



# РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ А. ЭЛЛИСА

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ



# 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 когниций, 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.

РЕПОЗИТОРИЙ ИТМО



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

РЕПОЗИТОРИЙ БГУИ



# 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ



# 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.

РЕПОЗИТОРИЙ



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!**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

