

Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ)

Opracowała: Kinga Bartkowiak, absolwentka etnologii, copywriterka, blogerka, miłośniczka zdrowego stylu życia, jogi i medytacji

Każdemu z nas zdarza się czasami pomyśleć o sobie coś niemiłego. Jednak gdy jedna myśl zmienia się w ciąg trudny do zatrzymania albo zaczynamy postrzegać siebie jak w krzywym zwierciadle, powinniśmy zastanowić się, co można zrobić z tymi negatywnymi myślami. Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ) uczy, w jaki sposób rozróżniać nie zawsze prawdziwe myślenie o sobie od faktów.

Czym jest Racjonalna Terapia Zachowania?

Za stworzenie ram Racjonalnej Terapii Zachowania odpowiada amerykański psychiatra Maxie C. Maultsby, który zauważył, jak wielką rolę odgrywa to, jakich słów używamy do opisu siebie, zdarzeń czy świata. Słowa tworzą myśli, którymi opisujemy wszystko, co nas otacza. Choć nie są one rzeczywistymi faktami, to jednak tak właśnie na nie reagujemy – to dla nas prawdziwe, wręcz namacalne bodźce, które zmieniają odczucia i kierunki naszych działań.

Dlaczego ważne jest to, jakich słów używamy? Przyjrzymy się swoim myślom – jak często pojawiają się w nich słowa takie jak „nigdy”, „muszę” albo „wszyscy inni”? Wielu z nas na co dzień, prowadząc swój wewnętrzny dialog, nawet nie uświadamia sobie, w jaki sposób do siebie mówi i czy jego narracja nie jest krzywdząca, nie prowadzi do zniekształcenia obrazu samego siebie. W myślach porównujemy się do innych, karcimy siebie, jesteśmy skłonni przeinaczać wydarzenia, aby pasowały do naszej aktualnej wizji świata. Tego typu działania mogą mieć jednak negatywne skutki.

Maultsby stworzył metodę wywodzącą się z nurtu cenionej i skutecznej terapii poznawczo-behawioralnej. RTZ skupia się głównie na teraźniejszości i przyszłości, rezygnując z poświęcania energii i czasu pacjenta na powrót do przeszłości. Z założenia jego twórcy miała to być terapia nie tylko krótkoterminowa, ale przede wszystkim szeroko dostępna i prosta również do samodzielnego stosowania. Chodzi w niej nie tylko o to, by uświadomić sobie zniekształcenia w myśleniu, ale również, by umieć podtrzymać nowe nawyki behawioralne i „zdrowe” myślenie już poza gabinetem terapeuty. Celem tej terapii jest poprawa jakości funkcjonowania człowieka na co dzień poprzez dostrzeżenie negatywnych wzorców myślenia i zachowania oraz ich zmianę na bardziej adaptacyjne.

Związek z psychoedukacją

Racjonalna Terapia Zachowania jest ściśle związana z psychoedukacją. Termin ten bywa szeroko, a przez to często błędnie, rozumiany. To nie tylko informowanie pacjenta, ale także włączanie go w proces leczenia, uświadamianie o współodpowiedzialności i potrzebie aktywnej postawy. Francesc Colom, psycholog kliniczny zajmujący się zagadnieniami psychoedukacji, napisał: „Psychoedukacja jest umacniającym treningiem pacjenta, którego celem jest promowanie

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**