

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие научного редактора.....	7
Об авторе.....	10
Предисловие.....	11
Благодарности.....	14
<b>Часть I. Когнитивная терапия: начало.....</b>	<b>15</b>
Глава 1. Введение.....	16
<b>Часть II. Техники.....</b>	<b>33</b>
Глава 2. Выявление мыслей.....	34
Глава 3. Оценка и проверка мыслей.....	79
Глава 4. Оценка допущений и правил.....	137
Глава 5. Логические ошибки и искажения в обработке информации.....	199
Глава 6. Модификация процесса принятия решений.....	245
Глава 7. Как реагировать на навязчивые мысли и оценивать их.....	294
Глава 8. Модификация беспокойства и руминаций.....	329
Глава 9. Взгляд на проблемы в перспективе.....	416
Глава 10. Выявление и модификация схем.....	467
Глава 11. Техники эмоциональной регуляции.....	533

<b>Часть III. Применение когнитивных техник в работе с конкретными проблемами</b> .....	<b>582</b>
Глава 12. Исследование и оспаривание когнитивных искажений .....	583
Глава 13. Модификация потребности в одобрении .....	615
Глава 14. Оспаривание самокритики .....	622
Глава 15. Управление гневом .....	637
Глава 16. Заключительные комментарии .....	650

## ТЕХНИКА: Разделение мыслей и фактов

### Описание

Когда мы злимся или подавлены, мы склонны относиться к мыслям как к фактам. Например, говоря себе: «Он думает, что может мной воспользоваться», я могу быть уверен в своей правоте, даже если на самом деле буду не прав. Когда я тревожусь, я могу думать так: «Я знаю, что плохо выступлю с этой презентацией» — что тоже может оказаться как верным, так и неверным. Пребывая в уверенности в том, что я жираф, я не стану из-за этого жирафом. Моя вера в истинность чего бы то ни было не делает это истинным *на самом деле*. Мысли — лишь интерпретации, описания, представления и даже догадки. Они могут быть как верными, так и неверными или верными лишь отчасти. Человеку нужно научиться определять свои мысли, а затем сопоставлять их с фактами. Терапевты могут обучить пациентов различать мысли, чувства и факты с помощью техники А-В-С. Она заключается в понимании того, как активизирующее событие (А — activation event) может приводить к возникновению разных убеждений (В — belief) и последствий (С — consequences) в форме чувств или поведения. Если я убежден, что мне ни за что не сдать экзамен хорошо (это и есть моя мысль), я могу почувствовать безнадежность и соответствующим образом себя вести — например, забросить учебу. С другой стороны, если я уверен, что у меня есть все шансы успешно сдать экзамен, я буду полон надежд на лучшее и постараюсь хорошо к нему подготовиться.

Этот пример отлично иллюстрирует, как исходная мысль «Мне ни за что не сдать экзамен хорошо» провоцирует дезадаптивное поведение (отказ от подготовки), которое в свою очередь превращает мысль в самореализующееся пророчество: результаты сдачи экзамена действительно оказываются плохими.

Многие люди с депрессией, тревогой или проблемами с гневом относятся к мыслям как к фактам: «Я *точно* не сдам экзамен хорошо» или «Я *знаю*, что она меня отвергнет». На рис. 2.2 приведены примеры того, какие разные мысли, чувства и поведенческие реакции могут быть вызваны одним и тем же событием. А необходимость различать негативные мысли и возможные факты проиллюстрирована на рис. 2.3. В данном случае пациента попросили представить, что у него возникла негативная мысль: «Я не готов к экзамену». В правой колонке он перечислил факты, которые помогут проверить такую оценку степени подготовленности. Исходная мысль — это убеждение; в то же время

возможные факты могут *превратиться* в убеждение после того, как будут приняты во внимание. Пациента можно спросить: «Как вы думаете: может быть, стоит принять во внимание не только мысли, которые возникают у вас в текущей ситуации, но и другие существенные факты? Не хотите ли вы оценить другие существенные факты?» Мысли и факты — это разные вещи. Проиллюстрировать взаимосвязь между ними можно также, задав следующие вопросы:

Бывало ли так, что ваши представления об определенных ситуациях оказывались неверными?

Случалось ли, что вы предсказывали определенный вариант развития событий, а происходило иное?

