

A.Adleris ir kognityvioji psichoterapija

dr. Evaldas Kazlauskas
Vilniaus universitetas
*Pranešimas Individualiosios psichologijos šimtmečiui
skirtoje konferencijoje 2011-03-19*

Kognityvioji terapija: Kai kurie mitai

- Santykis
- Tikslai
- Metodai

Terapijos paradigos:
Ar skirtingos sąvokos tiems
patiems reiškiniams?

Kognityvioji terapija: Pagrindiniai autoriai

- Albert Ellis (1913 - 2007) Racionali emocinė biheivioristinė terapija (REBT)



- Aaron Beck (1921 -) Kognityvioji psichoterapija



Kognityvioji terapija: pagrindiniai principai

- Remiasi moksliniais tyrimais
- Terapija yra trumpalaikė
- Problemų sprendimas
- Struktūruotumas
- Bendradarbiavimas tarp paciento ir terapeuto
- Kliento aktyvumas
- Edukacijos svarba

J.Beck. Cognitive therapy. New
York: Guilford press, 1995

Kognityvioji terapija: Teorinis modelis



Kognityvinė terapija: tikslai ir procesas

- Terapijos tikslas - paciento minčių (požiūrio, įsitikinimų, lūkesčių) keitimas



A.Adleris ir Albert Ellis

- A.Ellis (1957) Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38-44.



A.Adler ir A.Ellis

- A.Ellis pripažino Adlerio idėjų įtaką ir panašumus:
 - Pripažįsta, kad žmonės gali kontroliuoti savo emocijas, kontroliuodami savo mintis, Pripažįstama, kad mes nesame emocijų aukos, bet jas kuriame.
 - Terapijoje: 1) konfrontuojami kliento neracionalūs įsitikinimai (mąstymo klaidos ar vidiniai teiginiai), 2) diskutuojama dėl jų pagrįstumo, 3) klientas skatinamas veikti, 4) skatinamas priimti atsakomybę už savo gyvenimą.

R.J.Corsini, D.Wedding. Current Psychotherapies. Brooks Cole, 2007.

A.Adler ir A.Ellis

- Skirtumai:

Cit. "Kur Adleris rašo, kad "Visos mano pastangos skirtos paciento **socialinio intereso didinimui**" racionalusis terapeutas būtų linkęs sakyti "Didžioji mano pastangų dalis nukreipta **intereso sau didinimui**. Jis manytų, kad jei individas turi racionalų interesą sau, jis neišvengiamai taip pat turėtų ir didesnę socialinį interesą." A.Ellis, 1957, p. 43.

A.Adler ir Aaron Beck



- A.Beck yra pripažinęs, kad A.Adler ir KT turi panašumų.
 - Pabrėžiama asmens savęs ir aplinkos vertinimų svarba
 - Tiek individualiojoje psichologijoje, tiek kognityvinėje terapijoje pabrėžiama pažintinių procesų svarba emocijoms ir elgesiui
 - Terapija pagrįsta bendradarbiavimu tarp kliento ir terapeuto

R.J.Corsini, D.Wedding. Current Psychotherapies. Brooks Cole, 2007.

A.Adler ir A.Beck

- Skirtumai:

- Adlerio terapija nukreipta į asmenybės augimą, CBT terapija orientuota į atskirų psichikos sveikatos sutrikimų terapiją ar konkrečių problemų sprendimus

R.J.Corsini, D.Wedding. Current Psychotherapies. Brooks Cole, 2007.