

Когнитивная психотерапия . Основы НЛП



- Американский психотерапевт , создатель когнитивной психотерапии.
- Когнитивная терапия А.Т.Бека наиболее широко применялась в области работы с депрессивными больными.

Аарон Бек

- Уменьшение и/или полное устранение симптомов расстройства.
- Снижение вероятности возникновения рецидива после завершения лечения.
- Повышение эффективности фармакотерапии.
- Решение психосоциальных проблем (которые могут либо быть следствием психического расстройства, либо предшествовать его появлению).
- Устранение причин, способствующих развитию психопатологии: изменение дезадаптивных убеждений (схем), коррекция когнитивных ошибок, изменение дисфункционального поведения.

Цели когнитивной психотерапии

- Естественнoнаучный фундамент: наличие собственной психологической теории нормального развития.
- Мишене-ориентированность и технологичность: для каждой нозологической группы существует психологическая модель, описывающая специфику нарушений.
- Краткосрочность и экономичность подхода - от 20—30 сеансов.
- Наличие интегрирующего потенциала, заложенного в теоретических схемах Когнитивной психотерапии.

Особенности когнитивной психотерапии

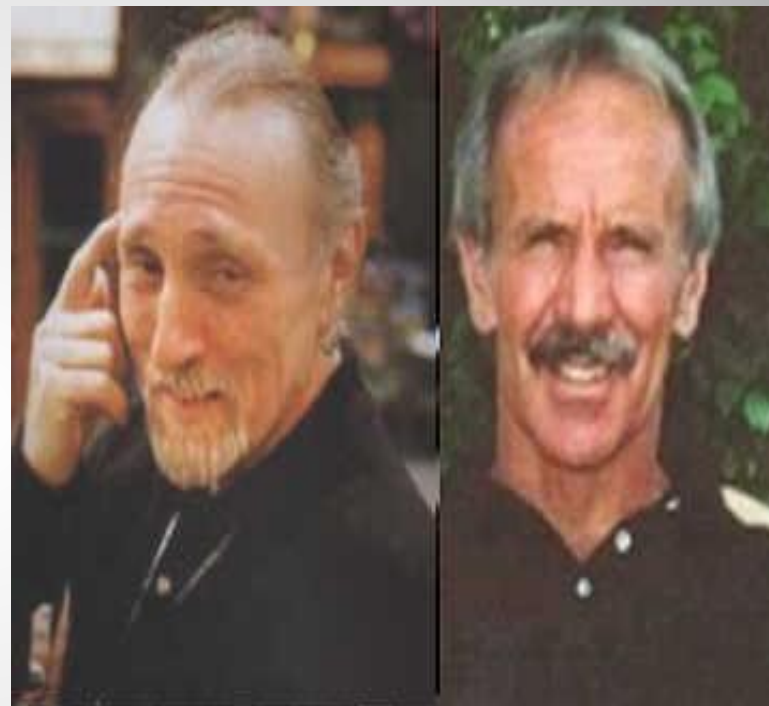
- Способ структурирования индивидом ситуаций определяет его поведение и чувства.
 - Аффективной патологией является сильное преувеличение нормальной эмоции, возникающее вследствие неправильной интерпретации под действием многих факторов).
- Эмоциональные нарушения зависят от того, воспринимает человек события как обогащающие, как истощающие, как угрожающие или как посягающие на его владения.
- Индивидуальные различия.
 - Нормальная деятельность когнитивной организации тормозится под влиянием стресса. Возникают экстремистские суждения, проблемное мышление, нарушается концентрация внимания и др.
 - Психопатологические синдромы (депрессия, тревожные расстройства и проч.) состоят из гиперактивных схем с уникальным содержанием, характеризующих тот или иной синдром.
 - Напряженное взаимодействие с другими людьми порождает замкнутый круг неадаптивных когниций.

Теоретические положения

- *Записывание мыслей*
- *Дневник мыслей*
- *Отдаление*
- *Эмпирическая
проверка («эксперименты»)*
- *Методика переоценки*
- *Децентрация*
- *Декатастрофикация*
- *Целенаправленное повторение*

**Некоторые техники и методы
когнитивной психотерапии**

- **Нейролингвистическое программирование (НЛП)** от англ. — направление в психотерапии и практической психологии, не признаваемое академическим сообществом, основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью.
- Разработчики НЛП - Ричард Бендлер и Джон Гриндер.



Основы НЛП

- Основываясь на языковых шаблонах и сигналах тела, собранных экспертными методами во время наблюдений нескольких психотерапевтов практикующие нейролингвистическое программирование считают, что нашу субъективную реальность определяют убеждения, восприятие и поведение, и, следовательно, возможно проводить изменения поведения, трансформировать убеждения и лечить травмы.

- **Карта не есть территория**
- **Жизнь и «сознание» как системные процессы**
- **В основе любого поведения лежит позитивное намерение**
- **Раппорт**
- **Нет поражений, есть только обратная связь**
- **Наличие выбора всегда лучше, чем его отсутствие**
- **Смысл коммуникации состоит в получаемой реакции**

Принципы НЛП