

Техника RAP в когнитивно-поведенческой терапии: усиление адаптивного мышления

Когнитивно-поведенческая терапия непрерывно развивается, обогащаясь новыми техниками для эффективной трансформации деструктивных мыслительных паттернов. Одной из таких лаконичных и сфокусированных на решениях когнитивных интервенций является техника **RAP**. Ее главная цель — помочь клиенту снизить интенсивность дисфункциональных мыслей и переосмыслить стрессовую ситуацию в более реалистичном, адаптивном и конструктивном ключе.

Что означает аббревиатура RAP?

Название техники представляет собой акроним из трех ключевых этапов работы с автоматическими мыслями:

1. **R (Realistic / Реалистичность)**: Анализ мысли на предмет соответствия реальности. Насколько интерпретация ситуации объективна, опирается ли она на жесткие факты или продиктована когнитивными искажениями?
2. **A (Adaptive / Адаптивность)**: Фокус на полезности. Помогает ли данная мысль справляться с трудностями и защищать эмоциональное благополучие, или же она парализует действия клиента?
3. **P (Positive thinking / Позитивное мышление)**: Поиск альтернативных, жизнеутверждающих или нейтральных вариантов интерпретации, которые открывают возможности для действий вместо того, чтобы истощать психические ресурсы.

Четкий пошаговый алгоритм проведения техники в сессии

Данный алгоритм внедряется в протокол когнитивной реструктуризации сразу после того, как клиент идентифицировал автоматическую мысль (АМ).

Шаг 1. Идентификация и фиксация мишени

- **Цель:** Изолировать конкретную деструктивную мысль и измерить ее эмоциональный вес.
- **Действия терапевта:** Попросите клиента кратко описать ситуацию, выписать самую болезненную мысль в моменте и оценить уровень веры в нее (от 0 до 100%), а также назвать и оценить интенсивность сопутствующей эмоции.

Шаг 2. Проверка на Реалистичность (буква «R»)

- **Цель:** Разделить объективные факты и субъективные домыслы клиента.
- **Действия терапевта:** Используйте сократовский диалог для поиска доказательств.
- **Скрипт вопросов:**
 - *«Какие есть твердые, юридические факты в пользу этой мысли?»*
 - *«Какие есть факты, которые ей противоречат?»*
 - *«Если бы мы снимали эту ситуацию на видеокамеру, что бы мы увидели в реальности, без домыслов?»*
 - *«Вы оцениваете ситуацию объективно или здесь работает когнитивное искажение (например, чтение мыслей или катастрофизация)?»*

Шаг 3. Оценка Адаптивности (буква «A»)

- **Цель:** Показать клиенту деструктивные последствия удержания этой мысли. Приостановить автоматическую жвачку мыслей (руминацию).
- **Действия терапевта:** Помогите клиенту осознать цену, которую он платит за веру в данную мысль.
- **Скрипт вопросов:**
 - *«Как эта мысль влияет на ваше эмоциональное состояние и тело?»*
 - *«Помогает ли она вам решить проблему или парализует вас?»*
 - *«Что изменится в вашем поведении, если вы продолжите так думать в течение недели?»*

- *«Какую пользу вы получаете от этой мысли, и каков ее реальный вред для вас?»*

Шаг 4. Формирование Конструктивного ответа (буква «Р»)

- **Цель:** Сформулировать новую, сбалансированную альтернативную мысль и закрепить ее.
- **Действия терапевта:** На основе собранных на шагах 2 и 3 выводов помогите клиенту составить жизнеутверждающее или нейтрально-реалистичное утверждение.
- **Скрипт вопросов:**
 - *«Как звучит альтернативный, более реалистичный взгляд на эту ситуацию?»*
 - *«Что бы вы сказали своему близкому другу, если бы он пришел к вам с такой же проблемой?»*
 - *«Какое мышление в этой точке откроет для вас новые возможности и поможет действовать эффективно?»*

Шаг 5. Переоценка (Проверка эффективности)

- **Цель:** Наглядно продемонстрировать клиенту терапевтический эффект техники.
- **Действия терапевта:** Попросите клиента заново оценить уровень веры в первоначальную автоматическую мысль и текущую интенсивность эмоции (от 0 до 100%).

Пример из практики (Кейс)

- **Ситуация:** Руководитель не отвечает на рабочее сообщение в течение 6 часов.
- **Автоматическая мысль:** *«Я сделал ошибку. Я плохой специалист, и меня хотят уволить»* (Вера в мысль — 90%. Тревога — 85%).
- **Применение алгоритма RAP:**
 - **R:** Фактов увольнения нет. Последний отчет был принят успешно. Руководитель может быть на затяжном совещании. Мысль — это «чтение мыслей».

- **А:** Эта мысль заставляет меня паниковать, я не могу сосредоточиться на текущих задачах и совершаю в них глупые ошибки. Она вредна.
- **Р:** *«Начальник ответит, когда освободится. Моя ценность как сотрудника не измеряется скоростью его ответов. Сейчас я могу спокойно заняться другими задачами».*
- **Результат:** Вера в первоначальную мысль снизилась до 20%. Тревога упала до 30%. Клиент вернулся к работе.

Благодаря своей жесткой трехшаговой структуре (Реалистично? Адаптивно? Конструктивно?), техника RAP быстро усваивается клиентами и легко переносится в повседневную практику в качестве навыка самопомощи. Это делает ее незаменимым инструментом в краткосрочной поведенческой терапии тревожных, депрессивных и стрессовых состояний

А [здесь](#) или [здесь](#) вы можете скачать **бланк** для клиентов

Материал подготовлен каналом «Литература для психологов 2.0»

Тг: <https://t.me/litforpsy2>

Мах: <https://max.ru/litforpsy2>

Вк: <https://vk.com/litforpsy>

Подписывайтесь 