



Рационально- эмотивная терапия

Альберт Эллис

Докладчик: П.С. Суханова

Биография:

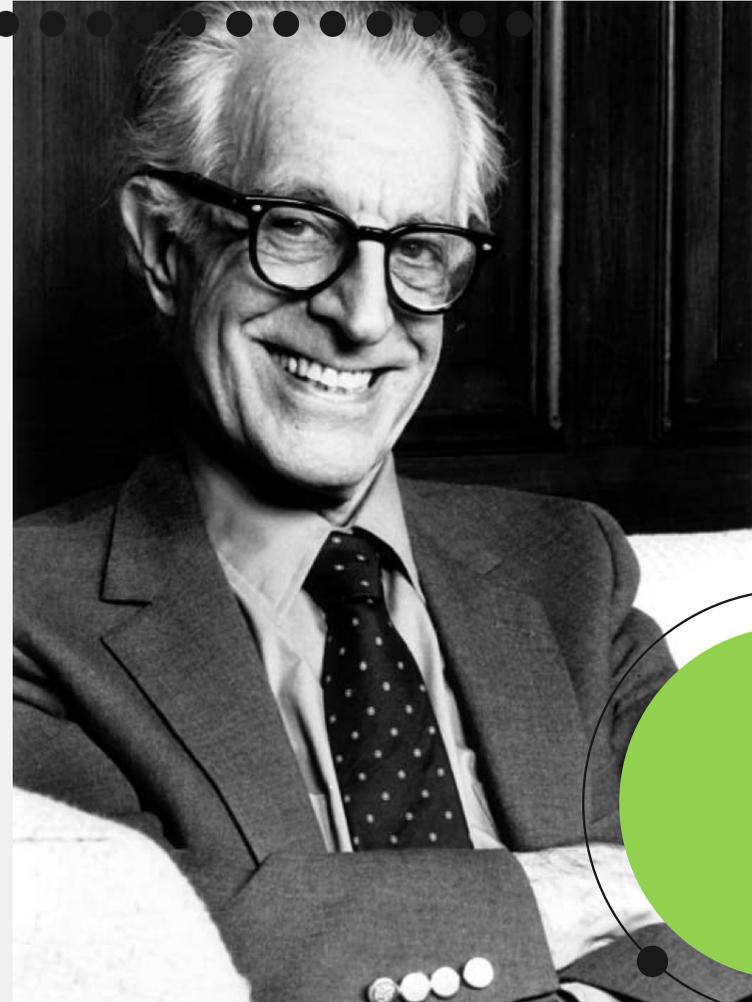
Детство:

Альберт Эллис родился в еврейской семье 19 сентября 1913 года в Питтсбурге.

Он был старшим из троих детей. Отец занимался бизнесом и часто был в разъездах. Мать страдала биполярным аффективным расстройством.

Родители не были эмоционально привязаны к своим детям. Эллис взял на себя заботу о своих младших родственниках.

Альберт был болезненным ребенком и часто болел в детстве.



Биография:

Профессиональное развитие:

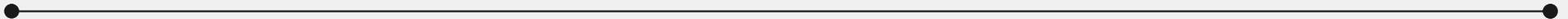
- 1934 г. – получил степень бакалавра в Сити колледже в Нью-Йорке;
- 1943 г. – начал частную практику в сфере брачного, семейного и сексуального консультирования;
- 1947 г. – получил звание доктора философии в Колумбийском университете;
- 1950-е г. – прошел психоаналитическую подготовку в институте Карен Хорни;



Биография:

Профессиональное развитие:

- Работал клиническим психологом в клинике психической гигиены;
- Был главным психологом Департамента учреждений и агенств штата Нью-джерси;
- Работал инструктором в Рутжервсоком и Нью-Йоркском университетах;
- 1958 г. – основал Институт рациональной жизни;
- 1968 г. – Институт усовершенствования в области рациональной психотерапии

