

● 합리적 정서행동치료의 개념

- 상담에 대한 정의나 개념 수립에 있어서 모든 상담학이 주장하는 바가 다르기 때문에 합일된 정의는 사실상 발견하기 어려움.
- **상담자가 내담자의 비합리적 신념체계를 발견하여 그것을 합리적 신념체계로 변화시키는 과정**
- 지정행 요법(知情行 療法)
- 비합리적 신념체계라는 것은 인간의 사고체계에서 부정적이거나 비합리적이며 바르지 못한 생각에 사로잡혀 이미 자동적 사고로 형성된 심리상태를 의미
- 인간은 합리적이며 올바른 사고를 하는 잠재력과 동시에 비뚤어지고 비합리적인 사고를 동시에 하는 잠재력과 가능성을 가지고 출생했다는 가정을 전제

● 합리적 정서행동치료 이론의 발생

- 정신분석학의 결정론에 대한 문제 제기
- 시간과 경비의 소모

● ABCDE 이론의 개념

- 내담자가 가지고 있는 비합리적 신념체계의 형성이 생물학적 결함에서 오는 경우도 있다.
- 근본적으로는 부정적 인식에 대한 소산물임을 밝히고 그것이 형성되는 과정과 변화의 방법
- A(activating or antecedent event, 활성화 또는 선행사건)
B(belief system, 신념체계)
C(consequence emotion, 정서적 결과)
D(dispute, 논박)
E(effect, 심리적 효과)
- **심리적 질환에 노출된 사람은 분명히 어떤 촉발적인 사건이 있었을 것이라고 분석**

● 논박의 개념

- 내담자가 겪고 있는 '비합리적 신념체계' 다른 표현으로 '부정적 사고에 의한 논리적 오류' '역기능적 사고' '정서적 장애' 등으로부터 벗어나도록 하기 위해서 고안된 것
- '잘못된 것을 공격하여 말함' '다른 사람의 설의 잘못을 논하여 반박함' 또는 '잘못된 것을 쳐서 말함'으로 정의
- **내담자가 가지고 있는 비합리적인 신념이나 사고의 상념 및 자동적 사고에 대해서 과연 그 사상이 사리에 맞고 합리적인지를 생각하도록 하는 것**
- (1) 변화는 부지런한 실천과 연습의 산물임을 인정하기
(2) 변할 수 없는 것에 대해 투덜대지 않으면서 수용하기
(3) 자신이 불완전하다는 현실을 수용하기
(4) 자신이나 타인에 대해 비난하지 않기
(5) 단기적인 편안함보다는 장기적인 즐거움을 택하기

● 논박의 대상 및 방법

- 1) 논박의 대상
비합리적 신념체계와 자동적 사고 및 부정적 인지
- 2) 논박의 효과적 실행
논박의 대상인 비합리적 신념체계의 폐해를 내담자가 충분히 인식
- 3) **자동적 사고로서의 상상을 말하면서 생각의 질병(비합리적 신념)은 생각(합리적 신념)으로 치료 될 수 있다.**
- 4) 합리적 또는 논리적 증거 요구
내담자의 비합리적 신념을 찾아내야 하며(detecting) 내담자가 가지고 있는 신념을 구별
- 5) 합리적 신념을 내담자 스스로가 적극적으로 반박 하도록 도와줌
 - (1) 상담자는 내담자의 비합리적 신념을 감지하고 그것들이 비합리적이고 비현실적임을 보여 주는 것
 - (2) 상담자는 내담자의 비합리적 신념에 대해 논박 하도록 하고 그것을 지지하는 증거가 없음을 내담자 스스로에게 보여주는 것
 - (3) 상담자는 내담자로 하여금 비합리적 신념과 합리적 신념을 구별하도록 하는 것
- 6) 허위적 사고
허위적 사고에 익숙해지면 그것을 사실로 인식하게 되어 자신의 인지가 바뀌게 된다.