

Содержание

Об авторах	9
Введение. Как пользоваться этой книгой	11
От издательства	12
Предупреждение	13
Глава 1. Сбор данных о клиенте	15
Дневники мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций	16
Список проблем	17
Рабочий лист подготовки к терапии	17
Дневник настроения	18
График активностей	18
Другие дневники	18
Список проблем	19
Рабочий лист подготовки к терапии	21
Дневники мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций	24
Дневники навязчивых мыслей	30
Дневники настроения и графики активности	33
Дневники гнева	39
Глава 2. Лонгитюдные оценки в КПТ	43
Лонгитюдная оценка	44
Убеждения	44
Правила и допущения	45
Избегающее и безопасное поведение	46
Негативные автоматические мысли	47

Глава 3. Подкрепляющие описания в когнитивно-поведенческой терапии	57
Общая когнитивная модель	58
Цикл мыслей, чувств и поведения	62
Когнитивная модель социальной тревожности	65
Когнитивные модели тревоги о здоровье	69
Когнитивная модель тревожности/ОКР	72
Когнитивная модель панического расстройства	78
Когнитивная модель аутофобии Мэннинга–Риджуэй (Manning & Ridgeway, 2015)	82
Глава 4. Упражнения и интервенции	85
Упражнение “Стрелка вниз”	85
Упражнения на оспаривание мыслей	86
Позитивные когнитивные циклы	87
Упражнения на оспаривание убеждений	87
Упражнения на оспаривание правил	88
Упражнения на процесс-ориентированные цели	88
Листы поведенческих экспериментов	88
Пирог ответственности	89
Упражнение “Безопасное место”	89
Листы саморефлексии	89
Систематическая десенситизация и экспозиция	90
Выполнение упражнения “Стрелка вниз”	90
Форма оспаривания негативных автоматических мыслей (НАМ)	93
Упражнения на оспаривание убеждений и правил	96
Упражнение “Будущая улучшенная версия себя”	101
Поведенческие эксперименты	106
Пирог ответственности	109
Безопасное место	112
Дневник поведенческих изменений	117
Положительные когнитивные циклы	120
Лист поведенческих целей	123
Листы систематической десенситизации	125
Лист экспозиции	131

Глава 5. Другие полезные раздаточные материалы	135
Лист “Предвзятое мышление”	135
Лист “Устройство мозга”	135
Упражнение “Чувство/фокусирование”	136
Упражнение “Руминация и тревога”	136
Листы безопасного поведения и полезных поведенческих экспериментов	136
Когнитивные искажения, или Предвзятое мышление	137
Устройство мозга (версия для детей/подростков)	139
Устройство мозга (версия для взрослых)	143
Неокортекс	143
Префронтальная кора	143
Лимбическая система	144
Упражнение для эмоций	145
Руминация и волнение — объяснение с помощью диалога	147
Примеры безопасного поведения при депрессии	156
Примеры безопасного поведения при социальной тревожности	157
Примеры безопасного поведения при панических атаках	159
Примеры безопасного поведения при тревоге о здоровье	160
Примеры безопасного поведения при обсессивно-компульсивном расстройстве	161
Примеры безопасного поведения при фобической тревожности и посттравматическом стрессовом расстройстве	162
Ссылки и дополнительная литература	169
Глоссарий	171
Распространенные медикаменты	175

Лонгитюдные оценки в КПТ

Лонгитюдная оценка — одна из важнейших в когнитивно-поведенческой терапии. Лонгитюдные оценки обычно содержат информацию о детских переживаниях клиента, его убеждениях, правилах и поведении. Часто нелишним (хотя и необязательным) будет включение лонгитюдных оценок в разбор конкретных ситуаций, поскольку это позволяет психотерапевту лучше понять клиента, о котором он пишет.

