СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



# Альберт ЭЛЛИС
# Уинди ДРАЙДЕН

## Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии

основные принципы и методики

индивидуальная и групповая терапия

супружеская, семейная и сексуальная терапия

использование гипноза в РЭПТ

РЕЧЬ

# ОБ АВТОРАХ

**Альберт Эллис, доктор философии,** получил степень магистра и доктора философии в области клинической психологии в Университете штата Колумбия, является основателем и президентом Института рационально-эмоциональной поведенческой терапии в Нью-Йорке. Масса клиентов проходят у него индивидуальную и групповую терапию в клинике Института, огромное число терапевтов и консультантов проходят у него обучение, каждый год он проводит множество бесед, семинаров и тренингов в Нью-Йорке, многих других городах США и по всему миру. Он опубликовал более 60 книг и монографий, более 700 статей и выпустил более 150 аудио- и видеокассет. Наиболее известными его работами являются *Sex Without Guilt, Reason and Emotion in Psychotherapy, A Guide to Rational Living, How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything — Yes, Anything!, Overcoming Resistance; Better, Deeper and More Enduring Brief Therapy.* Является обладателем многих наград, в том числе наград Американского психологического общества, Американского общества консультантов и Общества развития поведенческой терапии за выдающийся профессиональный и клинический вклад.

**Уинди Драйден, доктор философии,** профессор Лондонского университета. Автор и редактор более 100 книг, множества статей, редактор серии 12 книг. Среди опубликованных издательством «Спрингер» его книг — первое издание «Практики рационально-эмоциональной поведенческой терапии», а также *The Essential Albert Ellis: Seminal Writings on Psychotherapy, Overcoming Resistance: Rational-Emotive Therapy With Difficult Clients, Doing RET: Albert Allis in Action.* Сотрудник Института рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса, член Британского психологического общества и Британского общества консультантов, редактор журнала *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* (Springer Publishing).

# *Приложения*

## 1

## Как сохранить и приумножить успехи, достигнутые с помощью рационально-эмоциональной поведенческой терапии

*Альберт Эллис, доктор философии*
*Институт рационально-эмоциональной поведенческой терапии, Нью-Йорк*

Если вы начнете работать над использованием теории и практики рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), вы сможете изменить свои саморазрушительные мысли, чувства и поведение и почувствовать себя лучше, чем до начала терапии. Отлично! Но вы будете время от времени отступать назад и иногда очень далеко. Никто не идеален, и практически все люди делают два-три шага вперед и один назад. Почему? Потому что такова природа людей: совершенствоваться, иногда прекращать совершенствоваться, а временами и скатываться вниз. Как вы можете уменьшить (но не полностью устранить!) свою склонность делать шаги назад? Как вы можете достичь установленных терапевтических целей и даже еще большего? Здесь представлены некоторые методы, проверенные нами в Институте рационально-эмоциональной терапии в Нью-Йорке, которые сочли эффективными многие из наших клиентов.

### КАК УДЕРЖАТЬ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

1. Когда вы добиваетесь какого-то результата, а затем скатываетесь назад к прежним чувствам тревоги, депрессии и неполноценности, попробуйте напомнить себе и точно указать, какие мысли, чувства и действия вы когда-

то изменили, чтобы прийти к улучшению. Если вы снова почувствуете депрессию, воспроизведите ход своих мыслей, который вы использовали в РЭПТ для борьбы с депрессией. Например, вы можете вспомнить, что:

a) Вы прекратили твердить себе, что вы никчемный человек и у вас никогда не получится получить то, чего вы хотите.
b) У вас были успехи на работе или в любовных отношениях, что доказывает, что у вас были некоторые способности и вас можно было любить.
c) Вы заставили себя ходить на интервью, а не избегать их и тем самым помогли себе преодолеть свою тревогу из-за них.

Напоминайте себе о том, как вы изменили свои мысли, чувства и поведение, и о том, что этим изменением вы и помогли себе.

2. Продолжайте думать, думать и думать о рациональных идеях или повторять утверждения совладания, например: «Прекрасно добиваться успеха, но я могу полностью принимать свою личность и наслаждаться жизнью даже после неудачи!»

Не просто бессмысленно повторяйте эти утверждения, но многократно проживайте и продумывайте их, пока действительно не начнете в них верить и чувствовать, что это правда.

3. Продолжайте искать, открывать, бросать вызов и опровергать свои иррациональные убеждения, при помощи которых вы опять заставляете себя расстраиваться. Возьмите каждую из важных иррациональных идей, например: «Чтобы быть стоящим человеком, я должен быть успешным!», и спросите себя: «Почему это убеждение верно?», «Где доказательство того, что моя самоценность и способность радоваться жизни полностью зависит от успешности в чем-то?», «Каким образом я могу стать полностью неприемлемым как человек, если провалю какое-то важное дело или тест?», «Если я буду продолжать придерживаться этой идеи, какого рода результаты я получу?»

Продолжайте *постоянно и с силой* оспаривать свои иррациональные убеждения каждый раз, когда видите, что позволяете им возвращаться. И даже если вы не придерживаетесь их активно, вы должны понимать, что они могут снова воскреснуть, поэтому осознайте и в качестве профилактики — и с энтузиазмом! — опровергните их.

4. Продолжайте рисковать и делать то, чего вы иррационально боитесь — например, ездить на эскалаторе, общаться, искать работу или писать литературные произведения. Как только вы сможете частично преодолеть один из своих иррациональных страхов, продолжайте регулярно вести себя вопреки ему. Если вы испытываете дискомфорт, заставляя себя делать то, чего вы иррационально боитесь, не позволяйте себе уйти от этого — и тем самым сохранить дискомфорт навсегда! Чаще заставляйте себя выдерживать *дискомфорт* по максимуму, чтобы искоренить свои иррациональные страхи и стать более спокойным и нетревожным впоследствии.

5. Постарайтесь четко уяснить различие между здоровыми негативными чувствами, такими, как печаль, сожаление и разочарование, которые возникают, когда вы не получаете что-то важное для вас, что вы хотели получить, и нездоровыми негативными чувствами, такими как депрессия, тревога, ненависть или жалость к себе, когда вы не смогли достичь желаемой цели или страдаете от нежелательных вещей. Каждый раз, чувствуя *чрезмерную* озабоченность (панику) или *ненужные* страдания (депрессию), осознайте, что вы испытываете статистически нормальные, но психологически нездоровые эмоции, и что вы, вероятно, вызываете их у себя некоторыми своими догматическими *«должен»*, *«обязан»* или *«надо»*. Осознайте свою способность изменить нездоровые чувства (основанные на долженствовании) обратно на здоровые (основанные на предпочтении). Выделите свои депрессивные чувства и работайте над ними, пока вы не будете ощущать лишь сожаление и печаль. Выделите свою тревогу и работайте с ней, пока она не превратится только в озабоченность и бдительность. Используйте рационально-эмоциональное воображение, чтобы вживую представить себе неприятное Активирующее событие еще до того, как оно произойдет; позвольте себе в то время, как вы его представляете, ощутить нездоровую расстроенность (тревогу, депрессию, гнев или самоуничижение); затем проработайте свои чувства, чтобы изменить их на здоровые негативные эмоции (озабоченность, раздражение, сожаление, печаль) так, чтобы вы могли их переживать, представляя, как происходит самое худшее. Не сдавайтесь до тех пор, пока вы действительно не измените свои чувства.

6. Избегайте саморазрушительной проволочки. Выполняйте неприятные задачи — сегодня! Если вы опять отложите их, позвольте себе вознаградить себя чем-нибудь, что вам нравится — например, едой, отпуском, чтением или общением — *только* после того, как вы выполните то задание, которое вам так легко избежать. Если это не сработает, вы можете себя сурово наказать — например, за каждую свою проволочку два часа проговорить со скучным человеком или сжечь стодолларовую купюру.