<b>А = активизирующее событие</b>	<b>В = убеждение (мысль)</b>	<b>С = последствие (чувства)</b>	<b>С = последствия (поведение)</b>
Слышу дребезжание окна	Кто-то пытается залезть ко мне в дом	Тревога	Закрывает дверь, вызвала полицию
Слышу дребезжание окна	Сегодня ветрено, а окна у меня старые и неплотно закрываются	Легкое раздражение	Покрепче захлопнула окно и продолжила спать
Мужчина подходит ко мне на пустой темной улице	Сейчас меня ограбят	Ужас	Бежала
Мужчина подходит ко мне на пустой темной улице	А не мой ли это друг Стив?	Любопытство, радость	Окликнула Стива по имени
Муж сидит и читает газету	Его не волнуют мои чувства	Злость, презрение	Обвинила его в эгоизме
Муж сидит и читает газету	Он отдалился, потому что злится на меня	Разочарование, вина	Избегала взаимодействия с ним
Ощущение быстрого сердцебиения	У меня сердечный приступ	Тревога, паника	Вызвала скорую помощь

<b>А = активизирующее событие</b>	<b>В = убеждение (мысль)</b>	<b>С = последствие (чувства)</b>	<b>С = последствия (поведение)</b>
<i>Ощущение быстрого сердцебиения</i>	<i>Я выпил слишком много кофе</i>	<i>Легкое сожаление</i>	<i>Снизил количество потребляемого кофеина</i>

**Рис. 2.2.** Техника А-В-С. Одно и то же событие может провоцировать появление разных мыслей и приводить к возникновению разных чувств и форм поведения.  
Проанализировав доступные факты, вы можете определить, насколько ваша мысль отражает реальность

<b>Негативная мысль</b>	<b>Возможные позитивные факты</b>
<i>На улице идет дождь, я ни за что не доберусь домой вовремя</i>	<i>Я уже час нахожусь в помещении — может, дождь уже и прекратился. Я могу выйти и проверить</i>
<i>Я не готов к экзамену</i>	<i>Я прочел все необходимые материалы, посещал занятия и занимался самостоятельно</i>
<i>Я всегда буду один</i>	<i>Предсказать будущее невозможно, поэтому собрать все необходимые факты я просто не могу. Но у меня есть друзья. И многие мои качества нравятся другим людям</i>

**Рис. 2.3.** Мысли и возможные факты

Обращали ли вы внимание на то, что другие иногда интерпретируют ситуации иначе, не так, как вы?

Возможно ли, что сейчас вы принимаете во внимание лишь часть фактов, но могут существовать и другие, неизвестные вам факты, о которых вы узнаете лишь со временем?

Бывает ли, что люди придерживаются разных позиций по поводу одних и тех же фактов?

### **Какие задавать вопросы / Интервенция**

«Мысли и факты — это не одно и то же. Вы можете думать, что что-то является истинным, однако не обязательно окажетесь правы. Я могу думать, что я зебра — но эта мысль не превратит меня в зебру. Нужно сверять мысли с фактами».

## Пример

**ТЕРАПЕВТ:** Можете ли вы сформулировать, какие мысли заставляют вас так тревожиться?

**ПАЦИЕНТ:** Я думаю, что меня уволят.

**ТЕРАПЕВТ:** Почему вы думаете, что это произойдет?

**ПАЦИЕНТ:** Просто знаю. Все к этому идет.

**ТЕРАПЕВТ:** Итак, вы уверены, что вам грозит увольнение, — но может ли случиться так, что вы окажетесь не правы?

**ПАЦИЕНТ:** Да я, в общем-то, не сомневаюсь. Знаю, что так и будет.

**ТЕРАПЕВТ:** Хотя ситуация действительно может обстоять таким образом — возможно, вас уволят, — может случиться и что-то иное. Есть разница между нашими *убеждениями* и *фактами*. Уверенность в том, что что-то произойдет, не делает это событие более реальным. Может быть, стоит рассмотреть доводы в пользу того, что вас уволят, — и в пользу того, что вас *не* уволят?

**ПАЦИЕНТ:** Ну, не знаю, я *действительно* уверен, что этим все и закончится. Из-за этого и переживаю.

**ТЕРАПЕВТ:** Иногда нам кажется, что сила тревоги соответствует тому, насколько наше убеждение близко к истине. Мы будто ориентируемся на эмоции: «Я беспокоюсь, значит, обязательно случится что-то плохое». Но есть ли в этом смысл? Я могу сильно переживать и быть твердо уверен в том, что провалюсь, — но это не гарантирует неудачи. Это всего лишь отражает мои чувства и мысли в данный момент.

**ПАЦИЕНТ:** Наверное, я действительно часто так рассуждаю, будто тревога доказывает, что обязательно случится что-то плохое.

**ТЕРАПЕВТ:** Проверка реальных фактов полезна еще и тем, что тревога мешает нам видеть реальное положение вещей. Это принято называть «эмоциональным обоснованием» — когда мы используем эмоции в качестве доказывающего аргумента. Даже убеждения, в которые мы искренне верим, не всегда проходят проверку на реалистичность. Но, пожалуй, нужно разобраться и понять, с чем мы имеем дело в данном случае.

