ДЕМО-ВЕРСИЯ

Рабочая тетрадь

РЭПТ

ABCDE-дневник самопомощи

В этой версии: **разделы 1–2** (модель ABCDE и четыре типа иррациональных убеждений) и **дневник на 7 дней** с итоговой таблицей.
В полной версии: **10 разделов** с упражнениями · **каталог 50 убеждений** · **дневник на 30 дней**.

Александр Смирнов

РЭПТ-терапевт (программа Альберта Эллиса, ВШП) · приём в Твери и онлайн

b17.ru/smirnov_aleksandr1

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕМО-ВЕРСИЕЙ

Что внутри и как работать

Это демонстрационная версия «Рабочей тетради РЭПТ» — практического инструмента для самостоятельной работы по методу рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), разработанному Альбертом Эллисом в 1950-х годах. РЭПТ — одна из самых исследованных ветвей когнитивно-поведенческой терапии: метаанализы подтверждают её результативность при тревоге, выгорании, перфекционизме и проблемах в отношениях. В отличие от популярных книг по самопомощи, тетрадь не предлагает аффирмаций и позитивного мышления — она учит работать с конкретными иррациональными убеждениями, которые лежат в основе эмоций.

Демо-версия содержит два базовых раздела и дневник на 7 дней. Этого достаточно, чтобы освоить модель ABCDE, научиться распознавать четыре типа иррациональных убеждений и получить первый опыт их оспаривания. В полной версии — ещё 8 тематических разделов (тревога, выгорание, отношения, гнев, прокрастинация), каталог 50 убеждений с рациональными альтернативами и дневник на 30 дней.

Темп и формат

Темп: 1 раздел в неделю, не быстрее. Раздел включает теорию (10 минут чтения), упражнения (15–25 минут каждое) и задание для закрепления.

Формат: распечатайте тетрадь и пишите от руки (рекомендуется — лучше усвоение) или заполняйте в PDF-редакторе с поддержкой аннотаций.

Регулярность важнее глубины: 15 минут каждый день эффективнее, чем 2 часа раз в неделю. Первые сдвиги — через 2–3 недели регулярной работы.

Важно: границы самопомощи

Эта тетрадь — инструмент самопомощи, а не замена психотерапии. Если у вас клиническая депрессия (нарушение сна и аппетита, отсутствие сил встать с кровати, суицидальные мысли), панические атаки чаще 1 раза в неделю, ПТСР или зависимость — обратитесь к врачу-психиатру или врачу-психотерапевту с медицинской лицензией. Тетрадь может использоваться как дополнение к терапии, но не как её замена.

При суицидальных мыслях — звоните **112** (единый номер экстренных служб). Круглосуточная психологическая помощь: **8-800-2000-122** — телефон доверия для детей и подростков; взрослым — служба психологической помощи вашего региона (в Москве — 051).

РАЗДЕЛ 1

Что такое РЭПТ и как работает ABCDE

1.1. Почему события вас не расстраивают (а убеждения — да)

РЭПТ строится на простой идее, которую сформулировал ещё древнегреческий философ Эпиктет в I веке: «Людей расстраивают не события, а их взгляды на эти события». Через девятнадцать столетий Альберт Эллис превратил эту идею в терапевтический метод, добавив конкретный инструмент — ABCDE-модель.

Представьте трёх коллег, которым руководитель сказал: «Этот отчёт нужно переделать, тут много ошибок». Событие (A) одинаковое для всех. Но реакции будут разными:

Коллега	Что сказал себе (B)	Что почувствовал и сделал (C)
Анна	«Я опять ошиблась. Я бездарность. Меня уволят. Все увидят, что я некомпетентна»	Тревога, слёзы, прокрастинация, отчёт переделан криво, избегает руководство
Саша	«Я ошибся. Это плохо, но не катастрофа. Нужно понять, что именно не так, и исправить»	Лёгкое разочарование, концентрация, отчёт переделан за 2 часа, спросил уточнения
Вера	«Начальник сам ничего не понимает. Он меня не ценит. Ненавижу эту работу»	Гнев, раздражение, переделала на «отстань», написала жалобу HR, думает увольняться

Таблица 1. Одно событие — три разные реакции. Разница не в событии (A), а в убеждениях (B).

Анна добавила к событию катастрофизацию («меня уволят») и обесценивание себя («я бездарность»). Саша — рациональную оценку («ошибся, это плохо, но исправимо»). Вера — обесценивание начальника и враждебность. Результат — три совершенно разные эмоциональные и поведенческие реакции на одно и то же событие. Это и есть ключевая идея РЭПТ: между событием (A) и вашей реакцией (C) всегда стоит убеждение (B). Если поменяете B — поменяется C. Невозможно поменять A (событие уже произошло), но можно поменять B — интерпретацию. Именно этим мы и будем заниматься.