7. Покажите себе, что сохранение своего эмоционального здоровья и определенной доли счастья даже тогда, когда на вас наваливаются неприятности, *может быть увлекательным приключением и своего рода вызовом*. Прослеживание корней своих страданий можно сделать одним из самых важных занятий в вашей жизни — таким, ради которого вы будете полны совершенной решимости постоянно работать. Полностью осознайте, что у вас практически всегда есть некоторый *выбор* касательно того, как вам думать, чувствовать и вести себя, активно ставьте перед собой необходимость сделать такой выбор.

8. Помните — и используйте — три главных инсайта РЭПТ, которые были впервые обозначены в 1962 году (в книге «Reason and Emotion in Psychotherapy»).

*Инсайт № 1.* Вы в большинстве случаев *сами выбираете* расстройство по поводу неприятных событий в своей жизни, несмотря на то что вас могут провоцировать на это внешние события или ваш социальный опыт. Вы в основном чувствуете так, как мыслите. Когда с вами происходит что-то неприятное или нежелательное в пункте «А» (Активирующее событие), вы сознательно или неосознанно *выбираете* рациональные Взгляды («РВ»), которые ведут к печали и сожалению, или иррациональные («ИВ»), которые ведут к депрессии, тревоге и ненависти к себе.

*Инсайт № 2.* Независимо от того, где и когда вы приобрели свои иррациональные Взгляды и саморазрушительные привычки, вы теперь, в настоящее время, *выбираете* их сохранение — вот почему вы страдаете от расстройства сейчас. Ваше прошлое и условия настоящей жизни существенно *влияют* на вас, но не они заставляют вас *расстраиваться*. Главную роль в вашем нынешнем расстройстве играет ваша *текущая* философия.

*Инсайт № 3.* Вы не можете изменить свою личность и сильную склонность зря расстраивать себя по волшебству. Фундаментальные личностные изменения требуют *упорной работы и практики* — да, работы и практики — чтобы вы смогли изменить свои иррациональные Взгляды, нездоровые чувства и саморазрушительное поведение.

9. Постоянно — и умеренно! — ищите личные радости и удовольствия — например, чтение, развлечения, спорт, хобби, искусство, наука и другие поглощающие занятия. Сделайте своей главной жизненной целью не только достижение эмоционального здоровья, но и получение настоящего удовольствия. Постарайтесь найти себе такую долговременную цель, задачу или занятие, которое действительно вас будет очень увлекать. Хорошая счастливая жизнь даст вам что-то, *для чего жить*, отвлечет вас от многих серьезных неприятностей и побудит вас сохранять и улучшать свое психическое здоровье.

10. Постарайтесь поддерживать контакт с несколькими людьми, которые знакомы с РЭПТ и могут обсудить с вами некоторые ее аспекты. Расскажите им о проблемах, с которыми вам трудно справиться, и о том, как вы используете РЭПТ, чтобы их преодолеть. Посмотрите, согласятся ли они с вашим решением и смогут ли предложить другие — или лучшие — способы опровержения, которые вы можете использовать для работы над своими иррациональными Взглядами.

11. Практикуйтесь использовать РЭПТ с некоторыми своими друзьями, родственниками или коллегами, которые хотят получить от вас такую помощь. Чем чаще вы будете использовать ее с другими, чем лучше вы сможете понимать их иррациональные взгляды и оттоваривать их от этих саморазрушительных идей, тем лучше вы будете понимать основные принципы РЭПТ и применять их к себе. Когда вы видите, что человек ведет себя нездоровым образом, иррационально, попытайтесь определить — разговаривая или не разговаривая с ним об этом, — какими могут быть его иррациональные идеи и как их можно активно и энергично опровергнуть.

12. Если вы проходите индивидуальную или групповую РЭПТ, старайтесь записывать свои сеансы, чтобы потом внимательно прослушивать эти записи в промежутке между встречами и позволить некоторым РЭПТ-идеям, о которых вы узнали на терапии, просочиться в вас. После окончания терапии сохраните эти записи и прокручивайте их себе время от времени, чтобы они напоминали вам, как справляться с некоторыми вашими старыми проблемами или вновь возникшими трудностями.

13. Постоянно читайте книги по РЭПТ и используйте аудио- и видеокассеты. К перечню указаний, который вы получили, начав проходить терапию в Институте, прилагался список основных книг и кассет, раскрывающих принципы и практику РЭПТ. Прочитайте или прослушайте некоторые из них (особенно A Guide to Personal Happiness, Ellis & Becker; A Guide to Rational Living, Ellis & Harper; Overcoming Procrastination, Ellis & Knaus; Overcoming the Rating Game, Hauck; A Rational Counseling Primer, Young; How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything — Yes, Anithyng!, Think of Your Way to Happiness, Dryden & Gordon). Возвращайтесь периодически к литературе и аудиовидеоматериалу по РЭПТ, чтобы напоминать себе об основных открытиях и положениях РЭПТ.

## КАК БОРОТЬСЯ С ВОЗВРАЩЕНИЕМ К ПРЕЖНИМ УБЕЖДЕНИЯМ

1. Примите свое возвращение к прежним убеждениям как нормальное явление — как то, что случается практически со всеми людьми, которые сначала эмоционально поправляются, а потом откатываются назад. Воспринимайте это как одно из проявлений человеческого несовершенства. Не заставляйте себя чувствовать стыд, когда возвращаются некоторые из ваших симптомов, и не думайте, что вы должны справиться с ними только сами и что с вашей стороны будет неправильно или слабостью стремление пройти дополнительные сеансы терапии или поговорить с друзьями о возобновившихся проблемах.

2. Когда вы возвращаетесь к старому, воспринимайте свое саморазрушительное поведение как плохое или неудачное, но упорно работайте над тем, чтобы не скатиться к самобичеванию за это поведение. Применяйте крайне важный принцип РЭПТ: отказаться от оценки себя, своего «Я», своей сущности, критикуя только свои действия, поступки или черты. Вы всегда — человек, который ведет себя хорошо или плохо, но никогда — плохой или хороший человек. Неважно, в какой степени вы возвратились к старому и насколько возобновили свое прежнее расстройство, работайте над полным принятием себя вместе с этим неудачным или слабым поведением — и затем пытайтесь, не останавливаясь, пытайтесь изменить свое поведение.

3. Вспомните формулу РЭПТ А—В—С и четко определите, что вы делали для того, чтобы вернуться к старым симптомам. В пункте «А» (Активирующее событие) вы обыкновенно снова испытывали некоторую неудачу или отвержение. В «РВ» (рациональные Взгляды) вы, наверное, сказали себе, что вам не нравится проигрывать или вы бы не хотели быть отвергнутым. Если бы вы остались только при таких, рациональных, взглядах, вы бы чувствовали лишь сожаление, грусть, разочарование или раздражение. Но если вы снова вернулись к своему расстройству, вероятно, вы дошли до некоторых иррациональных Взглядов («ИВ»), например, таких: «Я не должен проигрывать! Это ужасно — потерпеть неудачу!», «Меня должны принимать, потому что если меня отвергают, значит, я недостойный любви, никчемный человек!» Затем, после того как вы убедили себя в этих иррациональных взглядах, в пункте «С» (эмоциональное Следствие) вы почувствовали снова депрессию и вернулись к самоуничижению.

4. Когда вы найдете то свое иррациональное убеждение, которое вновь привело вас к расстройству, так же, как и раньше, используйте — немедленно и настойчиво — приемы Диспута («Д»), чтобы опровергнуть это убеждение и отказаться от него. Так, вы можете спросить себя: «Почему я не должен проигрывать? Действительно ли это ужасно — проиграть?» И вы можете ответить: «Нет причин, по которым я не должен проигрывать, хотя я думаю, что есть несколько причин, по которым это было бы крайне нежелательно. Проигрывать — не ужасно, это просто определенно неприятно». Вы также можете оспорить другие свои иррациональные убеждения, спросив себя: «Где это написано, что меня должны принимать? Каким образом я становлюсь недостойным любви, никчемным человеком, если меня отвергли?» И вы можете ответить: «Меня не должны принимать, хотя это было бы предпочтительно. Если меня отвергнут, то я стану человеком, которого, увы, в этот раз отверг определенный человек в определенных обстоятельствах, но никак не недостойным любви и никчемным человеком, которого будут отвергать всегда и все по-настоящему важные для меня люди».

