

Dezvoltarea sistemului cognitiv uman I

Lector dr. Ioana Dârjan
Psiholog principal

Modele cognitive / cognitiv-comportamentale

Principiul teoretic fundamental al terapiilor cognitive este acela că modalitatea în care o persoană simte și se comportă este determinată de felul în care își structurează experiențele.

(Beck, 1987)

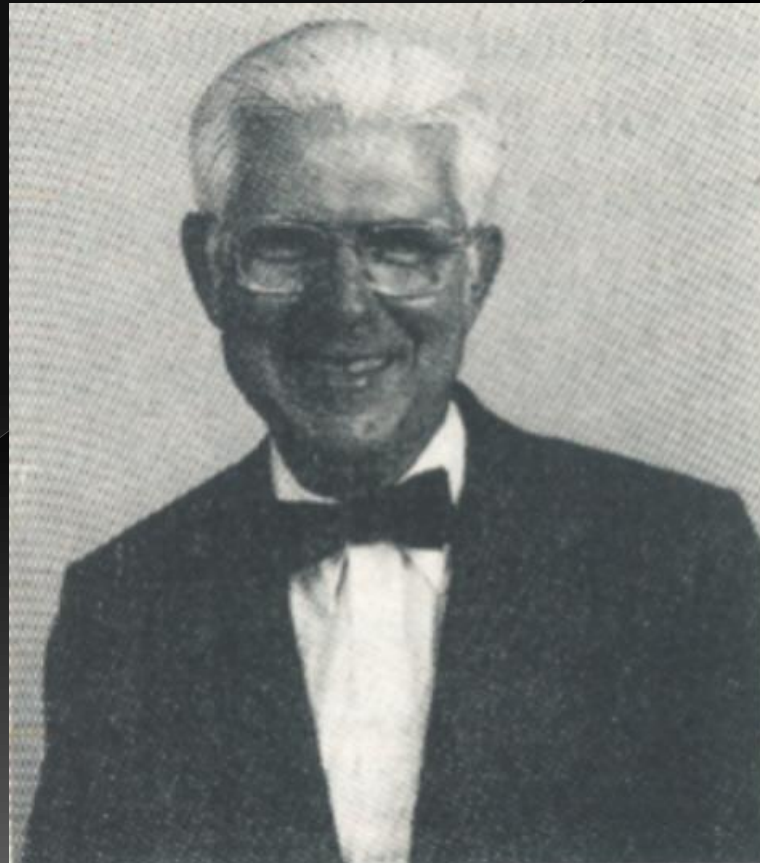
A theory is not built on observation. In fact, the opposite is true. What we observe follows from our theory.

O teorie nu este clădită pe observație. De fapt, opusul este adevărat. Ceea ce observăm urmează teoria noastră.

