

APLIKÁCIE RACIONÁLNO-EMOCIONÁLNO-BEHAVIORÁLNEJ TERAPIE V ŠKOLSKOM A AKADEMICKOM PROSTREDÍ

Michaela BUCK

Abstrakt: *V príspevku sa zameriavame na využitie Racionálno-emocionálno-behaviorálnej terapie (REBT) v školskom a akademickom prostredí. Teoretické princípy REBT pomáhajú odhaliť a vysvetliť príčiny dysfunkčného správania študentov, zatiaľ čo techniky REBT ponúkajú možnosť efektívnej pomoci študentom pri zvládaní kognitívnych, emotívnych a behaviorálnych problémov. Po objasnení všeobecných charakteristík REBT, príspevok na príkladoch ilustruje základné princípy a techniky REBT, ktoré možno využiť v práci so študentami.*

Kľúčové slová: *Racionálno-emocionálno-behaviorálna terapia, ABCD schéma, kognitívne techniky, emotívne techniky, behaviorálne techniky.*

Úvod

Prudko sa rozvíjajúca kognitívna psychológia rozpracovala otázky, ako a prečo ľudia uvažujú iracionálne. Príčiny hľadala najmä v nerozvinutých kapacitách človeka pre racionálnu voľbu. Následne sa objavilo nielen množstvo kognitívnych techník, ale aj nových behaviorálnych a emotívnych, ktoré útočili na rigidný a perfekcionizmus hľadajúci spôsob myslenia. V tomto kontexte neprekvapuje, že ako jeden z prvých kognitívno-behaviorálnych postupov do popredia prerazil práve racionálno-behaviorálno-emotívny. Je viac ako ktorýkoľvek iný postup psychoedukatívny.

Spočiatku racionálno-emocionálna, neskôr **racionálno-emocionálno-behaviorálna terapia** (REBT) patrí k historicky najstarším a zároveň najprepracovanejším metódam zvládania rozmanitých psychologických problémov. Trojslovný názov podčiarkuje kognitívne, afektívne a behaviorálne dimenzie modelu. Jeho autorom je Albert Ellis (1913–2007), ktorého právom možno nazvať najvplyvnejším psychológom-vzdelávateľom 20. storočia v termínoch pomoci ľuďom prekonať emocionálne problémy a stať sa sebaaktualizujúcimi (Buck, 2004.) A. Ellis sa ako prvý teoretik a praktik sústredil v práci s klientami súčasne na zmenu myslenia, emócií a správania. Tým ponúkol intelektuálny, rovnako ako aj emocionálny vhlád a vyžadoval akciu. Preto právom

možno jeho metódu považovať za eklektickú a na dôvažok humanistickú, keďže sa v nej podčiarkuje spôsob, akým človek interpretuje svet.

Základy REBT

A. Ellis (1997) vo svojej praxi postrehol, že ľudia si neraz utvárajú domnienky o sebe či iných na iracionálnej úrovni. V rozpore so svojimi intelektuálnymi kapacitami paradoxne zlyhávajú pri riešení bežných životných situácií nie v dôsledku stresu objektívne vyplývajúceho zo skutočnej situácie, ale v dôsledku stresu, ktorý si sami navodia tým, že situáciu hodnotia subjektívne nesprávne. A. Ellis preto zdôrazňoval úlohu kognícií v psychickom procese a upozorňoval na spätosť správania s psychickým prežívaním a myšlienkovým hodnotením situácie. Súčasne podčiarkoval vplyv kognícií na psychické poruchy a zdravie.