Информацию, входящую в лонгитюдную оценку, можно установить разными способами, однако наиболее эффективным подходом будет выяснение, какие события вызывают у вашего клиента самый сильный негативный аффект (кратковременный и чрезвычайно интенсивный эмоциональный взрыв). Когда клиент переживает отрицательный или неприятный опыт, у вас появляется возможность узнать его мысли и поведение, сопровождающие данный аффект, используя упражнение “Стрелка вниз” (см. в главу 4). Это позволяет выявить ключевые убеждения, объясняющие, почему клиент установил для себя такие правила. Для этого надо спросить у клиента, что, по его мнению, он должен сделать, чтобы его глубинные страхи не сбылись. После этого относительно несложно идентифицировать защитное поведение и стратегии выживания, задав вопрос: “Что вы обычно делаете, чтобы следовать своим правилам?” Всегда помните, что клиент может поддерживать свои правила, следуя специфичному или защитному поведению или же просто полностью избегая ситуаций, где правила могут не работать.

Полезным будет выдать клиентам следующие раздаточные материалы параллельно с работой над лонгитюдной оценкой для повышения эффективности сотрудничества. Мы представили в этой главе три наиболее часто используемых вида лонгитюдных оценок. Во всех случаях сначала

приводится заполненный образец, за которым следует пустой бланк. Вы можете скопировать и распечатать любое количество бланков.

Лонгитюдная оценка

Лонгитюдная оценка — это психологическое объяснение того, что заставляет вас думать, чувствовать и вести себя определенным образом. Лонгитюдные оценки обычно содержат информацию о детских переживаниях, убеждениях, правилах и моделях поведения. Лонгитюдные оценки по своей природе цикличны и помогают понять, как ваше поведение может со временем подкреплять ваши глубинные страхи.

Убеждения

Лонгитюдные оценки в КПТ обычно включают дезадаптивные убеждения. В литературе по КПТ такие убеждения называются также *дезадаптивными*. Деадаптивные убеждения часто оказываются свойственны клиенту на глубинном уровне и обычно приобретаются еще в детстве. Они часто носят тематический характер и подразделяются на четыре категории: ответственность (“Я плохой”), несовершенство (“Я урод”), власть и контроль (“Я слабак”) и безопасность (“Я в опасности” или “Никому нельзя доверять”). Деадаптивные убеждения, как правило, препятствуют развитию личности и по этой причине часто идентифицируются еще в самом начале когнитивно-поведенческой терапии.

В рамках КПТ убеждения считаются безусловными и ригидными. Вы, вероятно, испытаете дезадаптивное убеждение, переживая сильную эмоциональную реакцию, интенсивность которой выше, чем можно ожидать. Убеждения действуют скорее на уровне чувств (уровень переживаний), чем на уровне логики. Убеждение может восприниматься как факт, даже если у вас имеются доказательства против него. Например, человек, считающий себя плохим, мог не сделать ничего по-настоящему скверного и проводит много времени, думая и переживая о том, что чувствуют другие (что, конечно же, несвойственно плохим людям). Убеждения имеют тенденцию сохранять свою воспринимаемую эмпирическую значимость (т.е. кажутся истинными) независимо от того, что вы думаете, делаете или говорите, и могут проявляться снова и снова с одним и тем же исходом. В рамках КПТ

очень трудно справляться с убеждениями, потому что они несут сильный эмоциональный заряд и часто подкрепляются очень сильной верой (другими словами, мы склонны безоговорочно верить в них). К счастью, ригидность и валидность убеждений можно ослабить, используя специфические упражнения КПТ, направленные на оспаривание “истинности” убеждений.

