

### **הטיפול הרציונלי-ריגושי: אופציה טיפולית לעובדים סוציאליים/בן ציון כהן - סיכום המאמר**

מקורה של התיאוריה הרציונאלית-ריגושית נמצא בכתביו הפילוסוף אפיקטוס. לפיו, בני האדם אינם מגיבים לאירוע, אלא למשמעות שהם מייחדים כלפיו. התגובה הרגשית היא תגובה פרוש שאנו נותנים לאיירוע החיצוני.

בכלנו קיימת נטייה לחשיבה בלתי רציונאלית ובגללה נגרמת לנו מצוקה نفسית. המחשבה הלא רציונאלית מאופיינית ב: פשנות/הכללת יתר, חוסר הגיון, הנחות לא מבוססות, מסקנות מנוגדות לממצאים אמפיריים, רעיונות אבסולוטיים.

תוצאתה של המחשבה הלא רציונאלית יהיו פגעה בקיום ובהנאה הבסיסית מהחיכים של האדם. המחשבות הבלתי רציונאליות נובעות מדרישות תובעניות של האדם כלפי העולם וככלפי עצמו, הדרישות התובעניות הן מה שאנו צריכים, חייבים.

עפ"י הטיפול הרציונלי-ריגושי, השפעות ההוויה על ההתנהגות חשובות לאין ערוך מהשפעות העבר.

כל שהחשיבה הופכת לרציונאלית יותר, המצוקה הנפשית פוחתת. ז"א האדם ותגובתו יותר מאוזנים.

האסכולה הקוגניטיבית כופרת בכך שהגורמים הクリיטיים בהתנהגותו של האדם פועלים בתת-מודע או שההתנהגות נשלטה ע"י גורמים בסביבה החיצונית. לטענתה, רגשות, הנעות והתנהגות קשורות באופן ישיר לחשיבה המודעת.

עפ"י אליס, התהליך מורכב מ- 3 חלקים, מודל ה-**א-מ-ת**.

**א - איירוע - מ - משמעות {פעולה קוגניטיבית} ת - תגובה {רגשית/התנהגותית}.**

המחשובות הן אלה שMageharot בין האירוע לתגובה. התגובה {הריגושית/התנהגותית} אינה מושפעת ישירות ע"י אדם אחר או ע"י גורם חיצוני כלשהו, הריגוש מתעורר בעקבות פעולה קוגניטיבית פנימית של האדם עצמו.

הטיפול הרציונלי-ריגושי יחשוף אצל האדם הסובל מהפרעה בתחום הריגוש מחשבות בלתי רציונאליות או דרישות תובעניות.

המחשובות {הרציונאליות והלא רציונאליות} נולדות, צומחות ופתחות בעולם התקשורתי הפנימי של האדם, ז"א בשיחות של האדם עם עצמו {במרבית שנות היום}.

מפתח חשוב להבנת ההתנהגות הוא השיח העצמי. כאשר אנו מגבירים את שליטותנו בשיח העצמי. אנחנו מגבירים את שליטותנו גם ברגשותינו וגם ב�行נו, שינוי בהיגדים העצמיים הוא שmbia לשינוי בדפוסי ההתנהגות.

בצורה תמציתית ניתן להציג למטרל הרציונלי-ריגושי 8 עקרונות טיפולים:

1. המטרל מבahir לעצמו מהן ציפיות הפונה ומבהיר לפונה מהן ציפיותו כמטופל. ז"א - מטרה ברורה מובנית ומובנת ע"י 2 הצדדים.

אנו

2. המטרל מתיחס במלוא הרצינו לבעה שהמטופל מציג.

3. המטרל עוזר לפונה לנתח את בעיתו עפ"י המונחים של התיאוריה הרציונאלית-ריגושית. {אמונות בלתי רציונאליות, היגדים עצימים ועוד}

נ"א (ק"ה)

4. מטרל רציונלי-ריגושי הוא מטרל רגוע, סובלן. לעיתים היחסנות המחשבות והכרת הפונה לוקחים זמן ויש להתאזר בסבלנות.

ט/ז