



## REBT

### Clj i ishod modula:

REBT pristup zasnovan je na tvrdnji koju je formulisao grčki filozof Epiktet, da "ljudi nisu uznemireni događajima samim po sebi, već svojim viđenjem tih događaja. "- Ne čine nas srećnim, uznemirenim ili zabrinutim situacije koje nam se dešavaju u svakodnevnom životu, već način na koji mi posmatramo te situacije. Od načina na koji razmišljamo zavisi način na koji ćemo se ponašati i osećati. REBT je pristup pomaganja ljudima da promene svoje disfunkcionalne (samoodmažuće) emocije i ponašanja, pokazujući im kako da postanu svesni svojih uverenja i stavova koji stvaraju ova neželjena psihička stanja i kako da promene ova disfunkcionalna uverenja i stavove.

### Način održavanja modula:

Modul se održava u okviru jednog vikenda, odnosno 12 sati ili 16 časova.

### Plan rada modula:

- ABC model: O povezanosti iracionalnih uverenja i nezdravih emocija govori nam ABC model (sastavni deo R.E.B.T. psihoterapijskog pravca). ABC model emocionalnih reakcija se zasniva na tezi da ljudi nisu uznemireni stvarima po sebi, već svojim interpretacijama spoljašnjih ili unutrašnjih događaja. ABC su početna slova za A - aktivirajući događaj, B - beliefs (uverenja) i C -consequences (posledice - emocije i ponašanja). Percepcija svakog događaja, pre nego što osoba reaguje, prolazi kroz filter uverenja - tumači se u skladu sa uverenjima, i od tih tumačenja zavise emocionalne reakcije - posledice.



- Principi REBT-a - zdrave i nezdrave emocije: Prema principima REBT-a: ljudi su i racionalna i iracionalna bića, i svi mi imamo biološku osnovu za racionalno i iracionalno mišljenje. To mišljenje stvara naše emocije. Naime, emocija je, prema REBT-u, polarizovano, afektom obojeno, evaluativno mišljenje. U zavisnosti od toga da li su naše misli racionalne ili ne, imaćemo zdrave, odnosno nezdrave emocije. Emocije utiču na naše postupke. Ukoliko imamo zdrave emocije, ponašaćemo se funkcionalno, ukoliko imamo nezdrave emocije, naše ponašanje će biti disfunkcionalno.
- Racionalno i iracionalno mišljenje: Racionalno mišljenje je ono koje sadrži preferencije. Iracionalno mišljenje sadrži zahteve i imperitive, od kojih su tri osnovna zahteva: prema sebi samima (zahtev za samosavršenstvom), prema drugim ljudima (zahtev za pravednim tretmanom od strane njih) i prema uslovima života (zahtev za komforom). Postoji četiri vrste derivata iracionalnih uverenja: sve ili ništa generalizacije (uvek – nikad), nepodnošenje (sebe, drugih, uslova života), užasavanje (od sebe, drugih, uslova života), obezvređivanje (sebe, drugih, uslova života).
- Zdrave i nezdrave emocije: Zdrave emocije su u skladu sa mišljenjem u formi preferencija. Nisu predimenzionirane i čovek ima utisak da može njima upravljati. Nezdravim emocijama se teško opiremo i doživljavamo kao da one upravljaju nama. Osnovne emocije su na polovima kontinuma od zdravih ka nezdravim. Tuga- depresija, Žaljenje- stid, Kajanje – krivica, Zdrav bes – nezdrav bes, Zdrava ljubomora – nezdrava ljubomora, Zabrinutost – anksioznost, Razočaranje – povređenost.
- Funkcionalna i disfunkcionalna ponašanja: Funkcionalna ponašanja su preduzimljiva, a nefunkcionalna povlačeća ili preterana. Prema REBT-u, čovek je viđen kao biće koje funkioniše kroz međusobni uticaj misli na emocije i ponašanje. Ukoliko naučimo na vladamo sopstvenim emocijama i ponašanjem kroz modifikovanje iracionalnih misli i životnih filozofija, naučićemo kako da radimo za sopstvenu dobrobit, umesto protiv nje – na svim životnim poljima. Na ovom modulu edukanti će proći i kroz lični rad zasnovan na principima REBT-a.



## Literatura:

" REBT " - Suzan Volen, Rejmond Di Đuzepe i Vindi Drađen

" Vodič u razuman život " - Albert Elis

Rider OLI Centra za edukante: "Psihoterapijski modaliteti" I. II. III. IV.- "Zbirka psihoterapijskih tehnika za razvoj emocionalnih kompetencija", (materijali se mogu skinuti sa "čitaonice" OLI centra. Link i šifru edukanti dobijaju prilikom upisa)