5. Продолжайте искать, находить и активно и энергично оспаривать свои иррациональные взгляды, которые вы снова оживили и которые снова заставляют вас чувствовать депрессию или тревогу. Не прекращайте это делать, снова и снова, пока у вас не разовьется интеллектуальный и эмоциональный мускул (точно так же, как вы развиваете мускул физический, сначала узнав, как его развить, а затем постоянно упражняясь в этом).

6. Не обманывайте себя, веря в то, что если вы просто измените свой язык, то это всегда приведет к изменению вашего образа мыслей. Если вы невротически твердите себе: «Я должен добиваться успеха и одобрения» и разумно измените это утверждение на: «Я предпочитаю добиваться успеха и одобрения», вы на самом деле все же можете сильно верить в то, что «Но я все-таки должен быть успешным и любимым». Прежде чем вы прекратите свое оспа-

ривание и прежде чем вы удовлетворитесь своими ответами на него (что в РЭПТ называется «Э», или Эффективная новая философия), продолжайте опровергать, пока вы действительно не убедите себя в своих рациональных ответах и пока ваши нездоровые чувства не исчезнут окончательно. Потом повторите то же самое много, много раз, пока ваша новая эффективная философия не закрепится и не станет привычной — что произойдет практически всегда, если вы будете работать над ее установлением и упрочением.

7. Легкое и «интеллектуальное» убеждение себя в своей новой эффективной философии или рациональных Взглядах часто не будет иметь большого эффекта и продолжительности. Это нужно делать с силой и энергией, и так много-много раз. Таким образом, вы сможете себя сильно убедить, так, что вы будете чувствовать это: «Я не нуждаюсь в том, чего мне хочется! Я не должен добиваться успеха, как бы сильно мне этого ни хотелось!», «Я могу пережить отвержение значимым для меня человеком! Оно меня не убьет — и я еще смогу быть счастливым!», «Ни один человек не достоин порицания, нет на свете никчемных людей, это также относится и ко мне!»

## КАК ПЕРЕНЕСТИ ОПЫТ РАБОТЫ НАД ОДНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМОЙ НА РЕШЕНИЕ ДРУГИХ ПРОБЛЕМ

1. Покажите себе, что ваша текущая эмоциональная проблема и то, чем вы ее вызвали, не уникальны, и что практически все эмоциональные и поведенческие затруднения создаются иррациональными Взглядами («ИВ»). Но какими бы ни были ваши ИВ, вы можете преодолеть их, усиленно и упорно оспаривая их и поступая вопреки им.

2. Признайте, что вы склонны к трем основным видам иррациональных взглядов, которые приводят вас к расстройствам, и что эмоциональные и поведенческие проблемы, которые вы хотите ослабить, попадают в одну из трех категорий:

а. «Я должен быть успешен и получать одобрение людей, которых считаю важными для себя». Этот ИВ ведет вас к чувству тревоги, депрессии и ненависти к себе, а также к избеганию выполнения тех дел, в которых вас может постигнуть неудача и уходу от отношений, которые могут обернуться неблагоприятно.

б. «Другие должны относиться ко мне справедливо и хорошо!» Этот ИВ играет важную роль в возникновении гнева, ярости, враждебности и сверхвозмущения.

в. «Условия моей жизни должны быть комфортными и без серьезных трудностей!» Этот ИВ приводит к возникновению низкой терпимости к фрустрации и жалости к себе, а иногда к ярости или депрессии.

3. Признайте, что когда вы прибегаете к одному из этих трех абсолютистских «должен» — или к любой из их многочисленных вариаций, на которые вы можете очень легко соскользнуть — вы обычно естественно извлекаете из него другие иррациональные выводы, такие как:

а. «Так как я не настолько успешен, насколько должен, я глупый и никчемный человек!» (самоуничижение).

б. «Если люди, которых я считаю важными для себя, не одобряют меня, как должны, то это ужасно, кошмарно!» (драматизация).

в. «Люди, которые не относятся ко мне хорошо и справедливо, как должны — совершенно гадкие люди и заслуживают порицания!» (осуждение).

г. «Условия, в которых я живу, некомфортны, и в моей жизни есть некоторые серьезные трудности, которых в ней не должно быть. Я не могу этого вынести! Мое существование — полный кошмар!» (Не-могу-этого-вынести).

д. «Поскольку я не добился успеха и одобрения — чего просто обязан был достичь — я всегда буду неудачником и отверженным, хотя не должен быть им» (сверхобобщение).

4. Проанализируйте, и вы увидите, что эти иррациональные убеждения являются частью вашего общего репертуара мыслей и чувств и что вы привносите их в самые разные ситуации, которые не соответствуют вашим желаниям. Осознайте, что практически во всех случаях, когда вы были серьезно расстроены и вели себя явно саморазрушительным образом, вы сознательно или неосознанно придерживались одного или более из этих ИВ. Следовательно, если вы избавитесь от них в одной области, но все же будете испытывать эмоциональные проблемы в отношении чего-то еще, вы всегда можете использовать принципы РЭПТ, чтобы обнаружить свои ИВ в другой области и искоренить их.

5. Постоянно напоминайте себе, что практически никак невозможно испытывать эмоциональные проблемы, если вы отступили от своих абсолютистских и догматических «должен», «нужно», «обязан», и последовательно заменяйте их на гибкие (хотя в то же время и сильные) желания и предпочтения.

6. Не забывайте, что вы можете изменить свои иррациональные взгляды, строго (но не косно!) применяя гибкие научные методы. При помощи научного мышления вы сможете показать себе, что ваши иррациональные убеждения — всего лишь теории и гипотезы, а не факты. Вы можете логически и реалистически оспорить их, используя множество способов, например, такие:

а. Вы можете показать себе, что ваши ИВ приносят вам вред — что они препятствуют достижению вами ваших целей и вашего счастья. Если вы твердо верите, что: «Я должен добиваться успеха в важных делах и получать одобрение всех важных в моей жизни людей», — вы, конечно, иногда будете терпеть неудачи, и не всегда вас будут одобрять —

и тогда вы будете чувствовать тревогу или впадать в депрессию вместо того, чтобы испытывать сожаление или разочарование.

б. Ваши иррациональные убеждения не согласуются с реальностью — особенно с фактом человеческого несовершенства. Если бы вы всегда должны были быть успешным, если бы вселенная приказала вам, что вы должны быть таким; вы бы, совершенно очевидно, всегда добивались успеха. Но это, конечно, не так! Если бы вы неизменно должны были бы одобряться другими, вас бы всегда одобряли. Но очевидно, что очень часто это не так! Вселенная — совершенно точно — не организована так, чтобы исполнялись все ваши требования. Поэтому несмотря на то, что ваши желания зачастую реалистичны, ваши богоподобные требования — явно нет!

в. Ваши иррациональные убеждения нелогичны, несогласованы и противоречивы. Неважно, как сильно вы хотите быть успешным и одобряемым, из этого никогда не будет следовать, что вы должны преуспевать в этих (или любых других) отношениях. Неважно, насколько желательны вежливость и справедливость, они не обязаны существовать.

Хотя научный метод не идеален и не сакрален, он все же может помочь вам обнаружить, какие ваши взгляды являются иррациональными и саморазрушительными, и использовать фактические доказательства, логическое мышление и практический анализ для их минимизации. Если вы постоянно будете мыслить гибко, вы избежите догм и утверждения гипотез о себе, других людях и мире вокруг вас, сохраняя свое мышление открытым для изменений.

