

# 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 убеждений . . . . .	.258
Глава 12. Эффективное новое убеждение (ЭУ) . . . . .	.287
Глава 13. Эвокативные, образные и поведенческие стратегии изменения . . . . .	.309
Глава 14. Проблемы и решения при постановке под сомнение иррациональных убеждений . . . . .	.328
Глава 15. Терапевтические стили: «как» не есть «что» в оспаривании убеждений. Использование активно-директивного стиля . . . . .	.350

## **Часть 5. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЦЕЛОЕ**

Глава 16. Домашние задания . . . . .	.377
Глава 17. Комплексная рационально-эмотивно-поведенческая терапия . . . . .	.406
Глава 18. Курс терапии и жизнь после него . . . . .	.429
Приложения . . . . .	.449
Список литературы . . . . .	.465