

**# ЭКОПОКЕТ**

**Альберт Эллис**

# **ПСИХОЛОГИЯ СТРАДАНИЙ**

**ПОЧЕМУ НАМ НРАВИТСЯ  
МУЧИТЬ СЕБЯ  
И КАК ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ЭТОЙ ПРИВЫЧКИ**



**THE  
BEST**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Д. Ковпака .....	3
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек .....	7
Глава 1. Чем эта книга отличается от других книг? .....	15
Глава 2. Действительно ли всегда можно отказаться быть несчастным?.....	21
РЭТ-упражнение № 1 .....	32
Глава 3. Может ли исследовательское мышление избавить от душевных страданий?.....	35
РЭТ-упражнение № 2 .....	44
Глава 4. Как выработать исследовательский взгляд на самого себя, на других людей и реальные условия жизни? .....	48
РЭТ-упражнение № 3 .....	61
Глава 5. Почему не так просто решить проблему, когда дело касается эмоций? .....	64
РЭТ-упражнение № 4 .....	71
Глава 6. Подход № 1: чувства уместные и неуместные... ..	74
РЭТ-упражнение № 5 .....	80
Глава 7. Подход № 2: контроль над собственными эмоциями.....	84
РЭТ-упражнение № 6 .....	96
Глава 8. Подход № 3: тирания долга .....	99
РЭТ-упражнение № 7 .....	111

Глава 9. Подход № 4: забудьте о своем «ужасном» прошлом! .....	115
РЭТ-упражнение № 8 .....	121
Глава 10. Подход № 5: боритесь с собственными предрассудками .....	124
РЭТ-упражнение № 9 .....	131
Глава 11. Подход № 6: не переживайте из-за того, что переживаете.....	140
РЭТ-упражнение № 10.....	148
Глава 12. Подход № 7: решение реальных и эмоциональных проблем.....	152
РЭТ-упражнение № 11 .....	157
РЭТ-упражнение № 12 .....	165
Глава 13. Подход № 8: изменяйте свои мысли, действуя им вопреки .....	171
РЭТ-упражнение № 13 .....	180
РЭТ-упражнение № 13А.....	181
Глава 14. Подход № 9: практика, практика и еще раз практика! .....	185
РЭТ-упражнение № 14.....	199
Глава 15. Подход № 10: приложите усилия, изменяйте свои мысли и поведение .....	207
РЭТ-упражнение № 15 .....	214
Глава 16. Подход № 11: мало измениться. Нужно — удержаться! .....	222
РЭТ-упражнение № 16 .....	233
Глава 17. Подход № 12: если пришлось отступить, начните сначала! .....	244
РЭТ-упражнение № 17 .....	251

Глава 18. Подход № 13: утвердитесь в своем отказе быть несчастливым. ....	257
РЭТ-упражнение № 18 .....	268
Глава 19. Подход № 14: как сделать так, чтобы ничто не могло сделать вас несчастным. ....	272
Об авторе. ....	282