

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСПОВИЕ	10
БЛАГОДАРНОСТИ	14
1. МЯТЕЖНЫЙ ФЛАГ ПОДНЯТ	15
2. ЖИЗНЬ И СТАНОВЛЕНИЕ	18
Ранние годы	18
Поздние школьные годы	21
Учеба в колледже	22
Неудачный брак	25
Битва в одиночку	27
Начало карьеры	28
Возникновение рациональной терапии	29
Успешный психотерапевт	31
Последние годы	33
3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РЭПТ	37
Бунт против психоанализа	37
Прошлые наблюдения	41
Новые инсайты	42
Последняя капля	44
Концепция РЭПТ	45
Основные предпосылки РЭПТ	46
4. КРАТКИЙ ОБЗОР ТЕОРИИ РЭПТ	47
Происхождение эмоционального расстройства	47
Модель ABC	48
Мысли и эмоции	50
Мысли и язык	52
Поддержание эмоционального расстройства	53
Иррациональные и нелогичные мысли	54
Двенадцать общих иррациональных убеждений	54
Опросник убеждений	57
Программа четырех пунктов	61
РЭПТ сегодня	62

5. КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОПОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ	65
Три примера эмоциональных расстройств	65
Борьба человека за цель	66
<i>Анализ случаев 5.1. – 5.3. с точки зрения терапевтических моделей.</i>	67
Анализ психологических расстройств	68
Роль активатора/активирующего события.....	69
Больше об активаторах/активирующих событиях	71
Многочисленные свойства активирующих событий.....	72
<i>Фактический или воображаемый пункт «А»</i>	72
<i>Настоящее, прошлое и будущее «А»</i>	72
<i>Критическое или инферентное «А»</i>	73
Больше об убеждениях	74
Приобретение убеждений/«Научение» убеждениям.....	74
Как проявляются убеждения	76
Рациональные и иррациональные убеждения.....	79
Критерии рационального мышления	80
6. ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ: ИХ ПРИРОДА И ОБЗОР	84
Основная отличительная черта иррациональности.....	84
Три идеологии долженствования	86
Иррациональные оценочные убеждения и их производные	87
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете идеологий долженствования</i>	88
Абсолютистские «должно»/«следует»	91
Биологическая основа иррационального	94
Умозаключения, оценки и корневые убеждения	96
Больше о последствиях	97
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете их последствий</i>	97
Множественность последствий	98
Беспокойство о расстройстве	100
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете первичных и вторичных расстройств</i>	101
Здоровые и нездоровые эмоции	102
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете здоровых и нездоровых эмоций</i>	107
Два типа тревожности	110
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете типов тревожности</i>	110

7. РЭПТ: ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ	112
РЭПТ о религии и атеизме	113
<i>Спор о слове «рациональный»</i>	113
<i>Атеизм и РЭПТ</i>	114
<i>Душепопечение и РЭПТ</i>	115
<i>Религиозность, а не религия</i>	116
<i>РЭПТ и Религии</i>	118
<i>Другие интерпретации</i>	122
<i>Анашакти Йога и РЭПТ</i>	122
<i>РЭПТ и религиозные люди</i>	123
Гуманистически-экзистенциальный подход	125
Здоровая мораль	127
<i>Два правила морали</i>	127
Человеческая ценность	130
Безусловное принятие	136
<i>Безусловное принятие себя</i>	136
<i>Анализ случая 5.1</i>	
<i>в свете безусловного принятия себя</i>	137
<i>Безусловное принятие других</i>	144
<i>Анализ случая 5.2</i>	
<i>в свете безусловного принятия других</i>	144
<i>Безусловное принятие жизни</i>	145
<i>Анализ случая 5.3.</i>	
<i>в свете безусловного принятия жизни</i>	146
<i>Безусловное принятие и другие виды философии</i>	147
<i>Безусловное принятие в личной жизни Эллиса</i>	148
Самоактуализация	149
8. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС РЭПТ	155
Характеристика терапевтического процесса	155
<i>Активно-директивный терапевтический подход</i>	155
<i>Терапевтические отношения</i>	159
<i>Эффективный терапевт РЭПТ</i>	164
<i>Этапы терапевтических интервенций</i>	165
Шаги терапевтического процесса	169
<i>Анализ случая 8.1</i>	
<i>относительно терапевтических шагов</i>	170
<i>Изящная и неизящная РЭПТ</i>	174
Терапевтические цели и инсайты	175
<i>Терапевтические цели</i>	175
<i>Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3</i>	
<i>в свете терапевтических целей</i>	176
<i>Три инсайта в РЭПТ</i>	177

9. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РЭПТ	179
Когнитивные техники	183
Когнитивное оспаривание	183
Анализ случая 5.1 в свете когнитивных техник	185
Когнитивное домашнее задание	195
Агитация или обращение в свою веру	195
Запись сеансов терапии	196
Моделирование	196
Библиотерапия	196
Оценка результатов	197
Эмотивные техники	197
Анализ случая 5.2 в свете эмотивных техник	197
Безусловное принятие со стороны терапевта	198
Обучение безусловному принятию себя и других	198
Рационально-эмотивная визуализация	200
Психодрама	202
Игра с обменом ролями	203
Юмористические техники	203
Упражнения для преодоления стыда	204
Самораскрытие	205
Прочие техники	206
Поведенческие техники	207
Подкрепление и наказание	208
Анализ случая 5.3 в свете поведенческих техник	208
Принятие риска	209
Действовать в соответствии со своими рациональными убеждениями	210
Оставаться в сложных ситуациях	210
Парадоксальное домашнее задание	211
Тренировка навыков	211
Эффективная философия жизни	213
Анализ случаев 5.1, 5.2 и 5.3 в свете эффективной философии жизни	213
Некоторые важные предостережения	214
10. СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ РЭПТ	216
Сексология	216
Научные исследования в области секса	218
Долгосрочный вклад	221
Мастурбация	224
Гомосексуальность	226
Сексуальные отклонения	228
Любовь и эмоциональное расстройство	232

<i>Анализ случая 10.1</i>	235
Брак и семейные проблемы	237
Эмоциональное образование для детей	237
<i>Живая Школа</i>	239
Алкоголизм и наркомания	250
<i>Причины пристрастия к алкоголю</i>	250
<i>Общие методы освобождения от зависимости</i>	254
<i>Подход РЭПТ</i>	256
Как стареть изящно	261
<i>Эйджизм</i>	262
<i>Правила изящного и счастливого старения</i>	263
РЭПТ и производство	268
<i>Модели административного коучинга</i>	269
<i>РЭПТ: недостатки и критика</i>	271
Последние слова	277
ПРИПОЖЕНИЯ	278
Приложение I	278
<i>Форма с вопросами для оспаривания РЭПТ (Практика)</i>	278
Приложение II	280
<i>Форма с вопросами для РЭПТ (Заполненная)</i>	280
АВТОРЫ	287
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	288