7. Попытайтесь поставить себе несколько основных жизненных целей — целей, которые бы вы очень стремились достичь, но никогда не требуйте от себя того, что вы абсолютно должны их осуществить. Проверяйте, насколько вы придерживаетесь своих целей, время от времени пересматривайте их, свое к ним отношение и будьте целенаправленными, не требуя от себя достижения своих целей.

8. Если вы снова увязли и начали вести жизнь, на ваш взгляд, несчастную и тупую, просмотрите пункты данной брошюры и проработайте их. И снова: если вы откатываетесь назад или вам не удается продвинуться вперед по желаемому для вас пути, не стесняйтесь вернуться к терапии на несколько повторных сеансов или присоединиться к одной из терапевтических групп, которые регулярно проходят в Институте.

Выражаю свою благодарность и признательность следующим сотрудникам Института рационально-эмоциональной терапии в Нью-Йорке, которые читали рукопись данной брошюры и сделали ценные комментарии: Raymond DiGiuseppe, Mal Holland, Terry Jordan, Leonor Lega, Naomi McCormick, Harriet Mischel, Beverly Pieren, Susan Presby, Karin Schlieder, Janet Wolfe, Joe Yankura, Thea Zeeve. Тем не менее я беру на себя всю ответственность за взгляды, изложенные в данной брошюре.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные книги и другие источники по рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) помечены звездочкой. Большую часть данных материалов можно получить в Институте рационально-эмоциональной поведенческой терапии в Нью-Йорке, 45 East 65th Street, New York, NY 10021–6593; (212) 535–0822. В институте будет продолжаться подготовка книг и других материалов по РЭПТ, а также семинары, беседы, тренинги и другие презентации для профессионалов и общественности, которые идут и в настоящее время. Заинтересованные лица могут заказать бесплатный анонс публикаций и событий в институте.

# 2

# Форма для личностных данных

ФИО_____

**Консультационный центр**

Институт рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса
45 East 65th Street, New York, N. Y. 10021

**Личностные данные — часть 1**

Инструкция. Пожалуйста, ответьте на следующие пункты как можно более искренно, это облегчит нам работу над большей частью ваших проблем. Прочитайте каждое высказывание и обведите после каждого слово ЧАСТО, ИНОГДА или РЕДКО, чтобы указать, как часто вы испытываете чувство, описанное в высказывании. Так, если вы часто чувствуете себя глупо или смущаетесь, когда допускаете ошибку в присутствии других людей, обведите слово ЧАСТО напротив пункта 1; и если вы редко или почти никогда не испытываете стыда, когда вам очень хочется сделать то, что не вызывает одобрения у других людей, обведите слово РЕДКО напротив пункта 2. Убедитесь, что вы обвели одно и только одно слово в каждом пункте. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ НИ ОДИН ИЗ ПУНКТОВ. Напоминаем, что в ваших интересах быть как можно более откровенными.

**Принятие**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Я чувствую себя глупо или смущаюсь, когда допускаю ошибку в присутствии других людей | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 2. Я испытываю стыд, когда мне очень хочется сделать то, что не вызывает одобрения у других людей | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 3. Я чувствую смущение, когда люди узнают нежелательные факты о моей семье или моем прошлом | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Я расстраиваюсь, если мой дом, машина, финансы или другие материальные ценности оказываются хуже, чем у других | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 5. Я ощущаю дискомфорт, находясь в центре внимания | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 6. Я сильно переживаю, когда уважаемый мною человек меня критикует | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 7. Я переживаю из-за своей внешности и одежды, когда я на людях | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 8. Мне кажется, что если люди ближе познакомятся со мной, они узнают, какой я на самом деле никчемный человек | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 9. Я испытываю безграничное одиночество | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 10. Я чувствую, что мне просто необходимо одобрение и любовь людей, которые мне важны | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 11. Я чувствую зависимость от других людей и мучаюсь, если не могу получить их помощь | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |

**Фрустрация**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12. Меня удручает, когда дела движутся медленно и не могут идти быстрее | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 13. Я откладываю дела, которые мне необходимо сделать | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 14. Меня расстраивают жизненные неудобства и неисполненные надежды | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 15. Я злюсь, если кто-то заставляет меня ждать | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 16. Я чувствую ревность по отношению к людям, в чем-то меня превосходящим | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 17. Я негодую, когда люди не принимают мои предложения и не делают того, чего хочу я | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 18. Я чувствую, что не смогу стерпеть и должен изменить людей, которые ведут себя глупо или неприятно | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 19. Я чувствую, что не могу взять на себя большую ответственность | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 20. Я возмущаюсь, если мне нужно прикладывать огромные усилия, чтобы получить то, что я хочу | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21. Я очень жалею себя, когда у меня случаются неприятности | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 22. Я чувствую, что не смогу довести дело до конца, особенно если оно с самого начала оказывается трудным | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 23. Меня мало что волнует и многое наводит скуку | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 24. Мне с трудом дается самодисциплина | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| **Несправедливость** | | | |
| 25. Мне хочется отомстить людям, которые делают гадости | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 26. Мне хочется все высказать аморальным людям | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 27. Меня расстраивает несправедливость жизни; я считаю, что виновные должны понести суровое наказание | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| **Достижения** | | | |
| 28. Я сильно ругаю себя за свои мизерные успехи | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 29. Мне стыдно, если меня постигает неудача в важных делах | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 30. Меня терзает тревога, когда мне нужно принять серьезное решение | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 31. Мне страшно идти на риск или пробовать что-то новое | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| **Ценность** | | | |
| 32. Меня мучает вина из-за моих мыслей и поступков | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 33. Я чувствую себя никчемным человеком | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 34. Мне хочется свести счеты с жизнью | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 35. Мне хочется плакать | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 36. Я чувствую, что слишком легко уступаю другим | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 37. Мне кажется, что я не смогу измениться в лучшую сторону | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 38. Я чувствую, что я глуп | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 39. Я чувствую, что моя жизнь лишена смысла и цели | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| **Контроль** | | | |
| 40. Мне кажется, что все мои проблемы в настоящем идут из трудного детства | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 41. Мне кажется, что если я терпел неудачи в важных делах в прошлом, то я неизбежно окажусь неудачником и в будущем | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 42. Я негодую на родителей за то, как они меня воспитывали, потому что это приносит мне много проблем | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 43. Я чувствую, что не могу контролировать свои сильные эмоции, такие как тревога или ярость | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| **Определенность** | | | |
| 44. Я чувствую себя потерянным, не имея некоторой высшей сущности или цели, на которую я могу опереться | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 45. Я чувствую, что должен снова и снова делать определенные вещи даже против собственного желания, потому что в обратном случае может произойти что-то плохое | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 46. Я ощущаю дискомфорт, когда что-то не в идеальном порядке | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| **Драматизация** | | | |
| 47. Я беспокоюсь о том, что произойдет со мной в будущем | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 48. Меня волнует то, что я могу попасть в аварию или заболеть | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 49. Меня пугает мысль о посещении новых мест или о встрече с группой незнакомых людей | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |
| 50. Меня пугает мысль о собственной смерти | ЧАСТО | ИНОГДА | РЕДКО |

# 3

# Форма РЭПТ по самопомощи

Институт рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса
45 East 65th Street, New York, N. Y. 10021
(212) 535–0822

**(А) АКТИВИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ,** мысли или чувства, которые имели место непосредственно перед тем, как я испытал нездоровые эмоции или проявил деструктивное поведение: _____

_____

**(С) СЛЕДСТВИЕ, или СОСТОЯНИЕ** — нездоровые эмоции или деструктивное поведение — которое проявляется у меня и которое я хотел бы изменить _____

