

Содержание

Предисловие	7
1 Введение: цель руководства	8
2 Теоретические основы когнитивной реструктуризации. «Когнитивная терапия» по методу Эллиса, Бека и Мейхенбаума	11
3 Процесс когнитивной реструктуризации: основные этапы и подходы (руководство)	33
3.1 Этап 1: Познакомить клиента с «когнитивной моделью» ...	36
3.2 Этап 2: Выявить дисфункциональные когниции	43
3.2.1 Выявить активирующие ситуации	45
3.2.2 Выявить травмирующие чувства и способы поведения ...	47
3.2.3 Выявить конкретные цели изменений	52
3.2.4 Выявить дисфункциональные когниции	59
3.3 Этап 3: Поставить под сомнение дисфункциональные когниции	67
3.3.1 Применить общие стратегии в так называемом «сократическом диалоге»	69
3.3.2 Применить конкретные стратегии для того, чтобы ставить под сомнение определенные «группы» дисфункциональных когниций	76
3.4 Этап 4: Выработать функциональные, продуктивные когниции	123
3.5 Этап 5: Тренировать функциональные когниции, стимулирующие достижение цели	127
4 Еще несколько комментариев по применению руководства	138
5 Формирование взаимоотношений «терапевт-клиент»	141
6 Распространенные трудности и ошибки при когнитивной реструктуризации	146

7 Заключительные замечания и перспективы	151
---	-----

Приложение	165
-------------------------	-----

Словарь эмоций	165
-----------------------------	-----

Схема самонаблюдения и самопомощи для клиентов	166
---	-----

Каталог вопросов по самопомощи для клиентов	170
--	-----

Подборка самых важных вопросов для терапевта	172
---	-----

Примеры случаев из практики: господин Т., госпожа С.	175
---	-----

Литература	183
-------------------------	-----