

РЭПТ как интегративная и актуальная модальность в контексте современной КБТ

Сходства и Отличия РЭПТ и Ведущих Школ 3-го
Поколения КБТ: АСТ, ДПТ и СХЕМА-ТЕРАПИИ



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Общие Положения КБТ

Источник: Douglas S. Mennin et al, "United We Stand: Emphasizing Commonalities Across Cognitive-Behavioral Therapies", 2013



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

РЭПТ как одна из интегративных платформ

- Уже: Модель ABC сформулирована впервые в РЭПТ А. Эллисом
- Мультимодальный подход – *«избирательная эклектика»*: теоретически последовательный выбор любых подходящих техник, стратегий и процедур для терапии
- Ясная, бережливая и трансдиагностическая теория психопатологии – позволяет создавать содержательные и продуктивные концептуализации для случаев клинической тревоги, депрессии, межличностных трудностей, а также многих вредных привычек
- Ориентация на «Изящное Решение» - параллельна, например, современному пониманию цели экспозиционной терапии (Abramowitz et al, 2019), но трактуется шире для всех эмоциональных расстройств



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Изящное решение ГЭПТ схематически

А

Активирующий
фактор

- **Коучинг** – помощь в решении практических проблем (недостаток информации, иных внешних ресурсов или умений)
- Проблема – «*гиперкоучинг*»

В

Верования /
Внутренние Установки

- **Психотерапия как таковая** – работа с мысленными установками и выученными ассоциациями, обуславливающими индивидуальные реакции на А.
- **Изящное решение РЭПТ** – в фокусе на нормативных (оценочных), а не описательных верованиях

С

Следствия (Симптомы)

- Называется по умному **копинг**, представляет собой паллиативную помощь
- Соответственно, распространённая проблема – «*Гиперкопинг*»



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

ИЗМЕНЕНИЕ ГОСПИ схематически

А

Активирующий
фактор

- Оптимизация избегания – советуем человеку держаться подальше от многоэтажек, снять квартиру на 1-м этаже и работать удалённо.

В

Верования /
Внутренние
Установки

- Смена установок о потребности в безопасности и определённости, невыносимости тревоги и т.п.
- Интенсивная экспозиция – часто, долго и без паллиативных приёмов из блока С

С

Следствия
(Симптомы)

- Дыхательная гимнастика, техники релаксации и отвлечения, поиск разуверений, анксиолитики быстрого действия и т.п.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

РЭПТ и АСТ

Сходства

Психологическая гибкость как критерий здоровья и цель терапии

Центральная роль концепции принятия

Бинарная модель эмоций (боль VS страдание и ЗОЭ VS НОЭ). В АСТ скорее подразумевается, но есть

Различия

В РЭПТ принятие – рациональная установка. В АСТ это специфическая стратегия обращения с переживаниями

АСТ оспаривает установки в основном косвенно (парадоксы и метафоры); РЭПТ – прямо и директивно (дидактика + сократовская беседа)

РЭПТ обычно не работает с ценностями клиентов напрямую, как АСТ



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

РЭПТ и ДПТ

Сходства

Концепт «мудрого ума» в ДПТ – соответствует позиции РЭПТ о сотрудничестве, нежели антагонизме, между рассудком и эмоциями

Диалектические вмешательства и «непочтительность» – близки к терапевтическому стилю РЭПТ в плане обращения с ИВ

Валидизация – «встроена» в РЭПТ с основания, но на первый план не выходила как отдельное вмешательство

Различия

Терпимость дистресса в ДПТ – набор приёмов копинга в кризисной ситуации. В РЭПТ – это рациональная установка о переносимости дискомфорта даже без их использования

РЭПТ требует модификации для работы с тяжёлой патологией личности. ДПТ изначально проектировалась для таких случаев.

В РЭПТ обычно не уделяется внимания тренировке внимательной осознанности; ожидается, что самонаблюдение развивается в процессе активных вмешательств само собой



РЭПТ и Схема-терапия

Сходства

Эмпатическая конфронтация = валидизация + оспаривание, стандартный для РЭПТ подход к когнитивному перестроению

Мультимодальный, эклектический подход, включающий когнитивные, эмотивные, поведенческие приёмы из разных источников

12 распространённых иррациональных убеждений из раннего «Кодекса Невротика» Эллиса – близки или совпадают с 18 ранними дезадаптивными схемами

Различия

В РЭПТ обычно отсутствует акцент на изучении раннего (детского) опыта, при этом признаётся, что ИВ формируются под влиянием раннего научения

Рескриптинг ранних воспоминаний в РЭПТ расценивается как не изящное решение (т.к. подразумевает несколько магическое изменение случившегося вместо его полного принятия)

В РЭПТ очень осторожно подходят к вопросу автономии клиента, и такая стратегия, как репарентинг («переродительство»), даже ограниченный, считается рискованной в этом плане



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

поделиться, и чему научиться

Уникальные Атрибуты РЭПТ

- Фокус на «горячих» когнициях
- Проработанная концепция БП
- Бинарная модель эмоций
- Дифференциация первичного и вторичного (мета-) расстройства

Перспективные Области 3-й Волны

- Более систематическая артикуляция ценностей и их осмысленная реализация (АСТ)
- Культивация внимательной осознанности (mindfulness)
- Внедрение работы с ранним травматическим опытом в РЭПТ-ключе (принятие VS переписывание), «селф-парентинг» (помощь клиенту в развитии собственных умений поддержки и регуляции)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Благодарю за внимание!



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии