реакции. На этом этапе происходит личностная оценка события.

Классификация позволяет клиенту дифференцировать события, которые могут быть и которые не могут быть изменены. При этом цель коррекции - не поощрение клиента к уходу от столкновения с событием, не изменение его (например, переход на новую работу при наличии неразрешимого конфликта с начальником), а осознание системы оценочных когний, затрудняющих разрешение этого конфликта, перестройка этой системы и только после этого - принятие решения об изменении ситуации. В противном случае клиент сохраняет потенциальную уязвимость в сходных ситуациях.



ВТОРОЙ ЭТАП

Идентификация эмоциональных и поведенческих последствий воспринятого события (С). Цель этого этапа - выявление всего диапазона эмоциональных реакций на событие (так как не все эмоции легко дифференцируются человеком, а некоторые подавляются и не осознаются из-за включения рационализации и других механизмов защиты)



Осознание и вербализация испытываемых эмоций могут быть затруднены у некоторых клиентов: у одних - из-за словарного дефицита, у других - из-за поведенческого дефицита (отсутствие в арсенале поведенческих стереотипов, обычно связанных с умеренным проявлением эмоций). Такие клиенты реагируют полярными эмоциями, или сильной любовью, или полным отвержением. Выявлению иррациональных установок помогает анализ используемых клиентом слов.



РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ГРУППЫ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК

1. Катастрофические установки.
2. Установки обязательного
долженствования.
3. Установки обязательной реализации
своих потребностей.
4. Глобальные оценочные установки.



ТРЕТИЙ ЭТАП

Реконструкция иррациональных установок. К реконструкции следует приступать, когда клиент легко идентифицирует иррациональные установки в проблемной ситуации. Она может протекать: на когнитивном уровне, уровне воображения, уровне поведения - прямого действия.



ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП

Закрепление адаптивного поведения с помощью домашних заданий, выполняемых клиентом самостоятельно. Они также могут проводиться на когнитивном уровне, в воображении или на уровне прямых действий.



РЭТ прежде всего показана клиентам,
способным к интроспекции, рефлексии,
анализу своих мыслей.



ПОЗИЦИЯ ПСИХОЛОГА

Главная цель - оказание помощи в пересмотре системы убеждений, норм и представлений. Частная цель - освобождение от идеи самообвинения.

Позиция психолога, работающего в русле данной концепции, безусловно, директивна. Он разъясняет, убеждает. Он авторитет, который опровергает ошибочные суждения, указывая на их неточность, произвольность и т.д. Он апеллирует к науке, к способности мыслить и, по выражению Эллиса, не занимается отпущением грехов, после которого клиент может быть и чувствует себя легче, но неизвестно, легче ли ему на самом деле.



ТРЕБОВАНИЯ И ОЖИДАНИЯ ОТ КЛИЕНТА.

Клиенту отводится роль ученика, и соответственно его успех трактуется в зависимости от мотивации и идентификации с ролью учащегося.



ТЕХНИКИ РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНОЙ ТЕРАПИИ

1. Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов.

Психолог активно дискутирует с клиентом, опровергает его иррациональные взгляды, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д. Большое внимание уделяется смягчению категоричности клиента: вместо "Я должен" - "Мне бы хотелось"; вместо "Будет ужасно, если..." - "Наверно, не совсем удобно будет, если..."; вместо "Я обязан выполнить эту работу" - "Я хотел бы выполнить эту работу на высоком уровне".



2. Когнитивное домашнее задание связано с самоанализом по "АВС-модели" и переструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций.
3. Рационально-эмотивное воображение. Клиента просят вообразить трудную для него ситуацию и свои чувства в ней. Затем предлагается изменить самоощущения в ситуации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.



4. Ролевая игра. Проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, особенно несущие в себе самообвинение и самоуничижение.
5. "Атака на страх". Техника состоит в домашнем задании, смысл которого в том, чтобы выполнить действие, которое обычно вызывает страх или психологические затруднения у клиента. Например, клиенту, который испытывает сильный дискомфорт при общении с продавцом предлагают зайти в крупный магазин со множеством отделов и в каждом отделе попросить показать ему какую-либо вещь.



Спасибо за внимание!

