

„Nie ma osiągnąć bez bólu i wysiłku”  
Benjamin Franklin

## TERAPIA KRÓTKOTERMINOWA ALBERTA ELLISA

Albert Ellis urodził się we wrześniu 1913 roku w Pittsburgu. Z wykształcenia biznesmen – niemający w tym kierunku zainteresowań. Rozpoczął studia doktoranckie z psychologii klinicznej w 1942 roku. Równocześnie zaczął prywatną praktykę psychologiczną, wykorzystując w swojej działalności najczęściej stosowaną w tym czasie – psychoanalizę. Zauważył, że psychoanaliza nie zawsze jest metodą skuteczną i w 1953 roku zrezygnował z niej

Od 1955 roku swoje praktyki nazwał terapią racjonalną. (RT)

Terapia Racjonalna (RT) została następnie przekształcona w Terapię Racjonalno-Emotywną (RET), a później w latach 90. XX wieku przyjęła nazwę Racjonalno-Emotywniej Terapii Zachowań (ang. Rational Emotive Behavior Therapy - REBT).

Allert Ellis tak opisał swoje doświadczenie z praktyk działalności terapeutycznych:

*„Udowodniłem, że ich problemy wywodzą się w głównej mierze z ich wiary w to, że przesady są faktami z powtarzania łańcucha błędnych tez. Pomagałem klientom zidentyfikować i rozpoznawać ich żądania-przymusy i powinności wynikające z przekonań – powodujących wiele problemów, z którymi się borykali. Coraz więcej moich klientów, którzy zrozumieli siłę negatywnego myślenia dokonywało zmian i w rezultacie doświadczali mniejszych zaburzeń i postępowali inaczej wobec innych osób. Wymierne korzyści przyszedły w stosunkowo krótkim czasie.”*

Albert Ellis przekonuje, że ucząc się logicznego myślenia, analizowania i rozwoju silnej woli, jednostka zdolna jest sama zmienić swoje nieracjonalne przekonania zwłaszcza, gdy towarzyszy jej wysoki poziom motywacji do zmiany. Szukał źródła psychopatologii w sposobie postrzegania rzeczywistości. Według założeń jego terapii to destruktywne przekonania zniekształcają rzeczywistość, ponieważ błędnie interpretują to, co się zdarzyło.

Przekonania te zawierają nielogiczną interpretację siebie i świata zewnętrznego. Założeniem tej terapii było zrozumienie, że filozofia życiowa i przekonania znajdują odbicie w problemach emocjonalnych, jakich doświadcza dana osoba. Stany, w których dochodzi do zaburzeń emocjonalnych, są niepożądane ze względu na wywoływanie irracjonalnych zachowań, myśli i uczuć. Zaburzeń emocjonalno-behawioralnych można upatrywać w różnych aspektach psychologicznych, socjologicznych, ideologicznych i biologicznych.

REBT nie opiera się na analizie przeszłości osoby (psychoanaliza), tylko skupia się na dysfunkcyjnych przekonaniach, które można podważyć i zmienić, bo to one są przyczyną problemów emocjonalnych. Ludzie chcąc żyć pełnią życia w dobrym zdrowiu i samopoczuciu, powinni dokonać głębokiej przemiany własnej filozofii życiowej i uwolnić się od takich życiowych nakazów jak „powinienem” i „muszę”.

Szczególną domeną REBT jest zapobieganie pojawieniu się możliwych kłopotów. Ludzka natura jest na tyle ułomna, że nawet po zakończonej sukcesem terapii zdarzają się nawroty, ale jednostki mogą nauczyć się, w jaki sposób natychmiast przeciwdziałać zaburzeniom. Osoby poddane terapii uczymy skupiania się na ich problemach występujących aktualnie, odwołując ich od długich opowieści o przeszłości. Skupienie się na konkretnym problemie danej osoby (np. problemy z osobowością) ułatwi efektywniejsze działanie terapeutyczne i szybsze osiągnięcie zamierzonego celu. Uczymy także dokładnego wyrażania myśli przez jednostkę i zmieniamy jej język tak, by w miarę precyzyjnie określał problem.

Głównym celem REBT jest uzyskanie szybkiego rezultatu poprzez uświadamianie, że osoby zmotywowane do dobrej współpracy z terapeutą, gotowe do samodyscypliny same mogą zmieniać swoje destrukcyjne skłonności i uwolnić się od nich.

Terapia REBT:

- pomaga ludziom zmniejszyć objawy neurotyczne i znacznie funkcjonalniej egzystować,
- pomaga zmienić autodestrukcyjne i szkodliwe społecznie zachowania,
- pomaga w głębokiej przemianie filozofii życiowej,
- zmniejsza i ogranicza podatność na zaburzenia emocjonalne,
- zapobiega nawrotom dysfunkcyjnych myśli, uczuć i zachowań.

