

# Racionálně emoční terapie Ellise

Kristýna Klopanová, 3.APA

# Racionálně emoční terapie

- Je typ kognitivně behaviorální terapie
- Vytvořil ji psycholog Albert Ellis v 50. letech
- Známa též jako REBT
- Zdůrazňuje vliv přesvědčení a názorů při vzniku a léčení neurotického chování
- Je zaměřena na pomoc klientům změnit iracionální přesvědčení

# Racionální emoční terapie

- Je to psychoterapeutický systém, který lidi učí, že za jejich reakce projevující se v chování a za emoční reakce na životní události jsou odpovědné převážně jejich přesvědčení.
- Základní kámen racionálně emoční terapie vyjádřil stoický filozof Epiktetos: „Lidé nejsou zneklidňováni věcmi, ale svým pohledem na ně.“
- Racionálně emoční terapie učí klienty dívat se nejprve dovnitř a prozkoumávat svůj pohled na události a teprve potom obrátit svou pozornost ven a hledat způsoby, jak změnit nepříznivý dopad těchto událostí.

# Model ABCDE emočních problémů a změny

- Tento model je hlavním bodem teorie a praxe racionálně emoční terapie.
- Zasazuje do něj každý problém, a model ABCDE je tak vodítkem pro terapeuty a slouží výuce klientům.
- Model se skládá z těchto částí:
- **Situace** = to, co se stalo, děje se, nebo se bude dít.
- **Rozhodující A** = to, co klienta nejvíce zneklidňuje.
- **iB** = iracionální přesvědčení (v angličtině belief). Tato přesvědčení se nazývají iracionálními, protože hodnotí spouštěcí událost neměnným a přehánějícím způsobem.
- **C** = emoční důsledky a důsledky projevující se v chování. Tyto narušené pocity a neúčinné chování jsou z velké části určovány klientovými iracionálními přesvědčeními o události.
- **D** = zpochybňování. Zahrnuje zpochybnění iracionálních přesvědčení v B, která do značné míry způsobují emoční a behaviorální reakce klienta v C.
- **E** = nový a účinný náhled a životní postoj.

# Cíl modelu ABCDE

- Podstatné je naučit klienty, že B, a nikoliv A, do značné míry určuje C, jinak budou vidět řešení svých emočních problémů spíše ve změně událostí v A než ve zpochybnění přesvědčení v D.

# Příklad modelu ABCDE

- Situace = „Příští týden povedu seminář.“
- Rozhodující A = „Možnost, že budu mít výpadek, když mi posluchači budou klást otázky, a já budu v jejich očích vypadat hloupě.“
- iB = „Když mi budou klást otázky, nesmím mít okno, protože když se to stane, posluchačům se potvrdí, že jsem hloupý.“
- C = úzkost a nadměrná příprava.
- D = „Doufám, že nebudu mít okno, ale nemohu zaručit, že se to nestane, nebo požadovat, aby se to nestalo. Když budu mít výpadek, bude to kvůli mé nervozitě, nikoli proto, že jsem hloupý, i kdyby si posluchači mysleli něco jiného.“
- E = klient nyní přijímá úskalí vedení semináře a nebojí se jich; na základě těchto seminářů neposuzuje sebe, ale posuzuje jen svůj výkon, který chce zlepšit.

# Neměnná a přehánějící přesvědčení

- Racionálně emoční terapie předpokládá, že v jádru psychických poruch se nacházejí bezpodmínečná a strnulá, neměnná přesvědčení o tom, co člověk musí a co by měl.
- Na přesvědčení o tom, co člověk musí a co by měl, se můžeme dívat jako na nároky, které klademe na sebe, na druhé lidi a na svět.

