РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Автор: словарь
25.06.2009 22:22 -

Рационально-эмотивная терапия (лат. rationalis — разумный + греч. emovere — волновать + therapeia — лечение) — форма когнитивной психотерапии, разработанная А. Эллисом (Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy, N. Y., 1962) и основанная на устранении иррациональных суждений пациента, страдающего неврозом. В качестве философской установки в данном методе было реализовано положение об ответственности самого человека за свою судьбу (Б.

;Рассел), а как теоретическое обоснование была предложена модель "опосредствования" (так называемая "A-B-C — теория"), в соответствии с которой, определенное негативное качество эмоций (фрустрация, разочарование) или поведения (C) пробуждается к жизни не непосредственно каким-либо событием (A), а лишь опосредствованно, через систему интерпретаций или верований (B). Целью психотерапевтической работы в соответствии с этим ставилось обнаружение и устранение системы патогенетических интерпретаций, приводящих к нарушению эмоциональных и поведенческих реакций. Было описано около десяти наиболее существенных иррациональных суждений, при помощи которых пациент может описывать окружающий его мир и самого себя и постоянное воспроизведение которых (в виде "порочного круга") приводит к тем или иным нарушениям. С помощью логических рассуждений и убеждений пациент должен осознать систему своих оценок мира и себя в нем, устранить в них иррациональный компонент и, обратившись к принципу реальности, приобрести новый опыт, основанный на открытости по отношению к другим, к своей индивидуальности, к своим творческим потенциям.

И. М. Кондаков