A. Ellis vo svojej východiskovej téze predpokladá, že prežívanie určitej situácie či udalosti nezávisí natoľko od nej samotnej, ako od kognícií, ktoré jej človek pripisuje. Znamená to, že napríklad pocity bezmocnosti po nespravenej skúške nevyvolala u študenta situácia, teda skúška, ale spôsob jeho uvažovania, ktorým túto situáciu interpretuje. Ellisova téza, pochopiteľne, nie je nová. Nadväzuje na perspektívu načatú v 1. storočí Epiktetom, ktorý zhrnul svoje postrehy do známej vety: „Nie je to udalosť, ktorá nás trápi, ale to, ako sa na ňu dívame“. A. Ellis (1997) na tomto základe vybuodoval racionálno-emocionálny model, ktorý sa opiera o nasledovné premisy:

- a) človek nesie zodpovednosť za vlastné problémy
- b) má schopnosť zmeniť ich
- c) emocionálne problémy vyplývajú z iracionálneho presvedčenia
- d) zmena iracionálneho presvedčenia vedie k zmene správania a emócií
- e) zmenu myslenia možno dosiahnuť racionálno-emocionálnou metódou

Podstata prístupu je jednoduchá, a preto zrozumiteľná. Spočíva v úprave myslenia, v minimalizovaní iracionálnych myšlienok a neprimeraných očakávaní, v dôsledku čoho sa mení aj správanie a kľúčové emócie. Dôraz sa kladie na iracionálne presvedčenie typu: musíš, nesmieš, treba, mal by si. Ak sa človek oprostí od takéhoto iracionálneho uvažovania a vnesie do myslenia preferenčné premýšľanie (bolo by dobré, keby, bolo by žiadúce, aby...), chráni si duševné zdravie a je na dobrej ceste dosiahnuť životnú spokojnosť. Platí to dokonca aj vtedy, ak ide o pesimistického človeka, ktorý postráda sociálne spôsobilosti alebo sociálnu podporu, či iné charakteristiky uvádzané v teóriách depresii (Solomon, 1998).

ABCD schéma

Chrbticou REBT je **ABCD schéma**, ktorá pomáha ľuďom vidieť a rozumieť, ako myšlienkové procesy ovplyvňujú emócie (Correy, 2000). Predstavuje heuristický rámec vzťahujúci sa ku konceptualizácii psychologických procesov človeka (Ellis, 2000). „A“ predstavuje *situáciu alebo aktivizujúcu udalosť*. „C“ predstavuje *emocionálne dôsledky*, ktorými človek trpí po tom, čo sa dostal do situácie „A“. Kľúčom je „B“. Väčšina ľudí verí, že „A“ zapríčinilo „C“, teda že situácia zavinila negatívne prežívanie, avšak REBT

ich naučí, že za city „C“ nesie zodpovednosť *system presvedčení* „B“. „D“ zastupuje *diskusiu*. Bod „D“ je z terapeutického hľadiska najdôležitejší (Buck, 2004), pretože vedie k zmene myslenia. Diskusia o iracionálnom presvedčení prebieha pomocou kognitívnych, emotívnych a behaviorálnych techník.

Ilustrujme si ABCD schému nasledujúcim príkladom. Študent Vladimír sa príliš zamestnával obavami z verejného vystúpenia, ktoré povýšil na hlavný obsah svojho života. Ukážkou jeho iracionálneho presvedčenia boli tieto negatívne slová: „Ak sa neprejavím priaznivo a ak ľudia nebudú so mnou súhlasiť, bude to katastrofa.“ Verejne sa musel prejavovať v mnohých situáciách, a tak trpel značným distresom. Vypestoval si presvedčenie (B), že všetky symptómy (C) vyplynuli z nepríjemných situácií, v ktorých mal verejne vystúpiť (A). Pomocou REBT sa naučil, že emocionálny distres (C) vyvolávajú iracionálne myšlienky (B).

Aplikácia REBT v školskom prostredí

Hoci kvalitatívne prehľady kritizujú metodologické aspekty výskumných princípov REBT, kvantitatívne prehľady podporujú jej efektívnosť. Výsledkom je obrovská popularita prístupu nielen v klinickom, ale aj v akademickom prostredí. Okruhom záujmu školských psychológov sa stalo akademické a sociálne správanie detí základných a stredných škôl, neprispôsobivosť, ako aj nadmerne sa socializujúce a hyperaktívne deti. REBT sa úspešne uplatňuje pri zvládaní klinických problémov, a to pri odstraňovaní detských fóbií, depresí, hanblivosti, nepribojnosti, tréme. Pubescentom pomáha vyrovnávať sa s obavami týkajúcimi sa dospievania.