Правила и допущения

Правила и допущения — это идеи, которые мы осознанно или неосознанно принимаем, чтобы защитить себя от дезадаптивных убеждений. В отличие от убеждений, которые являются безусловными (т.е. сохраняющимися независимо от того, что вы думаете, делаете или говорите), правила являются обусловленными. Иными словами, если вы вы (или окружающие) будете следовать определенным правилам, то можно считать, что с вами всё в порядке. Правила часто провоцируют внутренний торг, и со временем вы можете заметить, что ваше поведение изменяется, чтобы обходить правила или соответствовать им. Другой метод, позволяющий соблюдать свои правила, состоит в избегании ситуаций, которые могут ставить правила под сомнение. Например, придерживаясь правила “Если я буду во всем добиваться успеха, со мной все будет в порядке”, вы либо будете прилагать больше усилий для достижения успеха, либо станете попросту избегать ситуаций, бросающих вам вызов (таких, где вы можете не достичь успеха). Вот еще несколько примеров правил: “Если я всегда буду сильным и буду держать все под контролем, у меня все будет в порядке”, “Если окружающим будет со мной комфортно и я буду выполнять все их просьбы, то у меня все будет в порядке”, “Если я выгляжу нормально, то со мной все будет в порядке” и “Если я всегда кажусь компетентным, со мной все будет в порядке”. Понять, есть ли у вас правило, довольно просто: проверьте, возникает ли у вас сильная эмоциональная реакция, когда вы в силу каких-либо причин не можете соответствовать своим внутренним требованиям. Исследование ваших эмоциональных реакций на события, вероятнее всего, будет основным методом, с помощью которого ваш психотерапевт попытается определить наличие у вас правил.

Правила в рамках КПТ преодолеть немного проще, чем убеждения. Для борьбы с правилами вам придется изучить адаптивные копинговые стратегии, чтобы научиться регулировать или снижать сильные эмоции, которые с большой вероятностью возникнут как следствие несоответствия или нарушения ваших правил. Нарушение правил может происходить на протяжении длительного времени, иногда даже годами. (Под нарушением правила следует понимать отказ или попытку отказа от следования правилу.) Нарушение правила может приводить к ухудшению настроения, депрессии и тревоге. Аналогичным образом правила могут нарушаться кратковременно, например на несколько минут, вызывая чаще всего тревогу, гнев, вину, стыд или отвращение.