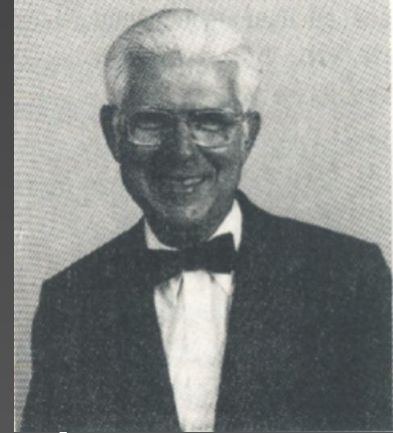
Albert Einstein

Apariția și dezvoltarea terapiilor cognitive

Aaron Beck

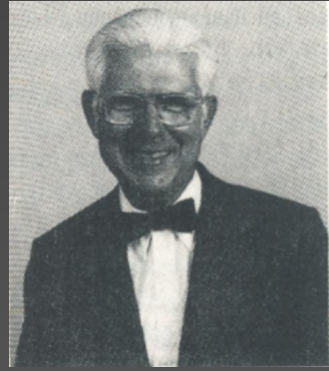


Un pic de istorie



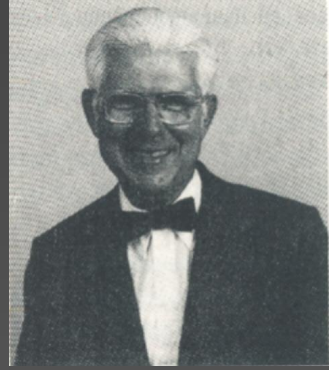
- Aaron T. Beck (n. 1921), medic psihiatru american
- După ce obține diploma de medic, în 1946, la Yale University, urmează studii și stagii de specializare în patologie (anatomo-patologie) și, mai apoi în neurologie și psihiatrie, ajungând să fie certificat în psihiatrie de către American Board of Psychiatry and Neurology în 1953.

Un pic de istorie



- În 1958 finalizează cursurile Institutului Psihanalitic Philadelphia. (Sharf, 1996)
- În 1956 studia și încerca să valideze anumite concepte psihanalitice asupra depresiei.
- Deși primele date empirice obținute de Beck păreau promițătoare în direcția validării unor factori - cum ar fi *ostilitatea întoarsă asupra propriei persoane (retroflected hostility)*, exprimată ca *nevoie de a suferi* – numeroase experimente ulterioare păreau a contrazice ipotezele psihanalitice.

Un pic de istorie



- Persoana procesează evenimentele trăite în funcție de sistemul lui de **credințe** despre sine, despre ceea ce se întâmplă în mediu, despre ceilalți, despre viitor, iar în funcție de aceste procesări are anumite trăiri afective și se comportă ca atare.

Modelul rațional- emotiv al lui Albert Ellis (September 27, 1913 – July 24, 2007) (REBT)



- Modelul A-B-C – indivizii răspund la un eveniment activator (A) cu anumite consecințe emoționale și comportamentale (C) datorită sistemului lor de credințe (belief system - B).
- Când evenimentele activatoare nu sunt plăcute, se pot dezvolta credințe iraționale și consecințele pot fi pline de disconfort.
- Rolul terapeutului este să îl ajute pe pacient să identifice și să provoace aceste credințe iraționale prin diverse tehnici care vor duce la schimbări adaptative.

- ◉ **A** (activating event) = eveniment activator (evenimente de viață sau situație internă/subiectivă – emoții, reacții fiziologice, comportamente);
- ◉ **B** (beliefs) – cognițiile persoanei – elementul de prelucrare a informației, influențează modalitatea de percepere și de reprezentare a realității în mintea noastră;
- ◉ **C** (consequences) = consecințele procesării informațiilor (răspunsuri afectiv/emoționale/subiective, comportamente psihofiziologice/biologice)

Modelul ABC cognitiv

A (activating event)



B (beliefs/GA)



C (consequences: emotional
and behavioral)

Arhitectura cognitivă

(după J. Beck, 1995)

CREDINȚE NUCLEARE (core beliefs)



CREDINȚE INTERMEDIARE (reguli, atitudini, asumptii)