Centrálnou úlohou REBT je pomôcť deťom a mládeži vytvoriť si novú, alebo modifikovať pôvodnú kognitívnu štruktúru na spracovanie informácií o svete, a dať im dostatok priestoru na precvičenie nových spôsobov myslenia (Bucková, 2004). Zmena kognícií sa odráža vo zvýšenej sebaistote a spokojnosti nad sebou, a následne v zlepšení školských výsledkov, a má výborné výsledky v oblasti prevencie (Warner, 1991).

Aplikácia REBT v akademickom prostredí

REBT našla široké uplatnenie najmä u vysokoškolských študentov, ktorým pomáha zmeniť iracionálne myšlienky negatívne zasahujúce do štúdijných výsledkov, zlepšiť si *sociálne spôsobilosti* (hovoriť nahlas v triede, iniciovať stretnutie s profesorom, predniesť referát, verejne vyjadriť názor, vyjadriť nesúhlas so spolužiakmi alebo s profesorom). Po zmene iracionálneho myslenia študenti dokážu efektívnejšie *zvládať úzkosť z verejného vystúpenia* (študent iracionálne verí, že by bolo nezvládnuteľné, keby profesor a spolužiaci negatívne hodnotili jeho referát), *nedostatok sebadôvery* (študent si neverí, že spraví skúšku, i keď má dôkladne naštudovaný materiál, prípadne sa obáva požiadať vyučujúceho o objasnenia učiva, ktorému nerozumie), *perfekcionizmus* (každý reálny či potenciálny neúspech pokladá za neschopnosť).

Mnohí študenti zápasia s *pervazívnou nerozhodnosťou*. Považujú za takmer nemožné sa rozhodnúť. V takýchto „zmrazených“ stavoch buď nepočujú alebo nedokážu integrovať vzdelávaciu informáciu, nie to ešte po nej pátrať. Hoci toto správanie možno onálepkovať ako klinický problém, možno k nemu pristúpiť aj z pozícií *kariérneho po-*

radenstva. Výber štúdia, určitej pracovnej pozície, alebo pracovného prostredia, to všetko sú oblasti, v ktorých možno ponúknuť kognitívnu a emocionálnu exploračiu REBT a reštruktúraciu myšlienok.

Rovnako produktívna ako práca s jednotlivcami je aj práca so skupinami nerozhodných študentov. Zameranie je to isté. Dôraz sa však kladie na proces učenia sa od vrstovníkov. Po tom, čo sa študenti navzájom podelia o problémy s nadmernými požiadavkami, ktoré na nich kladú iní, možno pristúpiť k reštruktúracii myšlienok. Po exploračii a tentatívnom porozumení spoločnej základni nerozhodnosti je možné požiadať študentov, aby definovali ciele, ktoré chcú dosiahnuť. Tieto ciele sa následne štruktúrujú do špecifických úloh, ktoré študenti plnia na týždennej základni. Úlohy všeobecne zahŕňajú rozmanité činnosti, v ktorých si precvičujú nové správanie. Nová skúsenosť vedie k zmene myslenia, emócií i správania. Žiadúcim výsledkom je vyššia sebadôvera jednotlivcov, a tým aj vzrast potenciálov pre nezávislé rozhodovanie v procese kariérneho vývoja.

Cieľovou skupinou v akademickom prostredí sa stali aj pedagógovia, administratíva univerzít, knihovníci. Všetky tieto skupiny môžu profitovať zo zmeny iracionálneho myslenia, ktorá sa neskôr odrazí v lepšom zvládaní profesionálnych povinností a v zlepšení interakcie s kolegami, študentami, prípadne s rodičmi študentov.

Základné terapeutické techniky

Cieľom techník REBT je pomôcť ľuďom vzdať sa absolutistických filozofií a prijať relatívnejšie filozofie (Neenan, 2000). Techniky vychádzajú z troch základných oblastí, z kognitívnej, emotívnej a behaviorálnej, a sústredia sa na zmenu kognícií, emócií a správania.