1.2. ABCDE-модель: 5 шагов работы с убеждением

ABCDE — это последовательность из 5 шагов, которую вы будете применять к любой ситуации, вызвавшей сильную негативную эмоцию. Ниже — классическая форма самопомощи; она же используется в дневнике в конце демо-версии.

A	B	C	D	E
Активатор	**Иррациональное убеждение**	**Последствия**	**Оспаривание**	**Эффективная философия**
Что произошло? (как камера со стороны)	*Что я сказал себе? Должен / Ужасно / Не вынесу*	*Что почувствовал? Что сделал? (дисфункц.)*	*Где доказательства? Логично? Полезно?*	*Что я выбираю думать теперь? (функционально)*

Форма 1. ABCDE-модель самопомощи. Используйте её для разбора любой ситуации, вызвавшей сильную негативную эмоцию.

A (Активатор) — что произошло? Опишите ситуацию объективно, как если бы её сняла камера. Без интерпретаций и оценок: не «начальник унизил меня» (это B), а «начальник сказал: отчёт нужно переделать, тут ошибки». Активатором может быть событие в прошлом, настоящем или будущем; реальное или воображаемое; внешнее или внутреннее (мысль, воспоминание).

B (Иррациональное убеждение) — что вы сказали себе об этом событии? Какие требования («должен», «обязан»), катастрофизации («это ужасно»), низкая толерантность к фрустрации («не вынесу») или обесценивание («я никчёмный») прозвучали в голове? Обычно ИУ формулируется как категоричное, догматическое утверждение.

C (Последствия) — что вы почувствовали и что сделали? Разделяйте дисфункциональные негативные чувства (тревога, подавленность, вина, стыд, гнев) и функциональные (обеспокоенность, грусть, сожаление, здоровая злость). Первые парализуют, вторые мотивируют действовать.

D (Оспаривание) — проверка ИУ на трёх критериях: реальность («где доказательства?»), логика («следует ли вывод из посылки?»), польза («помогает ли мне так думать?»). Если ИУ не выдерживает проверки — его можно заменить.

E (Эффективная философия) — новое рациональное убеждение: «предпочитаю» вместо «должен», «плохо, но не катастрофа» вместо «ужасно». Результат — функциональные чувства и конструктивное поведение.

РАЗДЕЛ 2

Четыре типа иррациональных убеждений

Эллис выделил четыре основных типа иррациональных убеждений (ИУ), которые лежат в основе большинства эмоциональных проблем. Если вы научитесь распознавать их в своём мышлении — вы сделаете 80% работы РЭПТ. Остальное — техника оспаривания, которая подробно разбирается в полной версии тетради (раздел 3).

Тип 1 — Догматические требования (долженствование)

Формулировка: «я/ты/мир должен…», «обязан…», «всегда нужно…», «никогда нельзя…». За долженствованием стоит представление, что есть абсолютные правила, которые нельзя нарушать. В реальности есть только предпочтения и желания, которые иногда выполняются, а иногда нет.

> **Примеры**
>
> - **О себе:** «Я должен быть идеальным отцом и работником. Я обязан всё успевать. Я не имею права на ошибку».
> - **О других:** «Партнёр должен понимать меня без слов. Дети должны слушаться. Начальник должен быть справедливым».
> - **О мире:** «Жизнь должна быть справедливой. Усилия должны вознаграждаться».

Почему это иррационально. Вселенная не работает по вашим правилам. Требовать от себя, других и мира соответствия вашим ожиданиям — гарантированный источник страдания. Здоровая альтернатива — предпочтение: «я хотел бы быть идеальным отцом, но если не получается — это плохо, но не катастрофа».

Упражнение 2.1. Найдите долженствование в своих мыслях

Вспомните ситуацию за последнюю неделю, когда вы испытывали сильную тревогу, вину или гнев. Запишите 3–5 «должен»-утверждений, которые звучали у вас в голове. Не анализируйте — просто запишите, как услышали. Затем перепишите каждое как предпочтение: «я хотел бы…», «я предпочитаю…», «мне важно…».

Полная версия: раздел 2.1 + каталог убеждений № 1–10 (долженствование о себе и других).

Тип 2 — Катастрофизация («это ужасно»)

Формулировка: «это ужасно», «кошмар», «конец света», «я не переживу». За катастрофизацией стоит преувеличение последствий события — оценка его как 10 из 10 по шкале плохости, хотя объективно это 4–6.

Примеры

- **Работа:** «Если я не сдам отчёт вовремя — меня уволят, я не найду новую работу, семья окажется на улице». (Реально: опоздание с отчётом = неприятный разговор, не больше.)
- **Отношения:** «Если она уйдёт — я больше никогда никого не найду». (Реально: расставание = больно, но большинство людей через 1–2 года вступают в новые отношения.)
- **Здоровье:** «Болит голова — это точно опухоль». (Реально: головная боль в 99% случаев = стресс, недосып, обезвоживание.)

