

Оглавление

Предисловие к русскому изданию.....	7
Предисловие ко второму изданию	10
Предисловие	15
Об авторах	20

Часть 1. ВВЕДЕНИЕ В ОСНОВЫ РЭПТ

Глава 1. Альберт Эллис и философия РЭПТ	24
Глава 2. Рационально-эмотивно-поведенческая теория	49
Глава 3. Иррациональные и рациональные убеждения.....	78

Часть 2. ОБЩИЕ СТРАТЕГИИ ТЕРАПИИ

Глава 4. Модель ABC и обучение клиентов соединению В и С.....	95
Глава 5. Хорошее начало терапии	109
Глава 6. Базовые навыки терапии.....	126

Часть 3. ABC РЭПТ: ОЦЕНКА

Глава 7. Определение А.....	143
Глава 8. С — эмоциональные и поведенческие следствия	161
Глава 9. Оценка В	190

Часть 4. ТЕРАПИЯ: ПРИСТУПАЕМ К D — ДИСПУТИРОВАНИЮ И E — НОВОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАКЦИИ

Глава 10. Стратегии когнитивных изменений	221
---	-----

Глава 11. Постановка под вопрос конкретных иррациональных убеждений258
Глава 12. Эффективное новое убеждение (ЭУ)287
Глава 13. Эвокативные, образные и поведенческие стратегии изменения309
Глава 14. Проблемы и решения при постановке под сомнение иррациональных убеждений328
Глава 15. Терапевтические стили: «как» не есть «что» в оспаривании убеждений. Использование активно-директивного стиля350

Часть 5. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЦЕЛОЕ

Глава 16. Домашние задания377
Глава 17. Комплексная рационально-эмотивно-поведенческая терапия406
Глава 18. Курс терапии и жизнь после него429
Приложения449
Список литературы465