# Tři hlavní přehánějící způsoby reagování

- **1. Přehánění „strašnosti“** – popisování negativních událostí jako tak strašných, že už nemůže být nic horšího a z těchto událostí nemůže nikdy vzejít nic dobrého, například: „Je strašné žít sám. Radši bych byl mrtvý.“
- **2. Nízká schopnost snášet nepříznivé okolnosti** (nízká frustrační tolerance – NFT), neschopnost snášet frustraci nebo nepohodu v životě, a vyloučení možného štěstí, dokud tyto podmínky budou trvat, například: „Nesnesu tvrdnout den co den v těch zatracených dopravních zácpách!“ NFT se popisuje také jako stav „to nemůžu vydržet.“
- **3. Znehodnocování sebe, druhých lidí a života.** Týká se připisování celkového negativního hodnocení sobě nebo druhým lidem, jako by konkrétní případ představoval „skutečné já“ a jako by byl daný případ skutečným zástupcem celkových životních podmínek, například: „Nedostal jsem tu práci, to znamená, že jsem neúspěšný člověk.“ „Jsi mizera, když jsi mi dal tu práci navíc.“ „Život je na nic, když je ke mně tak nespravedlivý.“



# Komu je racionálně emoční terapie určena?

- Je určena pro všechny, kdo si uvědomují, že jejich život by mohl mít zcela jiný rozměr, jsou si toho vědomí a chtějí to změnit.
- Okruh problémů, jež lze racionálně emoční terapií řešit, je prakticky neomezený.
- Souvisí vždy s tím, kde je emoční zátěž.
- Pomáhá odstranit vzniklou emoční zátěž, která se většinou již odráží i ve fyzickém těle, pokud není dlouhodobě řešena.
- Odstraňuje hluboká psychická traumata, (pocity samoty, oddělenosti, bezvýznamnosti, nelásky, porážky, nespravedlnosti, apatie, rezignace) nebo s lehkostí sobě vlastní zkvalitňuje život víceméně spokojených lidí.
- Působí do hloubky a přináší výsledky.

# Možné iracionální myšlenky rodičky

- **Absolutistické** – rodička má strach z neúspěchu, cítí smutek při chybování; hněv, když něco nezvládne, radost pouze, když něco zvládne (musím být dokonalá, musím být silná, musím všechno zvládnout, nesmím dělat chyby,...)
- **Katastrofické** – rodička se podceňuje, má strach, že nebude přijímána (nikdy nemohu vyhovět požadavkům jiných, nezvládnou to, určitě udělám něco špatně, určitě se mi budou smát, budou na mě zlý,...)
- **Racionalizující** – rodička popírá své emoce (za tohle, co se vše děje mohou druzí; prostě jsem už taková; stejně je to všechno už jedno, nedá se s tím nic dělat,...)

# Snížení iracionálních myšlenek metodou REBT

- **Modelování** – při této metodě se PA ptá rodičky na osobnost, mající vlastnosti, které jí chybí. Jde o vzor, který je následně uváděn jako dobrý příklad alternativního chování.
- **Racionálně emoční imaginace** – v rámci emocí se uplatňuje nejvíce. Jde o to, aby si rodička představila nějakou nepříjemnou situaci, které se bojí, vyvolává jí to škodlivé emoce oproti konstruktivním. Snahou je v představě nahradit nekonstruktivní emoci za přijatelnější, odpovídající situaci. V představě se snažíme s rodičkou nejdříve projít aktuální problémovou situaci s důsledkem oné nekonstruktivní emoce, teprve poté vyvineme snahu k imaginativnímu přerámování emoce.

# Kognitivně-behaviorální terapie v porodnictví

- Klinický psycholog provádějící tuto terapii by měl mít absolvovaný akreditovaný výcvik a měl by být zkušený.
- Tato terapie vychází z předpokladu, že rodička nereaguje přímo na podněty z okolí, ale na jejich kognitivní reprezentace.
- Není to podnět (například stahy v břiše), co vyvolává určité chování (útěk, únik, křik), ale význam, který rodička tomuto podnětu přisoudí (např. „něco je špatně, zemřu“); tento význam pak vede k napětí a zvýšení porodní bolesti.
- Indikací k individuální či skupinové KBT v období těhotenství je zvýšená úzkost, strach z porodu a bolesti či jiné závažné emoční problémy.
- Psychoterapie má za cíl naučit těhotnou ženu vidět problém z jiného úhlu pohledu (sebereflexe) a změnit postupy spojené s cílovým problémem.