_____

| **(В) ВЗГЛЯДЫ** — иррациональные взгляды (ИВ), которые приводят к данным Следствиям (эмоциональному расстройству и деструктивному поведению). Обведите все те, которые приложимы к данным Активирующим событиям (А) | **(Д) — ДИСКУТИРОВАНИЕ** по поводу каждого обведенного ИРРАЦИОНАЛЬНОГО ВЗГЛЯДА. Примеры: «Почему я ДОЛЖНА быть успешной?», «Где написано, что я ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК?», «Где доказательство того, что меня ДОЛЖНЫ одобрять и принимать?» | **(Э) — ЭФФЕКТИВНЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ ВЗГЛЯДЫ** (РВ) взамен моим ИРРАЦИОНАЛЬНЫМ ВЗГЛЯДАМ (ИВ). Примеры: «Я бы ПРЕДПОЧЛА быть успешной, но я не ОБЯЗАНА», «Я ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ повел себя плохо, но я не ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК» |
|---|---|---|
| 1. Я ДОЛЖЕН быть успешным или очень успешным! | ..... | ..... |

| | | |
|---|---|---|
| 2. Я ПЛОХОЙ и НИКЧЕМНЫЙ ЧЕЛОВЕК, когда допускаю слабость или глупость. | | |
| 3. Меня ДОЛЖНЫ одобрять и принимать важные для меня люди! | | |
| 4. Если меня отвергают, то я ПЛОХОЙ И НЕДОСТОЙНЫЙ ЛЮБВИ ЧЕЛОВЕК. | | |
| 5. Люди ДОЛЖНЫ поступать со мной порядочно и давать то, что мне НЕОБХОДИМО! | | |
| 6. Люди, которые ведут себя аморально и недостойно, — ОТВРАТИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ! | | |
| 7. Люди НЕ ДОЛЖНЫ обманывать моих ожиданий, ведь это УЖАСНО! | | |
| 8. В моей жизни НЕ ДОЛЖНО быть много трудностей и преград. | | |
| 9. Я НЕ ПЕРЕНОШУ серьезные неприятности и людей со сложным характером! | | |
| 10. Это УЖАСНО И КОШМАРНО, когда все идет не так, как я хочу! | | |
| 11. Я НЕ МОГУ ВЫНЕСТИ несправедливость жизни! | | |

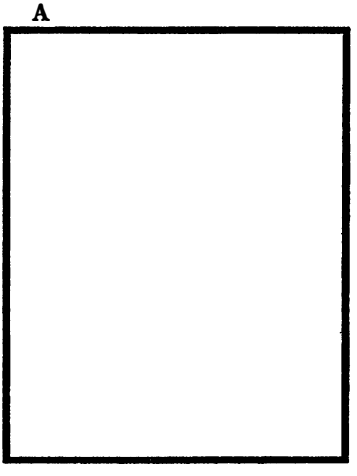
| | | |
|---|---|---|
| 12. Мне НЕОБХОДИМО быть любимым тем, кто много для меня значит! | ..... | ..... |
| 13. Мне НЕОБХОДИМО немедленное удовлетворение, иначе я ДОЛЖЕН чувствовать себя несчастным! | ..... | ..... |
| **Дополнительные иррациональные взгляды:** | | |
| 14. | ..... | ..... |
| 15. | ..... | ..... |
| 16. | ..... | ..... |
| 17. | ..... | ..... |
| 18. | ..... | ..... |

(F) — мои ЧУВСТВА И ПОСТУПКИ после того, как я пришел к ЭФФЕКТИВНЫМ РАЦИОНАЛЬНЫМ ВЗГЛЯДАМ: _____

Я БУДУ УСЕРДНО ПОВТОРЯТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ ВЗГЛЯДЫ ПРИ КАЖДОЙ УДОБНОЙ ВОЗМОЖНОСТИ, ПОТОМУ ЧТО ТАК Я МОГУ СНИЗИТЬ СВОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ СЕЙЧАС И СМОГУ ИЗБЕЖАТЬ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В БУДУЩЕМ.

# 4

# Азбука эмоциональных и поведенческих проблем




**A — АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ**

- Опишите тот аспект ситуации, который взволновал вас больше всего
- Представьте на некоторое время, что «А» — это правда
- «А» может быть внутренним или внешним
- «А» может относиться к событию в прошлом, настоящем или будущем
- «А» может быть интерпретацией

**C — СЛЕДСТВИЕ**

**Нездоровые негативные эмоции**

- Тревога
- Депрессия
- Гнев
- Вина
- Стыд и смущение
- Обида
- Ревность

| иВ | Д |
|---|---|
| Догматическое требование: | Это верно?<br>Это логично?<br>Это полезно? |
| Драматизация: | Это верно?<br>Это логично?<br>Это полезно? |
| Низкая толерантность к фрустрации: | Это верно?<br>Это логично?<br>Это полезно? |
| Принижение себя/других | Это верно?<br>Это логично?<br>Это полезно? |

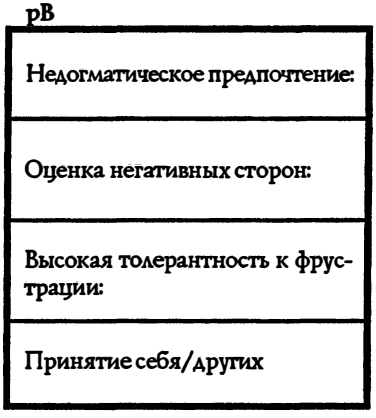
**иВ — ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ВЗГЛЯДЫ**

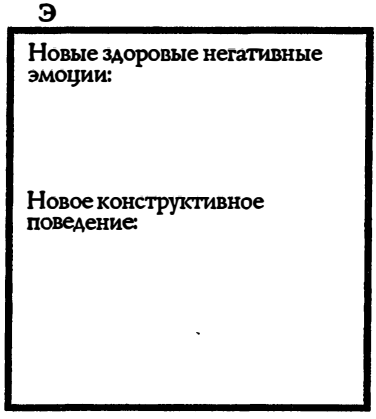
Ищите:

- Догматические требования (должен, обязан, абсолютно необходимо)
- Драматизация (Это ужасно, кошмарно, страшно)
- Низкая толерантность к фрустрации (Я этого не перенесу, Я этого не переживу)
- Принижение себя/других (плохой, хуже, никчемный)

**Д — ДИСКУТИРОВАНИЕ**

- Есть ли доказательства в пользу моих иррациональных взглядов? *Соответствуют ли они реальности?*
- *Логична* ли моя точка зрения? Следует ли она логически из рационального убеждения?
- *Полезна ли она?* Что она мне дает?




рВ — РАЦИОНАЛЬНЫЕ ВЗГЛЯДЫ

Стремитесь к:

- Недогматическим предпочтениям (желания, предпочтения, мечты)
- Оценке негативных сторон (это неприятно, неудачно)
- Высокой толерантности к фрустрации (Я могу это выдержать, Я могу это пережить)
- Принятию себя/других (понятие «обычный человек»)

Э — НОВЫЙ ЭФФЕКТ

Здоровые негативные эмоции:

- Озабоченность
- Грусть
- Раздражение
- Раскаяние
- Разочарование
- Сожаление
- Озабоченность по поводу моих взаимоотношений

## ДОМАШНЯЯ РАБОТА

(© Windy Dryden & Jane Walker, 1992)

## ПОЯСНЕНИЯ К ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ САМОПОМОЩИ

При заполнении этой формы очень важно выбрать конкретный пример проблемы. Чем более вы будете конкретны, тем лучше. Заполняйте форму в следующем порядке.

**Во-первых, заполните «С»**

1. Выберите одну нездоровую негативную эмоцию из перечисленных (которая могла бы быть основной) и запишите связанное с ней деструктивное поведение.
2. Для каждой эмоции используйте отдельную форму, если в разбираемом эпизоде вы испытываете не одну нездоровую негативную эмоцию.
3. Если ваша проблема связана только с нездоровым поведением, пропустите графу «эмоция».

**Во-вторых, заполните «А»**

1. Здесь необходимо, чтобы вы сосредоточились на том аспекте, который волнует вас больше всего.
2. Как сказано в форме, самое главное — временно допустить достоверность «А». Потом у вас будет возможность проверить это.