GÎNDURI AUTOMATE

Demersul terapeutic

Procesarea informațiilor în situații reale

◎ **CREDINȚE NUCLEARE:**

În viață reușesc doar oamenii puternici

↓
◎ **REGULI:**

Trebuie să fiu puternic

◎ **ATITUDINI:**

Oamenii slabi sunt demni de milă

Este groaznic să fii incompetent

◎ **ASUMPTII:**

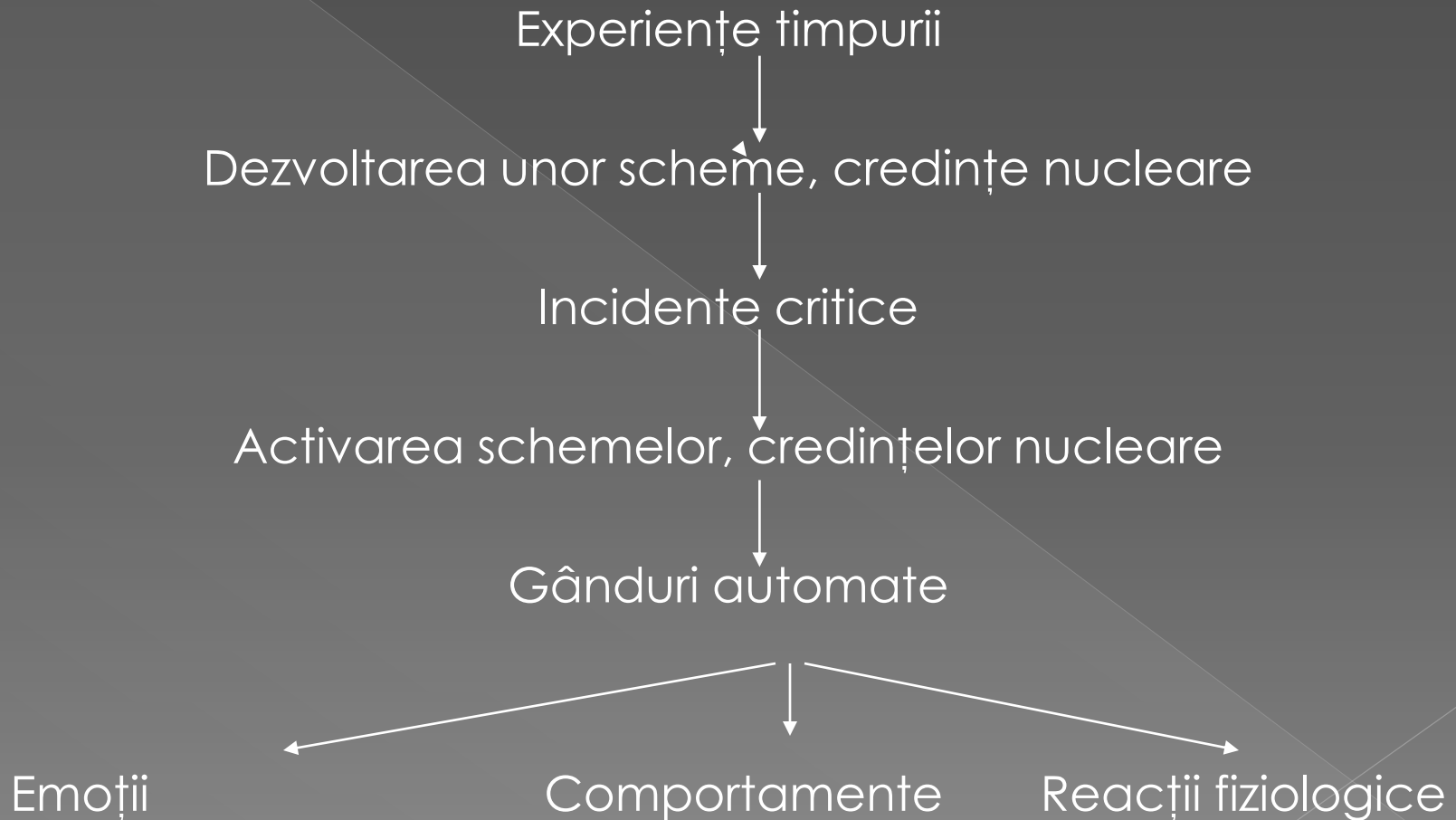
Dacă nu voi fi puternic, ceilalți au să se râdă de mine

Dacă lucrez cât de mult pot, s-ar putea să realizez anumite lucruri pe care alți oameni le fac cu ușurință.