Почему это иррационально. «Ужасно» означает «хуже некуда». Но всегда может быть хуже. Если вы живы, здоровы и свободны — ситуация не 10 из 10. Реалистичная оценка: «это плохо, мне это не нравится, но я справлюсь».

Упражнение 2.2. Декатастрофизация

Возьмите одну катастрофическую мысль из недавнего опыта и ответьте на четыре вопроса.

Катастрофическая мысль:

Что самое худшее может случиться реально?

Какова объективная вероятность этого (0–100%)? Что более вероятно (на 80%)?

Если худшее случится — что вы будете делать? (конкретный план)

Новая оценка ситуации:

Полная версия: раздел 2.2 + каталог убеждений № 21–30 (катастрофические прогнозы).

Тип 3 — Низкая толерантность к фрустрации («не вынесу»)

Формулировка: «я не смогу это вынести», «это невыносимо», «я этого не переживу». За этим ИУ стоит преуменьшение своей способности справляться. В реальности люди выносят невероятно много — потерю близких, болезни, переезды — и продолжают жить.

Примеры

- **Работа:** «Ещё один проект — и я не выдержу, уйду. Это невыносимо». (Реально: было тяжело, но вы справлялись.)
- **Родительство:** «Если ребёнок будет плакать ещё час — я сойду с ума». (Реально: вы не сойдёте с ума, вы справитесь, как справлялись раньше.)
- **Эмоции:** «Если я почувствую эту печаль — она меня раздавит». (Реально: эмоция проходит через 10–20 минут.)

Почему это иррационально. Доказательство, что вы можете это вынести, — вы уже выносили подобное в прошлом и остались живы. Здоровая альтернатива: «мне это очень не нравится, это тяжело, но я могу это вынести, как выносил раньше».

Упражнение 2.3. Доказательства из прошлого

Вспомните ситуацию, где вы думали «не вынесу». Запишите её и приведите три доказательства из прошлого, где вы вынесли похожее или худшее.

Ситуация:

Доказательство 1 (похожее было раньше — и я вынес):

Доказательство 2:

Доказательство 3:

Новая формулировка (вместо «не вынесу»):

Полная версия: раздел 2.3 + каталог убеждений № 31–40 (низкая фрустрационная толерантность).

Тип 4 — Обесценивание себя или других

Формулировка: «я никчёмный», «бездарный», «тупой», «ничего не стою» — обесценивание себя; «он сволочь», «она никчёмная» — обесценивание других. За этим ИУ стоит глобальная оценка личности по одному поступку или качеству.

Примеры

- **Себя:** «Забыл про день рождения матери — я плохой сын, я никчёмный человек». (Реально: вы забыли — конкретный поступок, за который можно извиниться. Это не делает вас плохим человеком.)
- **Партнёра:** «Не помыл посуду — ленивый эгоист». (Реально: он может быть уставшим или забывшим. Поступок не равен личности.)
- **Ребёнка:** «Получил двойку — ленивый, неспособный, ничего из него не выйдет». (Реально: одна оценка по одному предмету не определяет личность.)

Почему это иррационально. Никто не является «плохим» или «хорошим» глобально. Люди — это набор поступков: одни лучше, другие хуже. Оценивайте поступки, а не личности. Здоровая альтернатива: «я поступил плохо в этой ситуации, но я не плохой человек — я могу исправить и учиться».

Упражнение 2.4. Отделите поступок от личности

Возьмите недавнюю ситуацию, где вы обесценили себя или другого, и заполните таблицу.

Что сделал человек (поступок)	Какая глобальная оценка прозвучала	Реалистичная оценка

Полная версия: раздел 2.4 + каталог убеждений № 41–50 (обесценивание).

Чек-лист: как распознать иррациональное убеждение — 4 маркера

- **Категоричность:** «всегда», «никогда», «должен», «обязан», «не может быть иначе».
- **Преувеличение:** «ужасно», «кошмар», «катастрофа», «невыносимо», «самое худшее».
- **Глобальность:** «я плохой», «он никчёмный», «мир жестокий» — оценка личности или мира, а не поступка.
- **Бессилие:** «не вынесу», «не смогу», «нет смысла пытаться».

Если в вашей мысли есть хотя бы один из этих маркеров — скорее всего, это иррациональное убеждение. Перепишите его: категоричность — на предпочтение, преувеличение — на реалистичную оценку, глобальность — на оценку поступка, бессилие — на признание трудности.