Ludzie powracają do niezdrowych zachowań wtedy, gdy na nowo ożywają ich dysfunkcyjne przekonania (np. różnego rodzaju uzależnienia, które powtarzane są myślach, np. „muszę odzyskać dawną radość towarzyszącą jedzeniu, picciu alkoholu” itp.). Potrafią porzucić swoje fobie ( np. lęk przed lataniem samolotem) a potem znowu się nimi zadreć. Wiele irracjonalnych myśli i działań to typowe ludzkie słabości.

REBT zachęca do analizowania i dostrzegania, że niektóre ludzkie problemy są znacznie przesadzone, a nawet mogą być zabawne.

Jednym ze sposobów tej terapii jest taka praca z osobami, by one same starały się zmienić i nabrały nawyku modyfikowania własnych myśli, działań i uczuć. Zadając do wykonania tzw. „prace domowe”, zachęca się osoby do monitorowania własnych zaburzonych myśli, najlepiej przez zapisywanie ich z równoczesnym zapisywaniem ich nowych poglądów. W tym celu Albert Ellis opracował specjalny Formularz Samopomocy REBT, który dla wielu osób okazał się bardzo pomocny.

Ludzie mają wrodzone lub nabyte skłonności i predyspozycje do zachowań neurotycznych i autodestrukcyjnych.

Do destruktywnych zachowań Albert Ellis zalicza:

- Katastrofizowanie – dotyczy tego, co się zdarzyło lub zdarzy - używane są określenia: straszne, okropne, tragedia, katastrofa, itp.
- Poddawanie się - to spostrzeżenie wydarzenia lub doświadczenia jako niedające się znieść - używane są określenia: nie zniosę tego dłużej, umrę itp.
- Wymagania – to takie, które zawierają słowa: „muszę”, „powiniennem”, np. „nie mogę zawieść”, „nie powiniennem tego robić”, „muszę być kochana”
- Ocenianie – siebie i ludzi z użyciem słów „jestem głupi, beznadziejny, bezwartościowy” itp.

Koncepcję destruktywnych zachowań Albert Ellis nazwał modelem **ABC**.

- **A** – określa zdarzenie aktywujące (myśli lub wspomnienia) (ang. activating event)

Osoby na te same zdarzenia aktywujące reagują równocześnie zdrowo i niezdrowo. REBT ukazuje im ich własne dwojaki możliwości reakcji. Pomaga minimalizować uczucia negatywne, np. depresja, przerażenie, panika, równocześnie wzmacniając te dobre uczucia negatywne, np. smutek, żal, rozczarowanie.

- **B** – przekonania (ang. belief)

Przekonania są kluczową kategorią w modelu, ponieważ to one prowadzą do określonych zachowań i uczuć.

Przekonania podzielił na dwa typy:

- **rB** ( ang. rational beliefs) przekonania sprzyjające osiągnięciu celów (wspomagające nas) racjonalne, pomagają poradzić sobie z niepożądanymi zdarzeniami - **A**
- **iB** (ang. irrational beliefs) przekonania prowadzące do dezadaptacyjnych zachowań i szkodliwych emocji (irracjonalne, niszczące nas)

Irracjonalne przekonania powodują zaburzone odczuwania i działania najczęściej związane z takimi pojęciami jak „należy, powiniennem i muszę”.

Celem jest wypracowanie takich przekonań, aby w razie aktywującego zdarzenia - **A**, nie dochodziło do ujawniania zachowań i emocji dezadaptacyjnych, np. depresja, strach wściekłość, poczucie winy.

Albert Ellis wymienia trzy podstawowe tzw. ”przymusy” i różne liczne ich warianty prowadzące do powstania nerwic, mianowicie:

- Muszę zawsze, koniecznie np. odnosić sukcesy - bo w przeciwnym razie jestem do niczego, skutek to np. depresja, rozpacz, uzależnienia, wycofanie się.
- Inni ludzie zawsze muszą odnosić się do mnie z miłością, zrozumieniem, uczciwie - jeśli nie, to nie są dobrzy, skutek to zemsta, walka, przemoc, wojny.

- Muszę żyć w komforcie i przyjemnie - jeśli nie, to jest to okropne, nie mogę tego znieść, skutek - to uzależnienia, złość, żal nad sobą.
- **C** – (ang.consequences) konsekwencje – emocjonalne i behawioralne.