Techniky kognitívnej zmeny. Cieľom týchto techník je spochybňovať iracionálne presvedčenie. Používajú sa tak verbálne, ako aj imaginatívne metódy. Najznámejšou kognitívnu technikou je *Sokratický dialóg*, pomocou ktorého sa hľadá logika a fakty spochybňujúce iracionálne presvedčenie (Bucková, 2004). Ilustrujme si ju na príklade stredoškolského študenta, ktorý vinil zo svojho zlého prospechu učiteľku. Iracionálne myšlienky spochybnil otázkami: „Aké mám dôkazy o pravdivosti tvrdenia, že je učiteľka voči mne zaujatá? Môžem logicky potvrdiť toto presvedčenie? Ako inak sa dajú vysvetliť moje zlé známky?“ Otázky sa vždy kladú v prvej osobe jednotného čísla, čím sa zdôrazňuje zodpovednosť človeka za vlastné iracionálne presvedčenie i zmenu.

Používajú sa aj iné debatné štýly, ako je *diskriminácia* medzi racionálnym a iracionálnym presvedčením, *debata* o iracionálnom presvedčení, *definícia* nového presvedčenia. Iným príkladom sú *sémantické metódy*, ktorými si študenti rozvíjajú myslenie v menej sebaubíjajúcej forme. Tak namiesto vety: „Nemôžem sa zajtra prihlásiť, aby som si opravil známku, lebo určite zlyhám“, si povedia: „Ešte som to neskúsil.“ Inou technikou sme menili u vysokoškolských študentov negatívne návyky. Napríklad si zapísali *zoznam kladov a záporov*, viažúcich sa k fajčeniu. Metódou sme paralyzovali ich tendenciu vidieť len klady tohto škodlivého návyku a prehliadať jeho škodlivé stránky.

Techniky emocionálnej zmeny. Aj tieto techniky sa používajú na spochybňovanie iracionálneho presvedčenia. Dôkazom sú *imaginatívne metódy*, prostredníctvom ktorých sa ľudia učia meniť nepriaznivé emócie (C) na priaznivé (F) tým, že si živo predstavia negatívnu udalosť (A). K zmene dochádza v dôsledku zmeny presvedčenia (B). Čo však spočíva v pozadí imaginatívnej techniky je zmena filozofie, ktorá leží pod týmito emóciami, preto je sporné, či zaradiť imaginatívne metódy medzi emotívne alebo kognitívne (Buck, 2004). Techniku ilustrujeme nasledujúcim príkladom. Vladimír si predstaví jednu z najhorších situácií (A). Povedzme, na skúške nedokáže zo seba dostať ani vetu. Potom sa vžije do citov, ktoré sprevádzajú udalosť. Sú nimi úzkosť, hnev, sebaľútosť (C). Po chvíli sa negatívne emócie začnú meniť na prijateľnejšie (F), ako je sklamanie, ľútosť, znepokojenie. Dosahuje sa to opakovaním racionálnych stanovísk: „Učiteľ je prísny a bude mať na mňa nároky. Bol by som rád, keby bol miernejší. Ale nevidím jediný dôvod, prečo by sa mal ku mne správať inak ako k ostatným spolužiakom, hoci by som to privítal“. Obyčajne zmena emócií zaberie len pár minút. Potom si študenti v rámci domácich úloh, zhruba mesiac, opakujú postup pri každej emócií, ktorú chcú zmeniť.

V snahe pomôcť ľuďom nebrať sa príliš vážne, sa často do práce zaraďuje aj humor.