↓
◎ **GÂNDURI AUTOMATE:**

Mă fac de râs, am să pierd respectul tuturor

Modelul developmental cognitiv



Modele cognitive simplificate

Eveniment

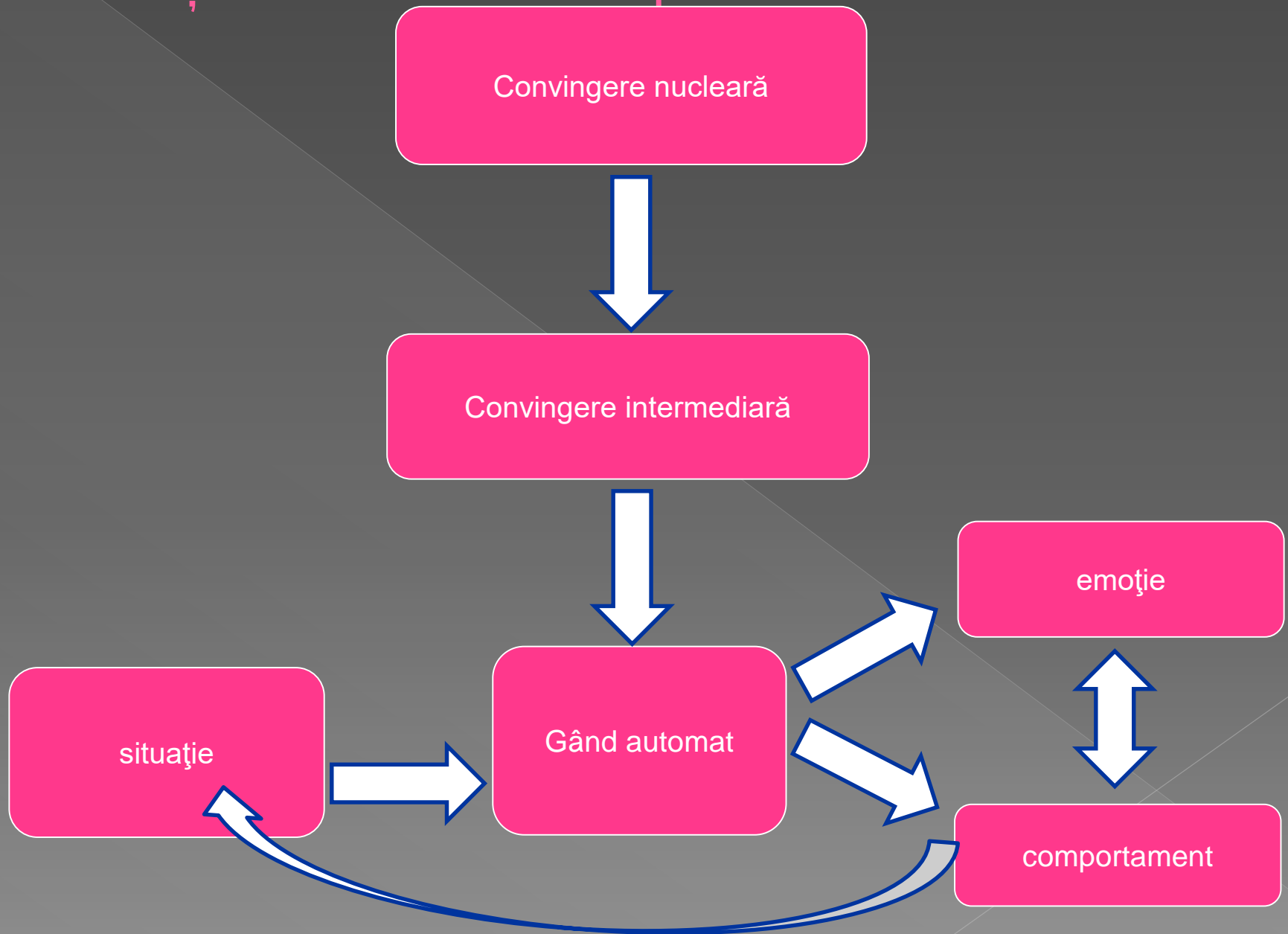


Interpretare



Reacție

Relația GA - comportament





- Schemele cognitive = set perceptual
- - prisma prin care fiecare percepem (diferit) realitatea



Diferențele în
percepție,
deci în
interpretare,
țin de
perspectiva
fiecăruia

Deci ...



**Sometimes we just need to
change our perspective...**