

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	8
KAPITOLA 1	
<b>Racionálně emoční behaviorální teorie: úvod a zamyšlení</b> .....	10
Integrující a ekletické aspekty REBT .....	12
Účinnost REBT .....	13
Počátky REBT .....	14
Historie REBT .....	15
KAPITOLA 2	
<b>Základy REBT z pohledu filozofie a teorie osobnosti</b> .....	18
Postmoderní filozofie a REBT .....	18
Filozofický důraz REBT .....	20
Multikulturní aspekty REBT .....	22
Jak REBT vymezuje racionální a iracionální? .....	23
Zdravé a nezdravé negativní pocity v REBT .....	24
Biologie a lidská racionalita a iracionalita .....	25
KAPITOLA 3	
<b>Teorie REBT o narušení a změně osobnosti</b> .....	28
Proč a jak se lidé dostávají do psychických potíží .....	28
Teorie REBT o udržování a umocňování psychických potíží .....	33
Jak REBT odhaluje iracionální přesvědčení .....	33
Jak klientům pomoci, aby nahlédli souvislost mezi svými vnitřními přesvědčeními, pocity a činy .....	37

Využívání vhledu v REBT .....	38
Jak se opravdu změnit, nikoli jak se jen cítit lépe .....	38
Jak se A, B a C vzájemně ovlivňují .....	40
Výhody aktivního a direktivního přístupu REBT .....	43
Shrnutí .....	46

#### KAPITOLA 4

<b>Proces hodnocení v REBT</b> .....	48
Shrnutí .....	52

#### KAPITOLA 5

<b>Kognitivní techniky v REBT</b> .....	54
Zpochybňování .....	55
Funkční zpochybňování .....	56
Empirické zpochybňování .....	58
Logické zpochybňování .....	59
Filozofické zpochybňování .....	60
Racionální povzbuzující pobídky .....	61
Modelování .....	62
Rozvažování .....	63
Kognitivní domácí úkoly .....	63
Kognitivní domácí úkoly .....	63
Biblioterapie / psychoedukativní úkoly .....	66
Evangelizace .....	66
Zaznamenávání terapeutických sezení .....	67
Změna rámce .....	67
Zastavit se a pozorovat .....	67
Shrnutí .....	68

#### KAPITOLA 6

<b>Emočně-prožitkové techniky v REBT</b> .....	69
Racionálně emoční imaginace .....	69
Energické povzbuzující výroky .....	71
Záznam energického zpochybňování .....	72
Hraní rolí .....	72
Obrácené hraní rolí .....	73
Humor .....	74
Bezpodmínečné přijetí terapeutem .....	77
Jak naučit bezpodmínečnému sebepřijetí (BSP) a bezpodmínečnému přijetí druhých (BPD) .....	78

Povzbuzení .....	79
Skupinová setkání .....	80
KAPITOLA 7	
<b>Behaviorální techniky v REBT</b> .....	83
Posílení.....	83
Tresty.....	84
Cvičení zacílená na pocity studu .....	85
Nácvik dovedností.....	89
Paradoxní domácí úkoly .....	90
Prevence recidivy .....	91
Desenzibilizace „in vivo“ .....	91
Výtrvání v obtížných situacích .....	92
Jednání podle racionálních přesvědčení .....	93
KAPITOLA 8	
<b>Propojení REBT s jinými terapeutickými systémy</b> .....	95
REBT ve spojení s psychoanalytickou a psychodynamickou terapií .....	95
Jak je REBT propojena s terapiemi, které zdůrazňují pocity .....	98
Jak je REBT propojena s behaviorální terapií .....	99
Jak je REBT propojena s terapií orientovanou na člověka a s existenciální terapií .....	100
Jak je REBT propojena s konstruktivistickou terapií .....	101
Jak je REBT propojena s terapií mezilidských vztahů .....	102
Jak je REBT propojena s rodinnou a systémovou terapií.....	103
Jak je REBT propojena s dalšími kognitivně behaviorálními terapiemi.....	104
<b>Shrnutí</b> .....	107
PŘÍLOHA A	
<b>Jak udržet a posílit to, co jste získali při REBT</b> .....	109
Jak si udržet dosažený pokrok.....	109
Jak si poradit při sklouznutí zpátky .....	113
Jak přejít od práce na jednom emočním problému k práci na jiných problémech.....	115
PŘÍLOHA B	
<b>Odkazy a zdroje</b> .....	119