**В-третьих, запишите свои «иВ» и «А»**

1. Заполняйте графы сверху вниз.
2. Пропускайте те графы, которые неприменимы в вашем случае.

**В-четвертых, заполните раздел «Д»**

1. Ответьте на каждый из трех вопросов.
2. Не давайте «попугайских» ответов. Обдумывайте каждый ответ и докажите себе, почему правильным ответом будет «нет».

**В-пятых, заполните раздел «рВ»**

1. Снова начинайте заполнение сверху и пропускайте ненужные графы.
2. Убедитесь, что вы подтверждаете рациональную и отрицаете иррациональную идею в каждой заполненной графе.

**В-шестых, заполните раздел «Э»**

1. Приведите пример здоровой негативной эмоции из перечисленных, при этом убедившись, что она является конструктивной альтернативой нездоровой негативной эмоции, указанной в «С».
2. Запишите, какое конструктивное негативное поведение связано у вас с новой эмоцией.
3. Если ваша проблема связана только с саморазрушающим поведением, заполните только графу «новое конструктивное поведение», а графу «эмоция» пропустите.

**В-седьмых, переосмыслите «А»**

Удерживая в голове новые рациональные идеи, вернитесь к «А» и исправьте, если найдете, все неверные заключения.

**Наконец, домашняя работа**

Обсудите со своим терапевтом, какое вы могли бы сделать домашнее задание, чтобы укрепить свою убежденность в своих рациональных идеях.

# 5
# Форма для биографической информации

Дата _____ ФИО _____

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

Институт рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса
45 East 65th Street, New York, N. Y. 10021

### Форма для биографической информации

Инструкция. Чтобы помочь нам облегчить решение Ваших проблем, пожалуйста, заполните эту форму и сделайте это как можно более честно. Вы сэкономите массу времени и сил, предоставив нам полную информацию. Вы можете быть уверены, что факты из данной формы, как и все, что вы говорите в Институте, будут находиться в строжайшей конфиденциальности, и никому из посторонних лиц не будет позволено просмотреть записи без Вашего письменного разрешения. ПОЖАЛУЙСТА, ВПИШИТЕ СВОИ ОТВЕТЫ.

1. Дата рождения (день, месяц, год) _____ Возраст _____ Пол: М _____ Ж_____
2. Адрес: _____
3. Телефон домашний _____ рабочий _____
4. Адрес постоянного места жительства (если отличается от указанного выше) _____
_____

5. Кто направил Вас в Институт? (выберите одно) _____

_____ (1) сам _____ (2) школа или учитель _____ (3) психолог или психиатр _____ (4) общественная организация _____ (5) больница или поликлиника _____ (6) семейный врач _____ (7) друг _____ (8) родственник _____ (9) другое (поясните) _____ Были ли они здесь сами? _____ Да _____ Нет

6. Семейное положение на настоящее время:

_____ (1) в браке не состоял (а) _____ (2) женат/замужем (живем вместе) первый раз

_____ (3) женат/замужем (живем вместе) второй (или более) раз

_____ (4) живем раздельно с супругом/супругой

_____ (5) разведен(а) и не женат (не замужем) повторно

_____ (6) овдовел(а) и не женился (не вышла замуж) повторно

Количество лет совместной жизни с настоящим супругом(ой) _____

Возраст детей мужского пола _____ Возраст детей женского пола _____

7. Количество законченных лет формального образования (обведите):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 более 20

8. Насколько Вы религиозны? (обведите то значение на шкале, которое соответствует степени Вашей религиозности)

Очень средне атеист

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9. Возраст матери: _____ Если она скончалась, сколько Вам было тогда лет? _____

10. Возраст отца: _____ Если он скончался, сколько Вам было тогда лет? _____

11. Если Ваши родители разъехались, сколько Вам было лет на тот момент? _____

12. Если Ваши родители развелись, сколько Вам было лет на тот момент? _____

13. Количество разводов у матери _____ Количество разводов у отца _____

14. Количество живых братьев _____ Количество живых сестер _____
15. Возраст живых братьев _____ Возраст живых сестер _____
16. В нашей семье было _____ детей. Я был(а) _____ по счету.
17. Вас усыновили/удочерили? _____ Да _____ Нет
18. Какого рода лечение Вы проходили ранее по поводу своих эмоциональных проблем?
_____ часов индивидуальной терапии на протяжении _____ лет, закончившейся _____ лет назад.
19. Количество часов групповой терапии ____ Количество месяцев госпитализации в психиатрической больнице ____
20. Проходите ли Вы в настоящее время терапию где-либо еще? _____ Да _____ Нет
21. Количество раз, которое Вы принимали антидепрессанты за прошедший год _____
22. Вид психотерапии, которую вы в основном проходили (кратко опишите метод лечения — например, анализ сновидений, свободные ассоциации, гипноз, лекарства и т. д.) _____
_____
23. Кратко перечислите (ЗАПИШИТЕ) основные жалобы, симптомы и проблемы на настоящее время: _____
_____
_____
24. Кратко опишите любые другие жалобы, симптомы и проблемы, которые были у Вас в прошлом: _____
_____
_____
25. При каких условиях Ваши проблемы усиливаются? _____
_____
_____
26. При каких условиях Ваши проблемы уменьшаются? _____
_____

27. Чем Вам больше всего нравится заниматься, какие люди и вещи приносят Вам больше всего удовольствия? _____

28. Перечислите свои основные преимущества и положительные стороны: _____

29. Перечислите свои основные негативные стороны: _____

30. Перечислите свои основные проблемы в отношениях с другими людьми: _____

31. Перечислите свои основные проблемы в области любви и секса: _____

32. Перечислите свои основные проблемы в учебе или на работе: _____

33. Перечислите свои основные жизненные цели: _____

_____

_____

_____

34. Что бы Вам больше всего хотелось в себе изменить: _____

_____

_____

_____

35. Назовите свои главные физические недомогания, болезни, жалобы, увечья: _____

_____

_____

_____

36. По какой специальности Вы получили свое основное образование? _____

Работа в настоящее время _____ Полная занятость _____ Неполная занятость _____

37. Профессия супруга/супруги _____ Полная занятость _____ Неполная занятость _____

38. Профессия матери _____ Профессия отца _____

39. Вероисповедание матери _____ Вероисповедание отца _____

40. Если вас воспитывали в детстве не родители, то кто? _____

41. Кратко опишите личность своей матери (или мачехи, или человека, заменявшего Вам мать), когда Вы были ребенком, и как складывались Ваши отношения: _____

_____

_____

42. Кратко опишите личность своего отца (или отчима, или человека, заменявшего Вам отца), когда Вы были ребенком, и как складывались Ваши отношения: _____

43. Если в отношениях с кем-либо из братьев у Вас были серьезные проблемы, кратко опишите, какого рода: _____

44. Если в отношениях с кем-либо из сестер у Вас были серьезные проблемы, кратко опишите, какие: _____

45. Количество близких родственников мужского пола, имевших серьезные эмоциональные нарушения: _____
Количество госпитализированных для психиатрического лечения или совершивших попытку самоубийства: _____
Количество близких родственников женского пола, имевших серьезные эмоциональные нарушения: _____
Количество госпитализированных для психиатрического лечения или совершивших попытку самоубийства: _____

46. Дополнительная информация, которая, на Ваш взгляд, могла бы оказаться полезной _____

# 6
# Тест на безусловное самопринятие

Ответьте на вопросы и объясните свой ответ.

1. Любовь значимого другого делает вас более ценным человеком. Верно или нет?
2. Если тот, кто вам нравится, более успешен, чем вы, в важной для вас сфере деятельности, то он лучше вас. Верно или нет?
3. Если вас постигла неудача в важном для вас деле, то вы всего лишь несовершенное человеческое создание, а не неудачник. Верно или нет?
4. Вы можете дать человеку одну общую оценку, которая полностью его характеризует. Верно или нет?
5. Тот, кто изнасиловал маленького ребенка, порочен во всем и вся. Верно или нет?
6. Мать Тереза ценнее Адольфа Гитлера. Верно или нет?