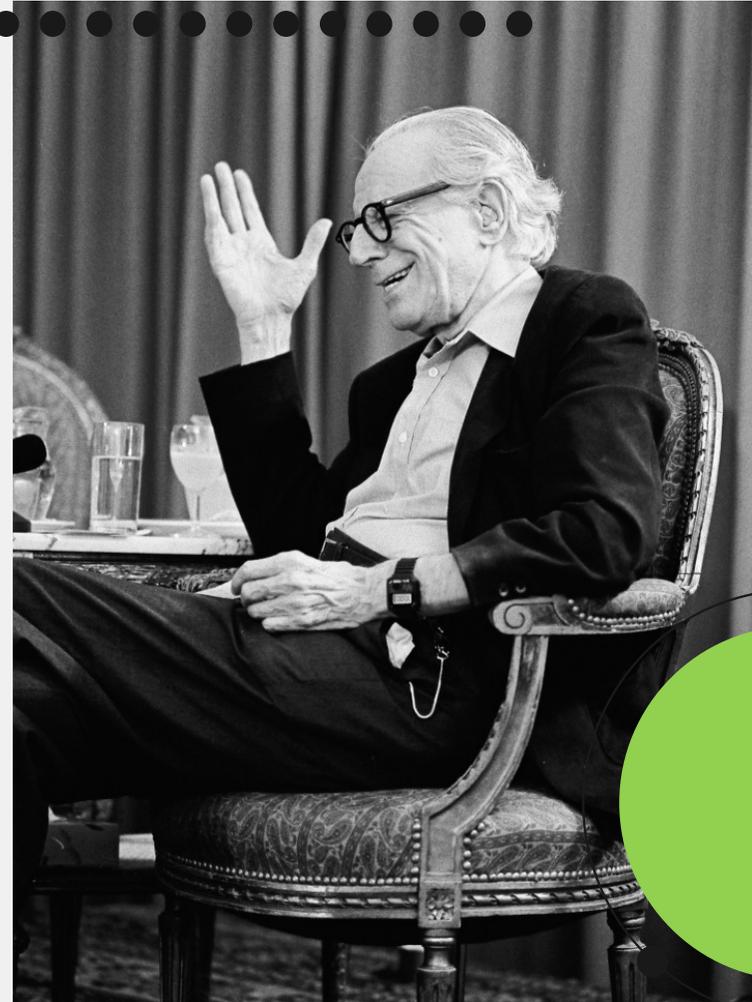


Биография:

Влияние психоанализа:

В связи со своим интересом к психоанализу Эллис прошел психоаналитическое обучение и трехгодичный личный анализ.

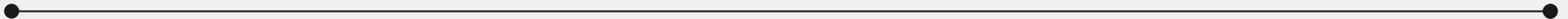
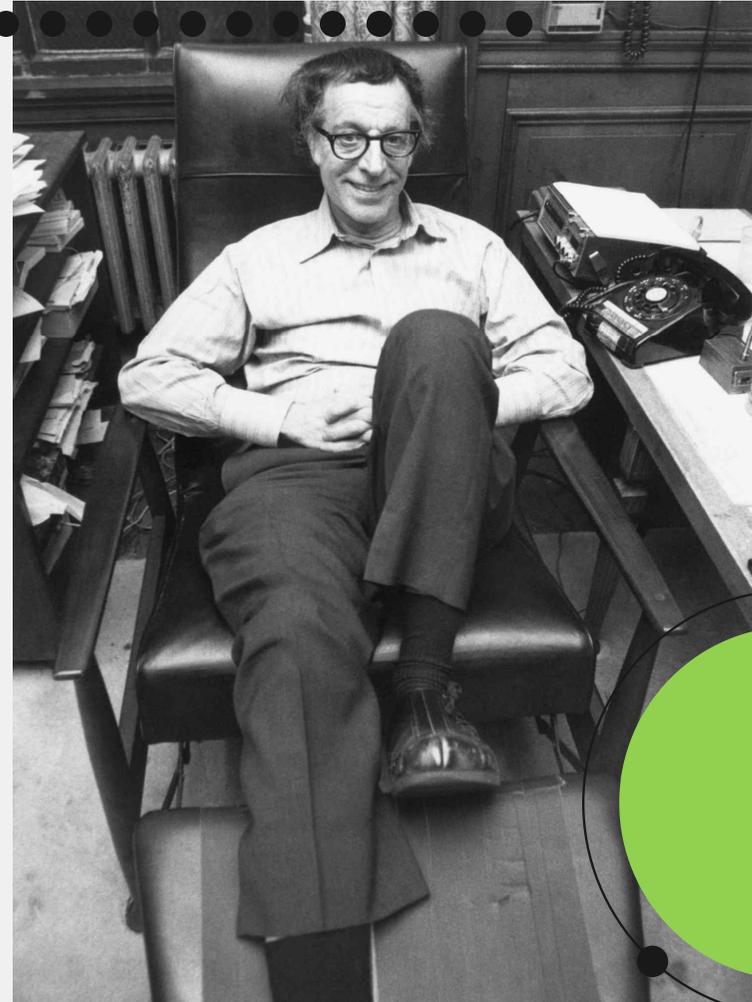
В будущем он назовет Карен Хорни человеком, оказавшим наибольшее влияние на его мировоззрение наряду с работами Альфреда Адлера, Эриха Фромма и Гарри Стека Салливана, также сыгравших большую роль в формировании его психологических моделей.



