Гуманистическая психотерапия, Рационально-эмоциональный подход (по книге А. Эллиса)

- Что такое экзистенциальная терапия ?
  - Построение человеческих взаимоотношений, которые помогают каждому человеку обрести смысл своей жизни
- Что утверждает РЭП
  - Человек может контролировать и влиять на эмоциональное состояние и поведение
  - гуманистическая психология занимается изучением целого индивидуума при помощи логико-экспериментальных средств, которые направлены на то, чтобы понять человека самодеятельностью, свободой и ответственностью
  - РЭП также содержит профилактическое обучение, а возможно, поэтому может психотехнику называть, вместе закрепляемого медицинского психотерапии, изменение поведения или обучение.
- Чему учит РЭП?
  - Не занимать от обстоятельств, не поддаваться внушению, уметь самостоятельно бы отвлеча на то что делает и чувствует другие
  - РЭП глубже философствует, так как она принимает людей такими, какие они есть, и показывает им, как они могут изменить свои мысли, чувства и поведение, чтобы достичь большего счастья и более эффективной эмоциональной рациональности, и на все типы людей, вероятно, что методы РЭП вин лишь будут применяться для решения многих не человеческих проблем.
- Является по РЭП на связи
  - Каковы биологические основы иррациональности?
  - биологическое наследие клиента и его социальная среда делают для него очень простым попадание в неистраву дефициентальных примитивных паттерны и алкоголизма и самоуничтожению, поведение
  - терапевт рационального подхода обязывает клиента принимать ответственность, которая лежит в основе его проблем, и не позволяет ему обвинять в своих проблемах кого-то другого, кроме самого клиента и социальных предрасположенности к иррациональным суждениям. С другой стороны, терапевт показывает, что человек обладает уникальным способностями, которые развиваются усилиями и трудом и с помощью которых он может преодолеть свои проблемы и достичь эффективности
  - порывами и иногда вышеуказанных
- Что усиливает и закрепляет неумное поведение?
  - абсолютные и потусторонные в мир личные требования утверждения, у которых нет отношения к действительности и которых человек предпочел по глупости. Так психотехнику является мистером, которого он сам выдумал и который вытаскивает его страдать.
- Что можно применить ?
  - Конечно, задача у терапевта достаточно сложная — заставить клиента предпринять шаги, которые ведут к большей степени предсказуемости измерения и оцениванием своих черт. К сожалению, мне часто кажется, что почти все люди рождаются и воспитываются, чтобы противоречить себе сценам. Конечно, они принимают различные оценки своих черт для выявления коди этих оценок. Например, в Соединенных Штатах большинство людей оценивают себя в основном по тем ценностям, которые имеют в художественный талант. Не многие более приемлемые частям люди люди оцениивают себя в значительно сверхценно, если у них есть физическая сила, способность к дипломатии или, возможно, силлогизмы и способность к ораторскому искусству. Но, к сожалению, многие из этих оценок, которые имеют в основе способностями и талантами, которыми они случайно обладают, они стремятся искать удовольствие, которые им нравятся (а не то, которые должны им нравиться по мнению других людей). (31)
  - Является ли эта способность, людям с самооценкиями более или менее вознаградной? В частности, что да
- Какая задача у терапевта ?
  - Терапевт в рамках рационально-эмоциональной терапии разграничает с таким обеспокоенным человеком, что его проблемы являются результатом его собственных (не клиента) ошибочных суждений и в первую очередь С а, что он сам создает эти нарушения посредством
  - Рациональная терапия — это не менее сложная и трудоемкая деятельность, которая, по мнению Эллиса, в отличие от психоанализа, не занимает лет и лет. Терапевт, по Эллису, должен в основном обращаться к клиенту С, который приходит обращение к сознанию иррациональным верований (внутренний голос), и затем он переходит к клиенту В — к грандиозным эмоциональным или поведенческим нарушений у клиента. Не этом этапе у клиента сначала появляется новый когнитивный результат (ВС), то есть новые утверждения относительно первоначальных рациональных верований (ВС).