ПРАКТИКА

Дневник на 7 дней

Теперь — ежедневная практика. Следующие 7 дней выделяйте 10–15 минут в день на короткую форму: одну ситуацию дня, разобранную по ABCDE. Цель — превратить модель в навык, который срабатывает автоматически, без обращения к тетради. В полной версии дневник рассчитан на 30 дней: к 30-му дню большинство людей замечает, что ловит иррациональные убеждения уже в первые секунды.

Как работать с дневником

Время: 10–15 минут в день, лучше вечером (подвести итоги дня) или утром (разобрать вчерашнее).

Честность: пишите коротко, но честно — 2–3 предложения на каждое поле достаточно. Пропустили день — не корите себя, продолжайте со следующего (это тоже повод применить РЭПТ к самому пропуску).

Цель: не «идеально заполнить», а заметить, как меняется ваше мышление. В конце недели заполните итоговую таблицу на следующей странице.

День 1

Ситуация (A) — что произошло, как камера:

ИУ (B) — что сказал себе (должен / ужасно / не вынесу / я плохой):

Чувство и действие (C):

Оспаривание (D) — доказательства? логично? полезно?

Эффективная философия (E) — что выбираю думать теперь:

День 2

Ситуация (A):

ИУ (B):

Чувство и действие (C):

Оспаривание (D):

Эффективная философия (E):

День 3

Ситуация (A):

ИУ (B):

Чувство и действие (C):

Оспаривание (D):

Эффективная философия (E):

День 4

Ситуация (A):

ИУ (B):

Чувство и действие (C):

Оспаривание (D):

Эффективная философия (E):

День 5

Ситуация (A):

ИУ (B):

Чувство и действие (C):

Оспаривание (D):

Эффективная философия (E):

День 6

Ситуация (A):

ИУ (B):

Чувство и действие (C):

Оспаривание (D):

Эффективная философия (E):

День 7

Ситуация (A):

ИУ (B):

Чувство и действие (C):

Оспаривание (D):

Эффективная философия (E):

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итог 7 дней: что изменилось

Заполните таблицу дважды: «до» — вспомните, как вы оценивали себя в начале недели, «после» — по текущему состоянию. Оценки от 0 до 10. В полной версии тетради эта таблица рассчитана на 30 дней и показывает динамику по шести параметрам — она же служит объективным замером результата.

Параметр	До (0–10)	После (0–10)	Разница
Уровень тревоги в среднем			
Уровень подавленности			
Способность замечать ИУ			
Способность оспаривать ИУ			
Удовлетворённость жизнью			

Что делать дальше: если за неделю появились первые сдвиги — это нормальный темп, навык закрепляется за 2–3 месяца. Если результата мало — это тоже нормально: пройдите неделю ещё раз, сфокусировавшись на одной теме (тревога, отношения, работа). Если стало хуже — возможно, вы касаетесь темы, которая требует работы со специалистом; это не слабость, а разумное решение.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Тетрадь — начало пути, а не конец

Вы освоили модель ABCDE и научились распознавать четыре типа иррациональных убеждений. Дальнейший путь — от навыка самопомощи к устойчивым изменениям — обычно выглядит так:

Шаг 1. Вводный разбор — 55 минут

Онлайн или в Твери. Разбираем вашу ситуацию по ABCDE, находим ваши типовые иррациональные убеждения, вы уходите с письменным профилем и планом работы. Вы получаете полную версию тетради. Стоимость — 2500 ₽.

Шаг 2. Программа 5 или 10 сессий

Индивидуальная работа с повторным тестированием убеждений: в начале и в конце программы вы заполняете одни и те же шкалы — и видите динамику в цифрах, а не «на ощупь». Тетрадь используется как домашняя работа между сессиями.

Шаг 3. Онлайн-тест на иррациональные убеждения

Пройдите короткий тест иррациональных убеждений, IBT — проверьте себя на катастрофизацию, долженствование, низкую толерантность к фрустрации, обесценивание. Спросите о нём при записи на разбор.

Главное — не превращать РЭПТ в ещё один повод для долженствования. «Я должен применять ABCDE каждый день», «я должен стать рациональным» — это те же иррациональные убеждения, только о самой терапии. Цель РЭПТ — не идеальная рациональность, а свобода от догм: свобода тревожиться и не превращать тревогу в катастрофу, ошибаться и не обесценивать себя, быть неидеальным и принимать это.

Александр Смирнов

РЭПТ-терапевт (программа Альберта Эллиса, ВШП) · приём в Твери и онлайн

b17.ru/smirnov_aleksandr1

Рабочая тетрадь РЭПТ · Демо-версия · 2026. Метод разработан Альбертом Эллисом (1913–2007), основателем Института РЭПТ (Нью-Йорк). Тетрадь основана на классической форме самопомощи и работах по рационально-эмоциональной поведенческой терапии.