Kiedy dochodzi do wydarzenia aktywizującego – **A** - jednostka może reagować na odczuwanie konsekwencji:

- zdrowo np. poczucie żalu, zawodu, frustracji  
Zdrowe negatywne uczucia trwają krótko i szybko ulegają zapomnieniu.
- niezdrowo (destrukcyjnie) np. zagrożenie, depresja, złość, uzalanie się nad sobą, przerażenie, nienawiść, lęk  
Te niezdrowe uczucia często zamieniają się w obsesje.

Do swojego modelu terapii R.Ellis dodaje jeszcze dwa oznaczenia:

- **D** – dysputa – nieracjonalność przekonań osoby terapeuta podważa dopiero w czasie dyskusji i zastępuje je zdrowymi poglądami, działaniami i zachowaniami.

Zgodnie z hipotezą REBT, ludzie stają się neurotyczni przez świadome lub nieświadome własne przymusy, żądania i wymagania.

Ale poprzez cierpliwe dyskutowanie z własnymi niszczącymi przekonaniem osiągają postępy terapeutyczne.

- **E** – efektywna filozofia życiowa, która ukształtuje się pod wpływem działań terapeutycznych. Na niej buduje się potem przekonania adaptacyjne. Jednostka sama konstruuje nowe poglądy - **E**. np. jednostka powtarza sobie: „Jestem zależniony. Precz z tym. Ruszam do przodu ze swoimi lękami”.

Te nowe poglądy - **E** -jednostki mogą sobie zapisywać lub nagrać i wykorzystać do radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Terapia REBT ma również swoje wady i dla niektórych jednostek nie będzie skuteczna. Może zniechęcić niektóre defensywne jednostki i mimo wysiłków terapeutycznych nie udaje się wypracować optymalnych rozwiązań.

W tej terapii nie omija się także praktycznego rozwiązywania problemów jednostki np. bezrobocie, zamieszkiwanie ze znęcającym się nad nią członkiem rodziny.

Gdyby te sytuacje problemowe pominąć, osoba z zaburzeniami mogłaby nie mieć motywacji i energii do pracy nad sobą. Pomagając osobom rozwiązywać realne problemy (sytuacja ekonomiczna, praca, przemoc i agresja w środowisku), uzyskujemy inne korzystne zmiany. Jednostka jest bardziej optymistycznie i realnie nastawiona do życia. Obniża się poziom lęku i stresu.

W terapii REBT stosujemy także zachętę i wsparcie. Osoby zaburzone wątpią w siebie, są pesymistyczni w samoocenie, pogardzają sobą, więc raczej same sobie nie pomogą. Terapeuta może wtedy pomóc jednostce wykorzystać jej zdolności, o których sama nie wie, więc ich nie wykorzystuje. Udzielanie wsparcia i zachęty ma też swoje wady. Jednostka może pogłębić swój brak samodzielności i nie angażować się w samodzielne myślenie. Może przejmować cele i wartości terapeuty zamiast własnych.

Albert Ellis stwierdza, że byłoby dobrze, gdyby osoby dostrzegały, jak często same tworzą niszczące uogólnienia nadmiernie przy tym generalizując problemy i włączając nieprecyzyjne formy językowe (np. "idzie mi źle" zamiast „teraz chwilowo jest mi źle”). Problem ludzkiej skłonności do zaburzeń możemy w znacznym stopniu ograniczyć przez profilaktykę.

Poprzez edukację psychologiczną w rodzinach, szkołach, organizacjach społecznych, w pracy zawodowej możemy ludzi nauczyć, jak zmieniać swoje zaburzone poglądy.

Profilaktyczna terapia jest szczególną domeną REBT. W swej książce o REBT Albert Ellis mówi na zakończenie:

„W naszym życiu będziemy zawsze mieli realne, praktyczne problemy – ekonomiczne, edukacyjne, polityczne, społeczne – i zawsze będziemy się nimi bezsensownie zadrećcać i zaburzać. Dlatego stosując wszystkie sposoby zaczerpnięte z racjonalno-emotywniej terapii behawioralnej i z innych form efektywnej terapii, musimy zmierzać do zminimalizowania, nie zaś do – na razie całkowitego wykorzenia zaburzeń emocjonalnych”.

Terapia krótkoterminowa nie jest czymś stałym, jak twierdzi A. Ellis, każdą metodę terapii można łączyć z inną.

Przedstawiona powyżej terapia może stanowić element pomocy w pracy pedagogicznej, wychowawczej, opiekuńczej i dydaktycznej.

#### Bibliografia:

Ellis A (1999) „Terapia krótkoterminowa” Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Opracowała : Urszula Konrad

ZSI nr 1 Katowice