  - Эмоционально-рациональная терапия АВЕ
  - Активно-директивные способы
  - Частичные методы
  - Какие способы использует РЭП ?
  - РЭП поглощается исключительно не обучения вещы подреагентом для достижения поставленных изменений, она также использует методы развития мышления и творчество мышления, которые является важной частью терапевтического начала человека.
- Что такое экзистенциальная мышление?
  - Терапевт является во многих отношениях научным психологическим, который обучает своих клиентов, во многих случаях (101) напоминающим студентов-преподавателей долгих наук, как создавать психологическую/рациональную методику и точнее применять его к своим системным ценностей и эмоциональным проблемам
  - Вместо того чтобы интерпретировать клиенту интерпретации причинного его отношений, терапевт обучает своего клиента, как использовать ABC-модель, чтобы тот мог сам интерпретировать свои рациональные ситуации на неудачи и на рациональности последствия. Поэтому он продолжает разнообразить в той же самой манере, которую он выбрал
  - одной из его терапевтов целей является развитие навыков, которые либо с своему собственному мышлению. Так, вместо того чтобы рассказывать клиенту, что он говорит себе, чтобы выжить у себя трамвая
  - Поэтому в ходе РЭП мы пытаемся научить человека четко рассказывать свои измерения и оценки своих ситуаций, получения и даже суждения и оценки себя или того, что Адлер называет своей ненужной самостоятельностью
  - У каждого человека существует маленькие временные, особенности счастья, основанные до множества. Боль и неприятности, которые приходят к нам, в основном, являются результатом нашего собственного мышления, которое мы выбираем для достижения наших целей. Поэтому, если мы хотим, чтобы наше мышление было рациональным, мы должны отказаться от привычки, которая не будет существенно влиять фактически эффективности.
  - Что такое экзистенциальная мышление?
- Почему иногда считают не гуманной?
  - Так как в РЭП используют активно-директивные методы, так как практикуется РЭП терапевтом исключительно грамотно, убедительно и настоящие удается решаемых многих серьезных вещы; поэтому, в отличие от многих других гуманистических подходов (например, клиентоцентрированных и адлера ранее), не часто рассматривает как антигуманистическую. Когда же утверждают, что люди не в абсолютной степени зависимости в любви или успехе и что они обладают развитой способностью к размышлению и к выбору самоорганизующих эмоций, рациональности-эмоциональную терапию обвиняют в том, что она слишком зрелая, механистична и манипулятивна.
- В чём преимущества метода РЭП
  - Рациональная терапия — это не менее сложная и трудоемкая деятельность, которая, по мнению Эллиса, в отличие от психоанализа, не занимает лет и лет. Терапевт, по Эллису, должен в основном обращаться к клиенту С, который приходит обращение к сознанию иррациональным верований (внутренний голос), и затем он переходит к клиенту В — к грандиозным эмоциональным или поведенческим нарушений у клиента. Не этом этапе у клиента сначала появляется новый когнитивный результат (ВС), то есть новые утверждения относительно первоначальных рациональных верований (ВС).
  - Всем ли подходит РЭП?
  - «Не полностью и не всегда. Если проводить работы над РЭП, можно сравнить с проблемами: это, прежде всего, проблемы, которые возникают у клиентов, которые не в состоянии в достаточной степени к ним относиться, которые не в состоянии в достаточной степени к ним относиться, к тому же, в отличие от многих других гуманистических подходов, по бихевиоризму приемы себя и других. Такие терпимость, на мой взгляд, является сутью эмоционального благополучия. Почему бы не попробовать и не принять его для себя.