Биография:

Награды:

- «За выдающийся профессиональный вклад в развитие знаний» от Американской психологической ассоциации;
- Звание «Гуманист года» от Американской гуманистической ассоциации;
- Награда за личное развитие от Американской консультативной ассоциации

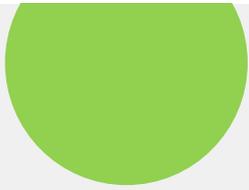


Становление и развитие рационально-эмотивной терапии:

На заре своей практики А. Эллис начал осознавать, что проблемы клиентов обусловлены отсутствием необходимых знаний, чаще всего его клиентами были люди с психологическими и эмоциональными расстройствами.

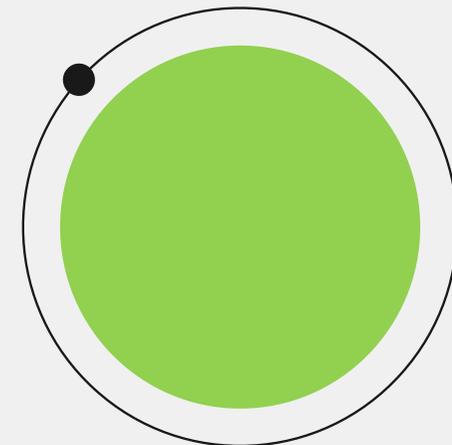
Альберт начал заниматься традиционным психоанализом, он достиг значительных успехов: заметное улучшение наступало у 50% всех его пациентов. Но ученый не был удовлетворен этим.

Эллис ощущал, что пассивность и бездеятельность ортодоксального психоанализа идут вразрез с его собственной личностью и темпераментом.



"Если мне кажется, что я отлично знаю причины проблем пациента, почему я должен пассивно ожидать, иногда в течение нескольких недель и даже месяцев, пока он, по собственной инициативе, покажет мне, что полностью "готов" принять мои толкования? Почему, когда пациентам с трудом даются свободные ассоциации, когда они за всю сессию могут вымолвить всего несколько слов, я не должен помочь им наводящими вопросами или замечаниями?"

—Альберт Эллис



Становление и развитие рационально-эмотивной терапии:

Психолог вносит изменения в неопрейдистский подход, а в последствии и в психоаналитическую терапию. Тем самым повысив эффективность своей терапии: 63% всех его пациентов достигали значительного улучшения. Но Эллиса по-прежнему это не удовлетворяло.

Он заинтересовался теорией оперантного обусловливания и пытался применять ее для разрушения условных рефлексов у своих клиентов. Ему показалось, что направленная на деятельность эклектическая терапия более эффективна, но неудовлетворенность не оставляла его.

Становление и развитие рационально-эмотивной терапии:

В 1954 году Эллис начал развивать рациональный подход.

Он убедился, что иррациональные, невротические ранние навыки обладают значительной стойкостью, так как клиенты упорствовали в переобучении. Тогда Эллис принялся обучать своих пациентов изменять мышление и принимать рациональный подход к проблемам.

Он видел, что до 90% людей после применения этого метода в течение 10 и более сессий достигали заметного и даже значительного улучшения.

Становление и развитие рационально-эмотивной терапии:

Принципы терапии РЭТ были сформулированы в ряде статей, выходявших начиная с 1955 г., а наиболее полно они были изложены в книге "Разум и эмоции в психотерапии". Последние работы Эллиса дополнили и развили уже сформулированную теорию.

Философия и концепции:

- ● - Трактаты Э. Канта о силе познания и идей;
- ● - Работы Б. Спинозы;
- ● - А. Шопенгауэра;
- ● - К. Поппера;
- Б. Рассела;
- У. Бартли

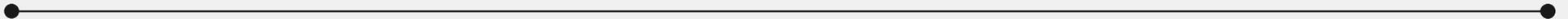
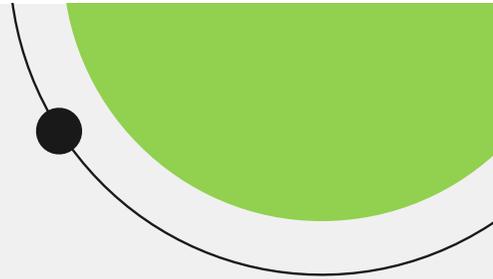
Дав своему подходу название "рациональная терапия", Эллис впоследствии отказался от него, поскольку возникала путаница с другими "рациональными" подходами и классической рационалистической философией



Философия и концепции:



Эллис утверждает, что концепции, составляющие его систему, не являются оригинальными. Хотя многие из них он открыл на собственном опыте, он признает, что некоторые из них были ранее сформулированы древними и современными философами, психологами, психотерапевтами и социологами.