# *Алфавитный указатель*


**А**

А—В—С 24
агорафобия 125
Адлер 18
Аккерман 169
активирующие события 25
Александер 168

**Б**

Бандура 36
Бард 143
Бартли 17
безоценочные наблюдения 26
безусловное принятие 51, 78, 165, 167, 206
безусловное самопринятие 104, 249
Бейтсон 170
Бек 36, 47, 143
библиотерапия 70
Боуэн 170

**В**

Вацлавик 170
вина 41, 137, 278
Вольпе 172, 184

**Г**

гештальт 61
гештальт-терапия 173, 278
гиперимпульсивность 176
Голдфрид 36

**Д**

дебатирование 68
дебатирование 95
депрессия 128, 136
десенсибилизация 80, 81, 90, 172, 184, 285, 289
детекция 68, 95
джанис 36
дискриминация 68, 95
дискутирование иррациональных идей 68
дислексия 176
драматизация 33, 34, 35
древневосточные философы 16
Дрейкурс 179
Дэвисон 36

**З**

защита 45

**И**

имажинативные техники 61
инсайт 43, 64, 79, 85, 113, 116, 164, 165, 169, 225, 233, 234, 237, 304, 305
иррациональная идея 21, 52, 84
иррациональность 22
иррациональные взгляды 40
иррациональные воззрения 33, 62

**К**
Кант 17
когнитивная домашняя работа 69
критерий психологического здоровья 38

**Л**
Лазарус 36
Левант 172, 175

**М**
метод временной проекции 71
Минухин 170
миф 139

**Н**
наводнение 31, 80, 90, 184
негативные оценки-долженствования 29
негативные оценки-предпочтения 28

**О**
обусловливание 164, 184, 285
общая РЭПТ 65, 87
общая семантика 17, 98, 182
осуждение 33, 34, 35
оценка 37, 56, 57, 113
оценки в РЭПТ 58

**П**
перенос 215
позитивные оценки-долженствования 28
позитивные оценки-предпочтения 27
Поппер 17
постмодернизм 17
преодоление стыда 82, 102
принятие 138
психоанализ 16, 45, 99, 205
психодрама 61

**Р**
Райх 278
Рассел 17
рациональная идея 20
рационально-эмоциональное воображение 70
рациональные взгляды 40
рациональные утверждения 70
Роджерс 52, 280
РЭПТ предпочтения 65, 87

**С**
Салливан 168
самоисполняющееся пророчество 46
Сатир 170
сопротивление 85, 124, 169
Спиноза 17
супружеская несовместимость 140
супружеская неудовлетворенность 135

**Т**
TAT 58
теория 45
терапевтический альянс 122, 145
техники «за» и «против» 70
техники определения 70
Тиллих 17
толерантность 37
толерантность к фрустрации 24, 38, 44, 52, 80, 81, 86, 151
тренинг умений 80, 105, 184
трудные клиенты 85, 213

**Ф**
форма биографических данных 112
формирование цепочки умозаключений 61
Франкл 173
Фромм 168

**Х**
Хайдеггер 17
Хорни 18, 168

**Ш**
Шопенгауэр 17

**Э**
эго 23, 65, 258
эмпатия 51
этика 223
Эшенродер 53

**Я**
я-этого-не-переживу 33, 34, 35
Янг 139

162. *Lazarus R. S,. & Folkman S.* (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Co.
163. *Lederer W.J., & Jackson D. D.* (1968). The mirages of marriage. New York: Norton.
164. *Leiblum S. R., & Rosen R. C.* (1989). Principles and practice of sex therapy (2nd ed.). New York: Guilford.
165. *Levant R.* (1978). Family therapy: A client-centered perspective. Journal of Marriage and Family Counseling, 4(2), 35–42.
166. *LoPiccolo J., Stewart R., & Watkins B.* (1972). Treatment of erectile failure and ejaculatory incompetence with homosexual etiology. Behavior Therapy, 3, 1–4.
167. **Lyons L. C., & Woods P.J.* (1991). The efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative review of the outcome research. Clinical Psychology Review, II, 357–369.
168. *Macaskill N. D., & Macaskill A.* (1983). Preparing patients for psychotherapy. British Journal of Clinical and Social Psychiatry, 2, 80–84.
169. *Mackay D.* (1984). Behavioral psychotherapy. In W. Dryden (Ed.), Individual therapy in Britain (pp. 264–294). London: Harper & Row.
170. *Mackay D.* (1985). Marital therapy: The behavioral approach. In W. Dryden (Ed.), Marital therapy in Britain: Vol. 1. Context and therapeutic approaches (pp. 222–248). London: Harper & Row.
171. *Mahoney M.J.* (1991). Human change processes. New York: Basic Books.
172. *Margolin G., & Weiss, R. 1.* (1978). Comparative evaluation of therapeutic components associated with behavioral marital treatments. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46, 1476–1486.
173. *Masters W., & Johnson V A.* (1970). Human sexual inadequacy. Boston: Little, Brown.
174. *Masters W. H., Johnson V E., & Kolodny R. C.* (1982). Human sexuality. Boston: Houghton Mifflin.
175. *Maultsby M. C., Jr.* (1971). Rational emotive imagery. Rational Living, 6(1), 24–27.
176. **Maultsby M. C., Jr.* (1984). Rational behavior therapy. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
177. **McClellan T. A., & Stieper, D. R.* (1973). A structured approach to group marriage counseling, Rational Living, 8(2), 12–18.
178. **McGovern T. E., & Silverman M. S.* (1984). A review of outcome studies of rational emotive therapy from 1977 to 1982. Journal of Rational-Emotive Therapy, 2(1), 7–18.
179. *Meichenbaum D.* (1992). Evolution of cognitive behavior therapy: Origins, tenets, and clinical examples. In J. K. Zeig (Ed.), The evolution of psychotherapy: The second conference, (pp. 114–128). New York: Brunner/Mazel.
180. *Meichenbaum D., Gilmore J., & Fedoravicius A.* (1971). Group insight versus group desensitization in treating speech anxiety. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 36, 410–421.
181. **Miller R. C., & Berman J. S.* (1983). The efficacy of cognitive behavior therapies: A quantitative review of the research evidence. Psychological Bulletin, 94, 39–53.
182. **Miller T.* (1983). The unfair advantage. Manlius, NY: Author.
183. **Mills D.* (1993). Overcoming self-esteem. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
184. **Moore R. H.* (1983). Inference as "A" in RET. British Journal of Cognitive Psychotherapy, 7(2), 17–23.
185. *Norcross J. C., & Prochaska J. O.* (1982). A national survey of clinical psychologists: Characteristics and activities. Clinical Psychologist, 35, 1–8.