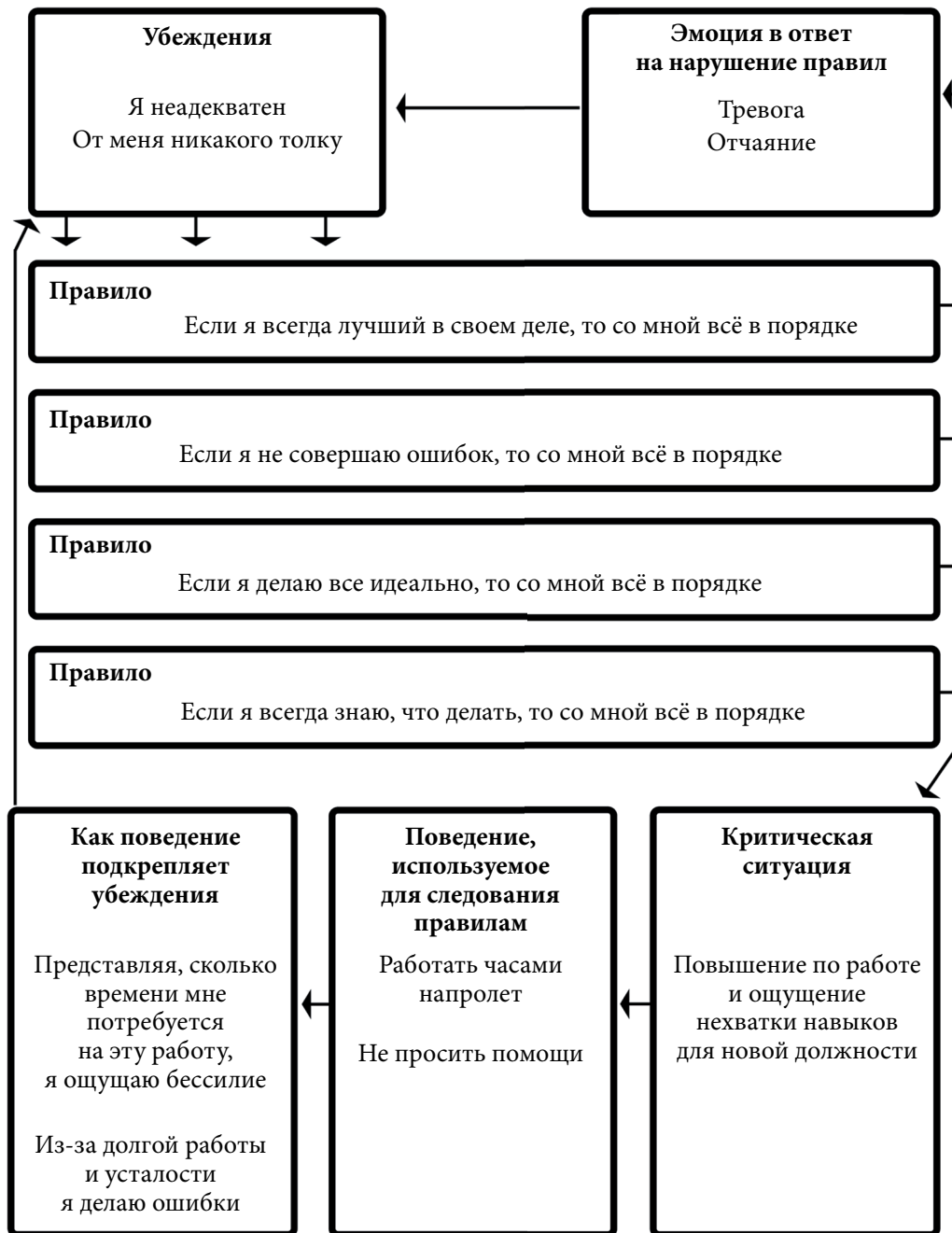
Избегающее и безопасное поведение

Использование избегающего и безопасного поведения (дезадаптивные копинговые стратегии) часто встречается у людей, пребывающих в эмоциональном напряжении. Если вам свойственна модель избегания, это может проявляться в том, что вы будете намеренно обходить стороной ситуации, в которых испытываете неприятные эмоции. Как вариант, мы можем прибегать к избегающему поведению, сталкиваясь с ситуациями, вызывающими у нас страх. Примеры таких копинговых стратегий — фокусирование на себе, самоотвлечение, уход от конфликта, согласие на все предложения, переживание о том, как вы справитесь, планирование путей отступления и пр. Постоянное обращение к избегающему или безопасному поведению, скорее всего, лишь усугубит ваши проблемы, а с течением времени может привести к постепенному снижению самооценки и уверенности в себе.