Допущения РЭТ:

1. Люди сочетают в себе рациональное и иррациональное;
2. Эмоциональное или психологическое нарушение – невротическое поведение – является результатом иррационального и нелогичного мышления;
3. Люди по своей биологической природе предрасположены к иррациональному мышлению;
4. Постоянная стимуляция служит причиной стойкости расстройств поведения и эмоций;
5. Продолжительность состояний эмоциональных нарушений определены восприятием и установками в отношении этих событий;
6. Негативные и направленные во вред себе мысли и эмоции должны быть устранены путем перестройки восприятия и мышления

Основные положения:



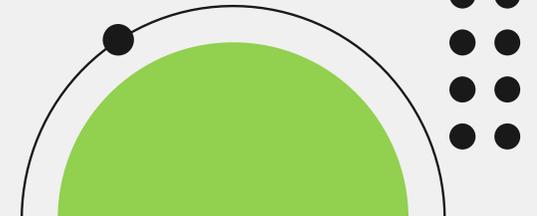
Ведущие аспекты психического функционирования человека:

- Мысли;
- Чувства;
- Поведение

Типы когний:

- **Дескриптивные** - содержат информацию о реальности, информацию о том, что человек воспринял в окружающем мире;
- **Оценочные** - содержат отношение к этой реальности

Гибкие связи между дескриптивными и оценочными когнциями формируют рациональную систему установок, жесткие — иррациональную

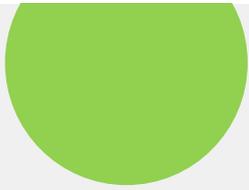


Иррациональные идеи:

- 1) существует жесткая необходимость быть любимым или одобряемым каждым человеком в значимом окружении;
 - 2) каждый должен быть компетентным во всех областях знаний;
 - 3) большинство людей подлые и испорченные и достойны презрения;
 - 4) произойдет катастрофа, если события пойдут иным путем, чем запрограммировал человек;
 - 5) человеческие несчастья обусловлены внешними силами, и у людей мало возможностей их контролировать;
-

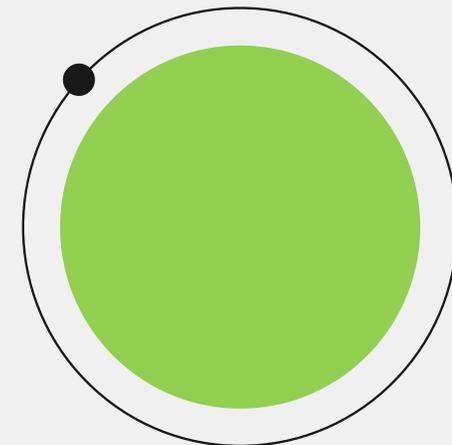
Иррациональные идеи:

- 6) если существует опасность, то не следует ее преодолевать;
 - 7) легче избежать определенных жизненных трудностей, чем соприкоснуться с ними и нести за них ответственность;
 - 8) в этом мире слабый зависит от сильного;
 - 9) прошлая история какого-либо человека должна влиять на его непосредственное поведение «сейчас»;
 - 10) не следует беспокоиться о чужих проблемах;
 - 11) необходимо правильно, четко и отлично решать все проблемы, а если этого нет, то произойдет катастрофа;
 - 12) если кто-либо не контролирует свои эмоции, то ему невозможно помочь.
-



"Если человек верит в бессмыслицу, заключенную в этих утверждениях, он неизбежно будет иметь тенденцию стать подавленным, враждебно настроенным, настороженным, виноватым, неспособным, инертным, несчастным, неэффективным. С другой стороны, избавившись от этих основных видов иррационального мышления, чрезвычайно трудно сильно расстроиться или, по крайней мере, находиться в этом состоянии продолжительное время"

—Альберт Эллис



Модель А-В-С:

- ● РЭТ признает влияние на человека внешних факторов, но считается, что человек способен преодолеть собственные биологические и социальные ограничения, как это ни трудно, и действовать в направлении изменения и контроля своего будущего

А – активирующее событие или переживание;

В – система убеждений индивида;

С – последствия

Система убеждений может быть рациональной или иррациональной. Признание взаимоотношений А-В-С дает возможность изменения и контроля установок и поведения в ответ на обстоятельства.