186. *Otto H.* (1968). Group methods designed to actualize human potential. Chicago: Achievement Motivation Systems.
187. *Peris E* (1969). Gestalt therapy verbatim. Lafayette, CA: Real People Press.
188. **Phadke K. M.* (1982). Some innovations in RET theory and practice. Rational Living, 77(2), 25–30.
189. *Popper K.R.* (1959). The logic of scientific discovery. New York: Harper & Row.
190. *Popper K. R.* (1963). Conjectures and refutations. New York: Harper & Row.
191. **Powell J.* (1976). Fully human, fully alive. Niles, IL: Argus.
192. *Prochaska J. O., & Norcross J. C.* (1983). Contemporary psychotherapists: A national survey of characteristics, practices, orientations, and attitudes. Psychotherapy: Theory, Research, & Practice, 20, 161–173.
193. *Raimy V* (1975). Misunderstandings of the self, San Francisco: Jossey-Bass.
194. *Ravid R.* (1969). Effect of group therapy on long term individual therapy. Dissertation Abstracts International, 30, 242 7B.
195. **Reardon J., & Tosi D.* (1977). The effects of rational stage directed imagery on self-concept and reduction of stress in adolescent delinquent males. Journal of Clinical Psychology, 33, 1084–1092.
196. **Reardon J., Tosi D., & Gwynne P.* (1977). The treatment of depression through rational stage directed hypnotherapy (RSDH): A case study. Psychotherapy, 14, 95–103.
197. *Reich W.* (1942). The function of the orgasm. New York: Orgone Institute.
198. *Rogers C. R.* (1961). On becoming a person. Boston: Houghton-Mifflin.
199. *Rose S. D.* (1980). Casebook in group therapy: A behavioral-cognitive approach. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
200. *Russell B.* (1950). The conquest of happiness. New York: New American Library.
201. *Russell B.* (1965). The basic writings of Bertrand Russell. New York: Simon & Schuster.
202. *Russianoff P.* (1981). Why do I think I am nothing without a man? New York: Bantam.
203. **Ruth W. J.* (1992). Irrational thinking in humans: An evolutionary proposal for Ellis' genetic postulate. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 10, 3–20.
204. *Sager C. J.* (1976). Marriage contracts and marital therapy. New York: Brunner/Mazel.
205. *Salter A.* (1949). Conditioned reflex therapy. New York: Creative Age.
206. *Saxon W.* (1980). The use of rational therapy with emotionally upset parents of handicapped children. Unpublished manuscript, University of Southern Mississippi.
207. *Schutz W.* (1967). Joy. New York: Grove.
208. *Shahan L.* (1981). Living alone and liking it. New York: Warner.
209. **Shostrom E., Ellis A., & Greenwald H.* (Speakers). (1976). Three approaches to group therapy (Film). Corona Del Mar, CA: Psychological and Educational Films.
210. **Sichel J., & Ellis A.* (1984). RET Self-Help Form. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
211. **Silverman M. S., McCarthy M., & McGovern T.* (1992). A review of outcome studies of rational-emotive therapy from 1982-1989. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 10(3), 111–186.
212. **Stanton H.* (1977). The utilization of suggestions derived from rational-emotive therapy. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 25, 18–26.
213. **Stanton H. E.* (1989). Hypnosis and rational-emotive therapy: A de-stressing combination. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 25, 95–99.

214. *Stuart R. B.* (1980). Helping couples change: A social learning approach to marital therapy. New York: Guilford.
215. *Tillich P.* (1977). The courage to be. New York: Fountain.
216. **Tosi D., & Marzella J. N.* (1977). The treatment of guilt through rational stage directed therapy. In J. L. Wolfe & E. Brand (Eds.), Twenty years of rational therapy (pp. 234–240). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
217. **Tosi D. J., & Murphy M. A.* (1995). The effect of cognitive experiential therapy on selected psychobiological and behavioral disorders. Columbus, OH: Authors.
218. **Tosi D., & Reardon J. P.* (1976). The treatment of guilt through rational stage directed therapy. Rational Living, 11(1), 8–11.
219. *Tsoi-Hoshmund, L.* (1976). Marital therapy: An integrative behavioral model. Journal of Marriage and Family Counseling, 2, 179–192.
220. *Upper D., & Ross, S.* (Eds.). (1979). Behavioral group therapy, 1979. Champaign, IL: Research Press.
221. *Upper D., & Ross, S.* (Eds.). (1980). Behavioral group therapy. Champaign, IL: Research Press.
222. *Wachtel P. L.* (1994). From eclecticism to synthesis: Toward a more seamless psychotherapeutic integration. Journal of Psychotherapeutic Integration, I, 43–54.
223. **Walen S., DiGiuseppe R., & Dryden W.* (1992). A practitioner's guide to rational-emotive therapy (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
224. **Walen S. R., DiGiuseppe R., & Wessler R. L.* (1980). A practitioner's guide to rational-emotive therapy. New York: Oxford.
225. **Warren R., Deffenbacher J., & Brading P.* (1976). Rational-emotive therapy and the reduction of test anxiety in elementary school students. Rational Living, 77(2), 28–29.
226. *Watson J. B., & Rayner R.* (1920). Conditioned emotional reactions. Journal of Experimental Psychology, 3, 1–14.
227. **Wessler R. A., & Wessler R. L.* (1980). The principles and practice of rational-emotive therapy. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
228. *Wessler R. L.* (1984). Alternative conceptions of rational-emotive therapy: Toward a philosophically neutral psychotherapy. In M. A. Reda & M. J. Mahoney (Eds.), Cognitive psychotherapies: Recent developments in theory, research and practice (pp. 65–79). Cambridge, MA: Ballinger.
229. **Wessler R. L., & Ellis A.* (1980). Supervision in rational-emotive therapy. In A. K. Hess (Ed.), Psychotherapy supervision (pp. 181–191). New York: Wiley.
230. **Wolfe J. L.* (Speaker). (1980). Woman—assert yourself (Cassette recording). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
231. **Wolfe J. L.* (1992). What to do when he has a headache. New York: Hyperion.
232. **Wolfe J. L., & Naimark H.* (1991). Psychological messages and social context: Strategies for increasing RET's effectiveness with women. In M. Bernard (Ed.), Using rational-emotive therapy effectively. New York: Plenum.
233. *Wolpe J.* (1990). The practice of behavior therapy (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
234. **Woods P. J., & Ellis, A.* (1996). Supervision in rational emotive behavior therapy. In C. E. Watkins, Jr. (Ed.), Handbook of psychotherapy supervision. New York: Wiley.
235. *Yankura J., & Dryden W.* (1990). Doing RET: Albert Ellis in action. New York: Springer Publishing Co.
236. **Yankura J., & Dryden W.* (1994). Albert Ellis. Thousand Oaks, CA: Sage.

237. **Young H. S.* (1974). A rational counseling primer. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
238. **Young H. S.* (1975). Rational thinkers and robots. Rational Living 10(2), 29–31.
239. **Young H. S.* (1984). The work of Howard S. Young [special issue]. British Journal of Cognitive Psychotherapy, 2(2), 1–101.
240. *Zilbergeld B.* (1992). The new male sexuality. New York: Bantam.

А. Эллис, У. Драйден

**Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии**

Главный редактор *И. Авидон*
Редактор *Т. Вольская*
Художественный редактор *П. Борозенец*
Технический редактор *О. Колесниченко*
Директор *Л. Янковский*

Лицензия ЛП № 000364 от 29.12.99. Подписано в печать 12.08.2002.
Формат 84×108$^{1}/_{32}$. Печать высокая.
Тираж 4000 экз. Заказ № 871.

ООО Издательство «Речь».
199004, Санкт-Петербург, В.О., 3-я линия, 6 (лит. "А"),
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, rech@mail.lanck.net, www.rech.spb.ru

Отпечатано с диапозитивов в ФГУП «Печатный двор» Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.



Альберт Эллис - основатель и президент Института рационально-эмоциональной поведенческой терапии в Нью-Йорке. Автор более 60 книг и монографий, более 700 статей, более 150 аудио- и видеокассет. Обладатель многих наград, в том числе наград Американского психологического общества, Американского общества консультантов и Общества развития поведенческой терапии за выдающийся профессиональный и клинический вклад.

Уинди Драйден - профессор Лондонского университета. Автор и редактор более 100 книг, множества статей. Сотрудник Института рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса, член Британского психологического общества и Британского общества консультантов, редактор журнала "Когнитивная психотерапия".

"Безусловно, главная роль в развитии этого метода немедицинской психотерапии принадлежит Альберту Эллису. Созданный им и разработанный в деталях новый метод психотерапии получил широкое распространение в мире и пользуется на сегодняшний момент заслуженным признанием как психотерапевтов, так и их клиентов, о чем свидетельствует успех института Эллиса и написанных им книг".

*В. Ромек,*
*канд. психол. наук, зав. кафедрой прикладной психологии Южно-Российского гуманитарного университета*

ISBN 5-9268-0120-6