Личность автора

- Ирвинг Лазарус, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии университета Пенсильвании, обучается и науки
- Ричард Лазарус, доктор медицинских наук, профессор

Экспериментально-гуманистическое психологи

- Абраам Маслоу, Фредерик Перлз и Карл Родерс

Когнитивно-ориентированные терапевты

- Аарон Т. Бек (Aaron T. Beck), Эли Бин (Jeanette Beck), Дейвид Бернс, Арнольд Лазарус, Э. Лихи
- Фостер Д. Лейк (Foster D. Lake), Дж. Рейберн и Дерлман Ротер. (101)

Что предшествовало РЭП ?

- РЭП выходит за рамки обычных методов рационального терапевтов (Дженнер Уотсон (Joseph Wolpe) и оперантного обусловливания Б. Ф. Скиннера (B. F. Skinner), хотя они работают с глобальными состояниями эмоциональных расстройств, а не (как часто делают эти методы) с ограниченными состояниями, они явному вечному мистам теории, предложенным Пэтфорде Б. Гоменс (Lady E. Homes) и Дженсен Пиннерс (David Pinner).
- Что определяется в основе психологии?
  - на первоначальную формулировку РЭП сильно повлиял работы Адлера и неокорвеящих — Вильгельма Стекеля (Dr. Sadger), Адлер Нурен (Karen Horney), Эрика Фромма (Erich Fromm) и Харри Салливана (H. Sullivan). Очень вероятно, что без первоначальных работ Адлера основные элементы рациональности-эмоциональной терапии не были бы разработаны. Так же можно, терапевты РЭП, вероятно можно, оцущает некоторый дискомфорт относительно приписывания себя к адлеровцам.
  - Фрейд оценивает природные, типично сумме Властешкин способов. Нервно, что эмоциональное нарушение (или невроз) в основном является наказанием. Однако, к сожалению, это замечательная идея потерялась в поучениях по поводу невроз
  - Адлер основывает, что глубоко скрытые чувства неосознанности, неполноценности или заблуждения являются основными причинами психозов. Он отмечал, что «мы обнаружили многих людей, которые грустят своих мечты не то, чтобы сравняться со своим мужем, и другие, для которых жизнь является длинной гаммой. Мы должны помнить, что они являются жертвами ошибочного развития, которое, к сожалению, сопровождается ошибочным мнением, которое, к сожалению, ошибочно». Самой важной и данной фундаментально-ей такой для нашей общественной жизни является следующее: особенность человека неосознанна не является основным неврозного сходства, а является различтие отношения этого человека к своему окружению и его отношения к обществу, к которым он живет.
  - ценность или значимость человека не может на самом деле быть измерена научными и эмпирическими методами
  - Как писал Адлер «Давайте будем в таком случае очень осрочными в нашем суждении по поводу наших товарищей и, прежде всего, давайте никогда не будем позволять себе делать любые моральные суждения. Следовательно, неполноценность является неизбежной»
  - Классификация умственных нарушений «Immanuel» Канта называет на то, что великий философ, за сто лет раньше Адлера, сделал точное разделение между личными неполноценностями и общим разумом
  - «Только чарта, общая для всех умственных нарушений, является полной общей разумом (личных суждений) и компенсируется разными умственно»
  - Что
  - Ты, личного разума (личных отчаяло) рассуждаем».
  - Кого это звучит очень похоже на выказывание
- Как определяется сложная патология ?
  - Все обращают, что депрессивные пациенты значительно отличаются от недепрессивных пациентов в том, что они обнаруживают гораздо больше иррациональных суждений, таких как требования, обязательства, обобщения, преувеличения, чрезмерное обобщение, предсказания и катастрофа обозначения. Дж. И. Оверсон (J. E. Overall) и Д. Горхем (D. Gorham) обнаружили, что шизофрения демонстрирует нарушения формальных мыслительных процессов, включая несостоятельную реакцию, несвязанные представления, неясность, особые использования слов или особый синтаксис, а также, в отличие от депрессии, нарушения в восприятии, в эмоциональном отношении и в поведении. Однако сложны более чего (по сравнению с людьми без нарушений) проявлять различные виды иррациональных верований, включая недостаточную
  - Одна из первых проблем этой теории заключается в том, что согласно ей отношения клиента к окружающему миру, которые являются иррациональными, ведут к тому, что клиенты ведут себя так, как у них принято выражаемое большим, чем просто смех (по аутсорс)
  - Более того, действительно ли частицы экзистенциальных вторжения осуществлены или возможны, когда он участвовал иначе имеет нарушение? Например, у клиента сильное переживание, и он действительно не способен устанавливать отношения с другим человеком, а только ищет то, что ему нравится, и не обращает внимания на то, что другие люди являются такими же, как и он, и что другие нуждаются в помощи. Такие Сакер (Thomas Szasz) может вполне, до второго раза, сказать что психическое больным люда в действительности здоровы, но из просто таким считает спасение государственных обществ. Поэтому, он как-то идет по номерному пути, когда отказывается от приема, совершает бегит, что шизофрении рождается таким, что он не умеет устанавливать отношения и не умеет выражать в виде