Терапевтический процесс:

Цели терапии:

1. Помощь клиентам в устранении или ослаблении иррациональных последствий;
 2. Уменьшение тревоги, враждебности и гнева;
 3. Снабжение клиентов методом разумного анализа их собственных нарушений, с помощью которого они смогут поддерживать состояние минимальной тревожности и враждебности
-

Терапевтический процесс:

Шаги терапии:

1 шаг - показать клиентам, что эти идеи и установки алогичны, разъяснить, почему это так, продемонстрировать взаимосвязь между иррациональными идеями, с одной стороны, и несчастьями и эмоциональными нарушениями, с другой;

2 шаг - помочь клиентам в осознании того, что их собственное иррациональное мышление в настоящем, а вовсе не сохраняющееся влияние ранних событий обуславливает их состояние;

3 шаг - помочь клиентам изменить их мышление и отказаться от иррациональных идей;

4 шаг - выход за обсуждение конкретных алогичных идей клиентов; рассматриваются иррациональные идеи в целом наряду с более рациональной философией жизни

Терапевтический процесс:

Позиция терапевта:

Терапевт должен общаться с клиентом предупредительно, терпимо, тепло, оказывать ему поддержку и время от времени высказывать свои чувства.

Выступать контрпропагандистом иррациональных идей и поддерживать, поощрять рациональные идеи.

В процессе терапии отношения схожи с отношениями преподавателя и студента.

Терапевтический процесс:

"Обычно терапия РЭТ дает наилучшие результаты, когда ее проводит энергичный, активно-директивный, общительный психотерапевт, готовый рисковать и не слишком стремящийся заслужить одобрение своих клиентов»

- Альберт Эллис

Терапевтический процесс:

Приемы и техники терапии:

Рационально-эмотивный психотерапевт использует:

- Логику;
 - Рассуждение;
 - Обучение;
 - Убеждение;
 - Конфронтацию;
 - Разубеждение;
 - Предписание поведения;
 - Профилактические меры
-

Терапевтический процесс:

Приемы и техники терапии:

2. Моделирование;

3. Рационально-эмотивное воображение;

Когнитивная сфера:

1. Библиотерапия;

2. Метод создания мысленных образов;

3. Когнитивные домашние задания;

4. Построение модели А-В-С

Поведенческая сфера:

1. Метод оперантного обусловливания;

2. Методы самоуправления;

3. Методы релаксации;

4. Обучение навыкам

Эмоциональная сфера:

1. Ролевые игры;

Терапевтический процесс:

Продолжительность и область применения:

РЭТ может быть краткосрочной и длительной, количество сессий варьируется от 5 до 50, индивидуальная и групповая терапия могут сочетаться и дополнять друг друга.

Терапия для всех, кто обладает оптимумом мотивации для разрешения собственных проблемы и стремится к самоактуализации. Может помочь в работе с гомосексуализмом, психопатиями, шизофреническими реакциями, умственной отсталостью.

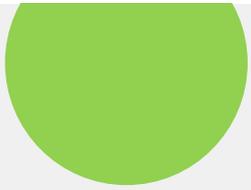
Наиболее эффективна для молодых и смышлённых клиентов.

Наименее эффективна для людей с расстройствами характера и явными психотическими реакциями.

Последователи:

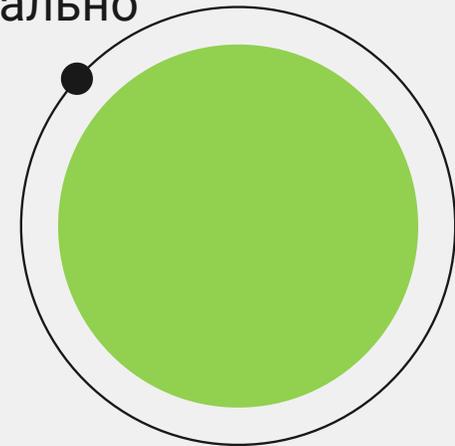
По сей день рационально-эмотивная терапия является актуальной, институты предлагают программы обучения:

1. Институт «Высшая школа психологии»;
2. Московский институт психоанализа;
3. Национальная академия дополнительного профессионального образования, г. Москва;
4. Национальный центр развития дополнительного образования, г. Москва;
5. Иматон, г. Санкт-Петербург;
6. Высшая школа «Среда обучения».



Заключение:

1. Несмотря на наличие мощных биологических и социальных предпосылок иррациональных проявлений, люди обладают способностью мыслить и вести себя рационально;
2. Эмоциональное нарушение и невроз являются проявлениями иррационального мышления;
3. Нарушения могут быть излечены путем изменения мышления;
4. Процесс психотерапии состоит в обучении клиента мыслить рационально





**Спасибо за
внимание!**