# Techniky v KBT

- Mezi KBT techniky, které se užívají v přípravě na porod a porodní bolesti, patří například edukace, sebeinstruktáž, modelování a hraní rolí, řešení problémů.
- Techniky KBT užívané při porodu mají za cíl odvrátit pozornost od bolesti a snížit úzkost a strach.

# Sebeinstruktáž

- Metoda, která vychází z poznatků, že jednání a emoce jsou v určité situaci ovlivněny tím, co si člověk zrovna říká.
- Ve chvíli, kdy se rodiče vybaví negativní myšlenky, zkoušíme ji nasměřovat, aby se soustředila na to, co si říká. Například: „Co když budu mít opravdu postižené dítě?“, vzápětí naskakují myšlenky „to bude strašné, to nezvládnou, nevydržím čekat na výsledek, co budu dělat.“
- Místo těchto obvyklých reakcí postupně učíme ženu, nabízet si nové odpovědi.
- Zaměřujeme se přímo na daný problém a snažíme se na něj pohlížet z nového úhlu pohledu.
- Musíme dodávat rodiče odvahu!
- Například: „Proč bych čekání na výsledek neměla vydržet? To přeci zvládnou, není to tak dlouho, to rychle uteče, přečtu si mezitím knížku, kterou už chci tak dlouho číst.“
- Žena si nesmí klást moc velké cíle, být na sebe přísná. Měla by se pochválit i za drobné úspěchy.

# Kognitivní intervence

- Z pohledu KBT ve smyslu edukace při přípravě na porod zmírňuje nejistotu, zatímco odvedení pozornosti od bolesti zmírňuje zaměření se na bolest.
- Mezi techniky odvrácení pozornosti patří pasivní techniky (sledování TV, poslouchání hudby, audioanalgezie a další) a relaxační metody.
- Další možností odvrácení pozornosti od bolesti je soustředění se na konkrétní věc (bod), popis věcí v místnosti, přehrávání příjemných scénářů atd.
- Odvrácení pozornosti pomáhá zvládat krátkodobě bolest a má úlevový efekt.
- Čím více je nutné se na úkol koncipovaný k odvrácení pozornosti soustředit, tím vyšší je úleva od bolesti.
- Čím větší je schopnost rodičky odvrátit pozornost, tím je tato metoda efektivnější.

# Video ke KBT

○ <https://www.youtube.com/watch?v=vsyscUP9nAk>



# Zdroje

- [https://books.google.cz/books?id=Gsd0CAAQBAJ&pg=PA47&lpg=PA47&dq=kognitivně+behaviorální+terapie+metody+v+porodnictví&source=bl&ots=3zZQZAslc1&sig=ACfU3U3ll5c\\_G79U2kL3FRfFgVbhflGwsg&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjeyL6D8cToAhUSDuwKHYwWDuAQ6AEwAnoECAgQAQ#v=onepage&q=kognitivně%20behaviorální%20terapie%20metody%20v%20porodnictví&f=false](https://books.google.cz/books?id=Gsd0CAAQBAJ&pg=PA47&lpg=PA47&dq=kognitivně+behaviorální+terapie+metody+v+porodnictví&source=bl&ots=3zZQZAslc1&sig=ACfU3U3ll5c_G79U2kL3FRfFgVbhflGwsg&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjeyL6D8cToAhUSDuwKHYwWDuAQ6AEwAnoECAgQAQ#v=onepage&q=kognitivně%20behaviorální%20terapie%20metody%20v%20porodnictví&f=false)
- <https://psycholog-praha.cz/kognitivne-behavioralni-terapie>
- <https://www.annasvobodova.cz/15-2/emocni-terapie/>
- <https://obchod.portal.cz/psychologie/racionalne-emocni-behavioralni-psychoterapie-strucny-prehled/#ukazky>
- <http://www.unium.cz/materialy/zcu/fpe/otazky-m12653-p3.html>

**DĚKUJI ZA POZORNOST!**