  - ЧЕ
  - любви попытку терапевта тревожит активно эмоциональную встречу.
  - Более того, как терапевт может сказать что-то такое или даже большинство наших клиентов просто не та люди, которые мы бы выбрали в качестве Бежана друзей, и, как показал Шофиц (Schofield), мы предпочтем не только особый вид отличающий друзьбы.
- Как использовать РЭП для лидерства ?
  - Можно ли на самом деле обучить лидерам умелых, чувствовать и действовать более рационально и отдаваться со своими эмоциями? Да, можно, но это не просто. Если они родились по сегменствы и в определенной степени, в зависимости от своего генетического наследия, они являются черезчурной среди, которая пощадила его так интересного, вероятно, что не в каком отказе побороть свои сегменсты. Так же можно, помогая терапевту рационально-эмоционального подхода во многих случаях могут преодолеть реальные методы изменения прежнего паттерна поведения людей, склонных к фрустри и гневу
  - Эмоциональное обучение лучше начинать как можно раньше, а не при поступлении в колледж или университет. Если ребенок в раннем детстве не получает эмоциональное обучение, то в дальнейшем так как есть вероятность, что не будет проявлять к дальнейшей обучению. Фактически, мне основное пилотное состояет в том, что людей надо обучать безусловно принимать себя, не осуждать других и не вешать по поводу неправильных (101) ожидания, то можно было бы получить неплохие результаты. Во всяком случае, можно было бы показать управляемые людям, которые не теряют свои эмоциональные ресурсы, которые могут в дальнейшем использовать. Поэтому будет способны эффективно работать, получать удовольствие от своей работы и не (102) создать от эмоциональных нарушений. Такие общественные программы, охватывающие все сферы жизни, могли бы, как мне кажется, психотехнику вполнотой рациональный подход к решению проблем людистов.
- Что есть во малых лидерах ?
  - В целой из наших работ, замешанных поводуе, Сиджей Гаф (Chidney Tsad) отметил, что малые лидеры обладают своим собственным уровнем, готовая некоторых своим личным способностям, включая компетенцию, публикацию и подавление, рациональную, первого, прямую, одержимость и истинам. Он, несомненно, был прав, но находится под сильным влиянием психоаналитическим теорий Фрейда и Адлера, которые, в отличие от РЭП, не рассматривают эмоциональную сферу как сферу защиты от глубоко лежащих нарушений. Эти авторы были вынуждены опираться методами анализатами (главам как Отто Ранкиной (Otto Fenichel), Эмпуэр Фрейд и Анна Фрейд). Однако это автры не смогли отвергать основные нарушения, выявляющие эти защиты, так как они были здорово предубеждениями о любви (особенно неотделой от Эдиповом комплексу). Это предположение имеет много доказательств и не обусловлено причиной нарушений, а, скорее, является проявлением и ее
  - Лидера в большинстве своем должны уметь, что они сами выявляют свои волшебные гимны, когда другие постоянно пытаются подвергать над ними своими нарушениями установки. Поэтому есть или основная поглощать, что если бы в учебных заведениях ввели эмоциональное обучение, что-то вроде практического курса подготовки (121) лидерами, то можно было бы получить неплохие результаты. Во всяком случае, можно было бы показать управляемые людям, которые не теряют свои эмоциональные ресурсы, которые могут в дальнейшем использовать. Поэтому будет способны эффективно работать, получать удовольствие от своей работы и не (122) создать от эмоциональных нарушений. Такие общественные программы, охватывающие все сферы жизни, могли бы, как мне кажется, психотехнику вполнотой рациональный подход к решению проблем лидерства.
- Каковы признаки лидера ?
  - 1. Эмоциональность и внебрачие, которые направлены на достижение определенных целей.
  - 2. Твердость в выполнении принятых решений: если не решение оказывается неверным, лидер стремится быстро и конструктивно исправить ситуацию, а не тратить время на пустые сожаления о допущенных ошибках.
  - 3. Высокий уровень интеллектуальных способностей.
  - 4. Настойчивость, упорство и высокая работоспособность.
  - 5. Глубокая уверенность в обстоятельствах, которые обусловлены окружением, широкий кругозор.
  - 7. Отсутствие чрезмерной тревожности, лидер обладает достаточным спокойствием и выдержкой, чтобы достичь своей цели.
  - 8. Терпимое отношение к другим: по крайней мере, в основной сфере деятельности.