Techniky behaviorálnej zmeny. Iracionálne myšlienky sa nezmenia, ak sa ľudia správajú v rozpore k nim. Strach z verejného vystúpenia sa neprekoná, ak človek nevstúpi priamo do akcie. V tom tkvie podstata behaviorálnych techník. Spomedzi stoviek behaviorálnych techník, A. Ellis (1979) uprednostňoval *desenzitizáciu in vivo*, v ktorej klientov naplno vystavoval situáciám, v ktorých prežívali nepohodu, a *domáce úlohy*, v ktorých si ľudia precvičujú to, čo sa naučili počas sedení. Obe techniky povzbudzujú ľudí, aby sa pustili do obávanej činnosti, a tým rozbili postoj „maňana – zajtra“. Povedzme, aby sa študenti na seminároch hlásili, aby hovorili nahlas, aby polemizovali. Tí, čo sa boja odmietnutia, dostanú za úlohu socializovať sa. Skúsenosťou sa presvedčia, že nie je hrozné, iba nepríjemné, ak sa im dostane odmietnutia. Takto postupoval sám A. Ellis, ktorý v mladosti prekonal sociálnu fóbiu tak, že sa v botanickej záhrade predstavil stovke dievčat. Zadané úlohy treba precvičovať opakovane a v rozmanitých situáciách, a spájať ich s kognitívnymi technikami a systémom odmien a trestov.

Ďalšie behaviorálne techniky zahŕňajú *cvičenia útočiace na hanbu*, v ktorých sa precvičuje nová filozofia tolerancie nepohody a sebaakceptácia. A. Ellis hypoteticky predpokladal, že úzkosť sa spája s hanbou, pocitmi viny, rozpakmi a ponížením. Veril, že čím viac budú ľudia konfrontovaní s iracionálnym presvedčením, ktoré sa skrýva pod týmito emóciami, tým viac oslabia úzkosť. Preto ich povzbudzoval, aby robili niečo „zahanbujúce“, ale nie škodlivé pre nich samých alebo pre iných ľudí. Napríklad, aby kričali na zastávke autobusu alebo vlaku, rozprávali na háklivé témy, v obchodoch nahlas žiadali tovar so sexuálnym obsahom. Jeho odporúčania využívalme v práci so študentami, ktorých strach z posmechu brzdí v aktivitách. Povedzme, študentov, ktorí nediskutujú, lebo sa boja strápnenia, povzbudíme, aby zámerne položili vyučujúcemu triviálnu otázku s jasnou odpoveďou. Skúsenosť, že sa im nič hrozné

nestalo, pomáha utvrdiť sa, že netypické správanie nie je zahanbujúce, a možno ho realizovať pokojne a sebaakceptujúco. Pri tejto, ale aj pri iných technikách však postupujeme menej direktívne ako Ellis, ktorému sa oprávnenne dostalo kritiky za konfrontačný štýl práce.

Je dôležité zdôrazniť, že psychológovia nie sú nijak viazaní používať vyššie uvedené kognitívne, emotívne a behaviorálne techniky. Naopak, majú voľnú ruku. Môžu byť flexibilní a tvoria pri voľbe terapeutických metód.

Záver

REBT sa zrodila pre individuálnu prácu s klientami, neskôr ju A. Ellis a jeho nasledovníci podrobili reguliam skupinovej práce. Potom vstúpila na pole veľkých skupín a školských tried, kde sa potvrdil jej dopad na emocionálnu profylaxiu študentov a pedagógov. Zaradila sa do mnohých seminárov, workshopov, intenzívnych tréningových programov. Medzi širokú populáciu preniká vo forme kníh, brožúr, DVD. Vďaka jednoduchosti a zrozumiteľnosti výrazne ovplyvňuje vzdelávanie miliónov ľudí na svete, ktorým naznačuje ako aktívne žiť. Mení atmosféru vzdelávacích inštitúcií a pomáha učiteľom aj študentom myslieť racionálne. Napriek pozitívnym výsledkom je naďalej potrebné vynakladať veľké úsilie na ďalší výskum aplikácií REBT v školskom a akademickom prostredí, aby sa pomohlo študentom a pedagógom lepšie zvládať psychologické ťažkosti, ktorým čelia v pracovnom i v každodennom živote.

THE IDEA OF SANCTITY OF NATURE IN THE FORMATION OF HUMAN ONTOGENESIS

Abstract: The article discusses the importance of the positive influence of nature on the initial phases of human ontogenesis. It describes the negative consequences of the current globalized culture on man's psychological and physical health, particularly in children. It outlines the road of return to nature.

Keywords: nature, human ontogenesis, psychological and physical health.