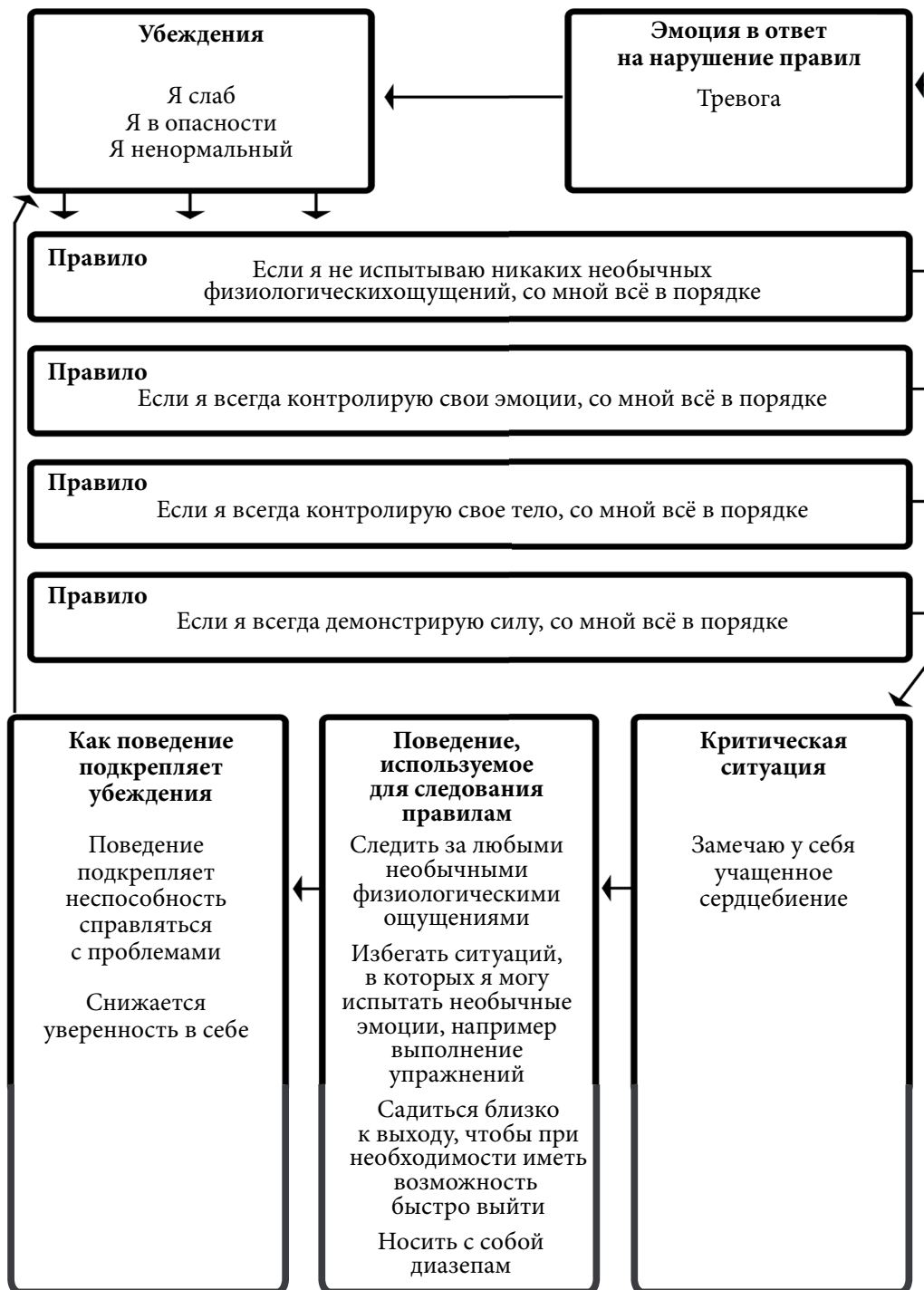
Негативные автоматические мысли

Негативные автоматические мысли (НАМ) всплывают из глубин нашего разума, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации. Особенно часто НАМ возникают, когда мы переживаем подавленность и тревогу. Очень важно выявлять НАМ, потому что они существенно влияют на наше самочувствие. С негативными автоматическими мыслями (в отличие от убеждений) относительно просто справиться в рамках когнитивно-поведенческой терапии. Они обычно ситуативны, предвзяты, ограничены и примитивны. Вот несколько примеров НАМ: “Люди считают меня скучным”; “Мне нечего ей/ему предложить”; “Люди всегда со мной так обращаются”. НАМ часто могут быть связаны с определенным уровнем эмоций. Кристин Падески, автор бестселлера по КПТ *Разум рулит настроением*, считает, что проще всего определить и переработать НАМ, которые она назвала “горячими когнициями”. Горячие когниции — это, по сути, негативные автоматические мысли, несущие в себе высокий уровень удручающих эмоций. На определенном уровне горячие когниции обычно связаны с ключевыми убеждениями.