В этом диалоге терапевт отметил наличие у пациента сильного убеждения и объяснил, что наши *убеждения* вовсе не обязательно являются *правдивыми*. Затем терапевт предложил пациенту проверить, какие основания есть у его убеждения. Признание того, что мысли не являются фактами, — важный шаг на пути обучения пациента построению альтернативных интерпретаций происходящего.

## Домашнее задание

Терапевт может попросить пациента отслеживать активизирующие и последующие события, которые пробуждают определенные убеждения и чувства, с помощью формы 2.3. Особенно полезно отмечать, какие типы событий провоцируют возникновение проблемных чувств и мыслей. В какой ситуации пациент с большей вероятностью почувствует тревогу: сталкиваясь с новыми формами поведения, взаимодействуя с людьми, в одиночестве или встретившись с новой сложной задачей? Либо, может быть, ему тревожно в присутствии других людей или в местах, которые напоминают ему о неприятном опыте? Пациент также может использовать форму 2.4, чтобы проверить, как конкретная мысль не всегда учитывает все возможные факты. Например, мысль «Я не готов к экзамену» не включает в себя такие возможные факты, как «я умный и сообразительный», «я посетил все занятия по предмету» и «я выполнил все задания». Терапевт может предложить пациенту: «Если вы сомневаетесь, старайтесь собрать как можно больше фактов». Такое предложение подкрепляет уверенность в том, что факты и мысли необходимо различать.

## Возможные трудности

Некоторые люди уверены, что их мысли целиком и полностью отражают правду. И действительно, негативные мысли *могут* оказаться истинными. Не нужно формировать у пациента ощущение, что мы считаем ложными все его убеждения. И продвигать идею о том, что терапия призвана сформировать позитивное мышление, тоже не стоит. Наша цель — *реалистичное* мышление. Его отличительные характеристики можно представить пациенту следующим образом: «Иногда ваши мысли будут точно описывать факты, иногда факты не будут точно отражены в ваших представлениях. Хорошей ли идеей является правило сверять негативные мысли с соответствующими фактами?» Мысль человека может описывать лишь «часть» реальности: например, «Я получил тройку за доклад, а также четверки и пятерки за другие доклады и экзамены». Ведь действительно, если речь идет о чьих-то успехах в учебе, в это комплексное понятие будут входить тысячи разных фактов — а пациент при этом может избирательно сосредоточиваться лишь на тех из них, которые подтвердят его негативные убеждения.

Некоторые люди отвечают на это следующим образом: на их взгляд, проверка фактов обесценивает их чувства и положение, в котором они оказались. Я подробно описал эту проблему в книге «Преодоление

сопротивления в когнитивной терапии» (*Overcoming Resistance in Cognitive Therapy*, 2001b). Проверить, возникает ли такое ощущение у пациента, можно, задав прямой вопрос, не кажется ли ему, что поиск фактов каким-то образом его «унижает» или «обесценивает». Терапевт может попросить человека, чтобы тот сообщал ему, если предлагаемые техники заставляют его чувствовать себя таким образом. Бывает полезно указать человеку на то, что некоторые техники могут быть болезненными, но это не означает, что терапевт не уважает его чувств или не беспокоится о них. Вы вместе работаете над тем, чтобы пациент почувствовал себя лучше. Представьте, что вы обратились к лечащему врачу с подозрением на заболевание сердца, но доктор после осмотра не нашел достаточных оснований для подтверждения диагноза. Разве вы посчитали бы, что врач тем самым унизил вас или обесценил ваш опыт? Важно подчеркнуть, что процесс изучения фактов не подразумевает необходимости обязательно доказать, что пациент не прав. И, конечно, если он окажется прав («Я получу низкую оценку за экзамен»), терапевт может помочь ему разобраться, что именно привело к такому результату (например, выбор курса, к которому человек на самом деле был не готов, неправильный подход к учебе, прогулы) и с какой стороны можно подойти к практическому решению возникших проблем. Факты, подтверждающие негативные прогнозы, могут помочь обозначить траекторию желаемых позитивных изменений и подобрать актуальные стратегии для исправления ситуации.

### **Связь с другими техниками**

Среди других актуальных в этом случае техник можно выделить оценку доказательств за и против правильности мысли; разделение мыслей и чувств; категоризацию когнитивных искажений и изучение вариаций степени доверия к мысли. Например, пациента с мыслью «Я неудачник» можно спросить, зависит ли его доверие к этой мысли от фактов, на которых он основывается.

### **Формы**

Форма 2.3. Техника А-В-С.

Форма 2.4. Другие возможные факты.