

# **Когнитивная психотерапия . Основы НЛП**



- Американский психотерапевт , создатель когнитивной психотерапии.
- Когнитивная терапия А.Т.Бека наиболее широко применялась в области работы с депрессивными больными.

**Аарон Бек**

- Уменьшение и/или полное устранение симптомов расстройства.
- Снижение вероятности возникновения рецидива после завершения лечения.
- Повышение эффективности фармакотерапии.
- Решение психосоциальных проблем (которые могут либо быть следствием психического расстройства, либо предшествовать его появлению).
- Устранение причин, способствующих развитию психопатологии: изменение дезадаптивных убеждений (схем), коррекция когнитивных ошибок, изменение дисфункционального поведения.

## Цели когнитивной психотерапии

- Естественнонаучный фундамент: наличие собственной психологической теории нормального развития.
- Мишене-ориентированность и технологичность: для каждой нозологической группы существует психологическая модель, описывающая специфику нарушений.
- Краткосрочность и экономичность подхода - от 20—30 сеансов.
- Наличие интегрирующего потенциала, заложенного в теоретических схемах Когнитивной психотерапии.

## **Особенности когнитивной психотерапии**

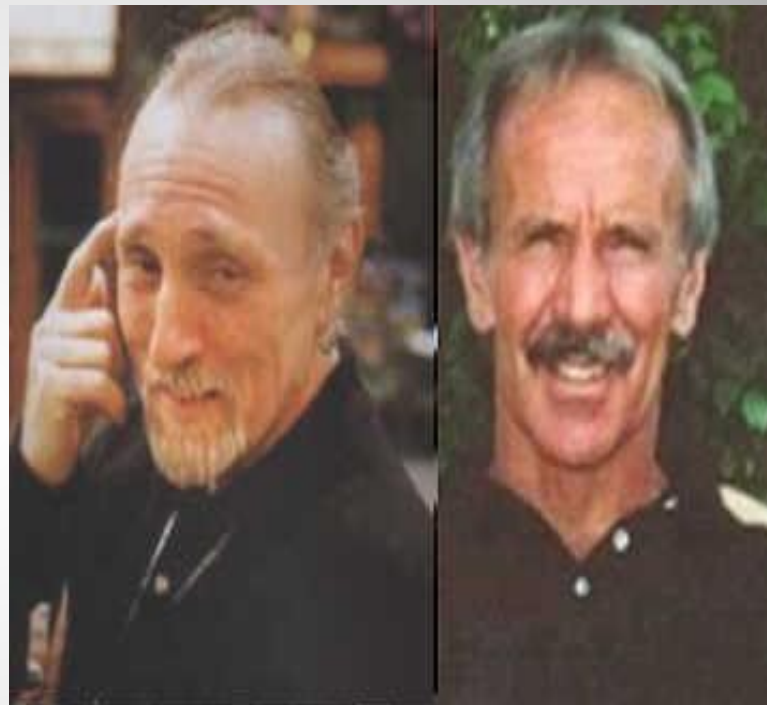
- Способ структурирования индивидом ситуаций определяет его поведение и чувства.
- Аффективной патологией является сильное преувеличение нормальной эмоции, возникающее вследствие неправильной интерпретации под действием многих факторов).  
Эмоциональные нарушения зависят от того, воспринимает человек события как обогащающие, как истощающие, как угрожающие или как посягающие на его владения.
- Индивидуальные различия.
- Нормальная деятельность когнитивной организации тормозится под влиянием стресса. Возникают экстремистские суждения, проблемное мышление, нарушается концентрация внимания и др.
- Психопатологические синдромы (депрессия, тревожные расстройства и проч.) состоят из гиперактивных схем с уникальным содержанием, характеризующих тот или иной синдром.
- Напряженное взаимодействие с другими людьми порождает замкнутый круг неадаптивных когниций.

## **Теоретические положения**

- *Записывание мыслей*
- *Дневник мыслей*
- *Отдаление*
- *Эмпирическая проверка («эксперименты»)*
- *Методика переоценки*
- *Децентрация*
- *Декатастрофикация*
- *Целенаправленное повторение*

## **Некоторые техники и методы когнитивной психотерапии**

- **Нейролингвистическое программирование (НЛП)** от англ. — направление в психотерапии и практической психологии, не признаваемое академическим сообществом, основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью.
- Разработчики НЛП - Ричард Бендлер и Джон Гриндер.



## Основы НЛП

- Основываясь на языковых шаблонах и сигналах тела, собранных экспертными методами во время наблюдений нескольких психотерапевтов практикующие нейролингвистическое программирование считают, что нашу субъективную реальность определяют убеждения, восприятие и поведение, и, следовательно, возможно проводить изменения поведения, трансформировать убеждения и лечить травмы.



- **Карта не есть территория**
- **Жизнь и «сознание» как системные процессы**
- **В основе любого поведения лежит позитивное намерение**
- **Раппорт**
- **Нет поражений, есть только обратная связь**
- **Наличие выбора всегда лучше, чем его отсутствие**
- **Смысл коммуникации состоит в получаемой реакции**

## **Принципы НЛП**