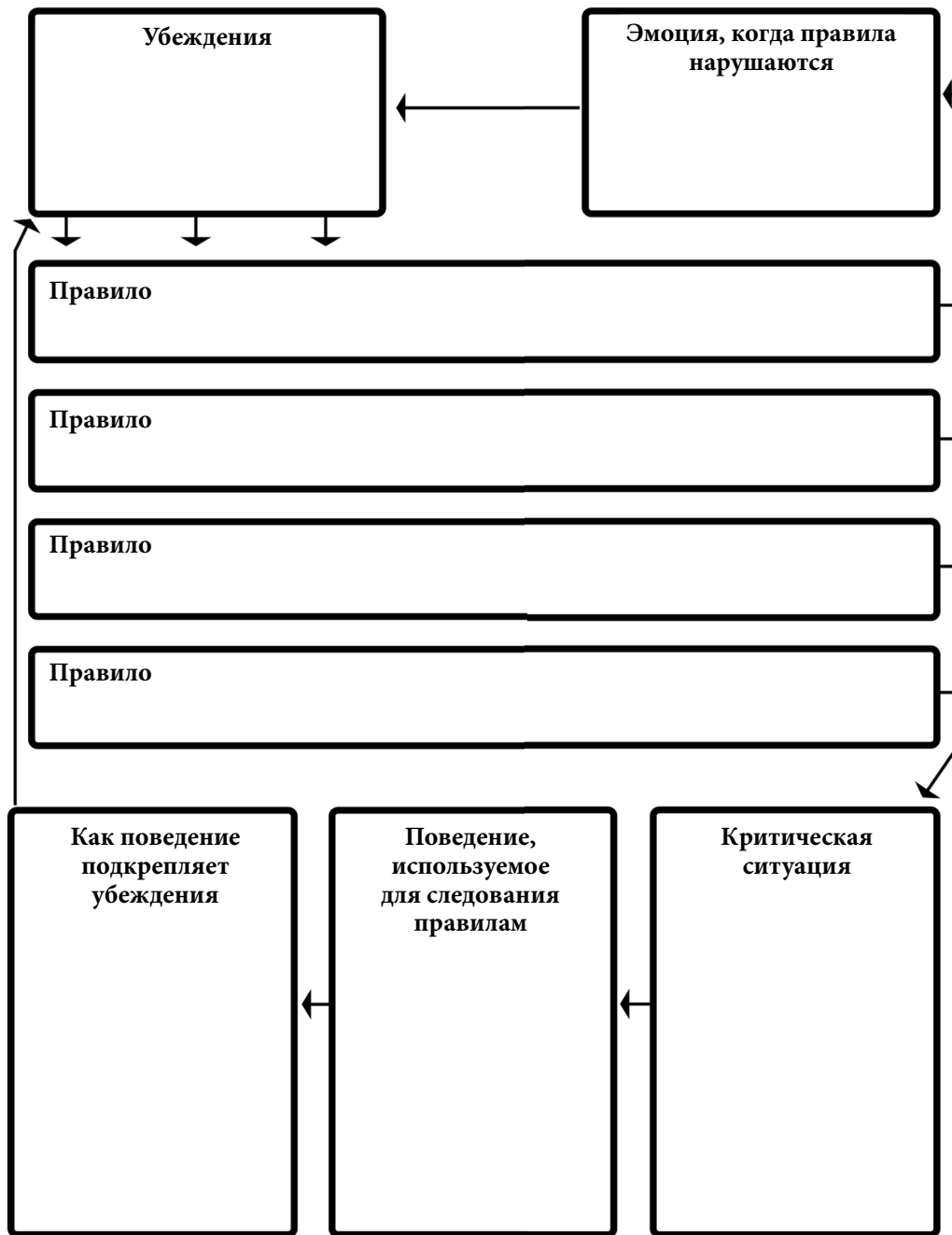
Цикл убеждений, правил и поведенческих реакций




Цикл убеждений, правил и поведенческих реакций (пример)




Цикл убеждений, правил и поведенческих реакций




Список правил

В ячейке справа поставьте галочки напротив правил, которым вы следуете	
Если я всегда все контролирую, то всё в порядке	
Если люди рядом со мной счастливы, то всё в порядке	
Если я все буду делать идеально, то всё в порядке	
Если я всегда лучший в том, что делаю, то всё в порядке	
Если я не ощущаю никаких необычных телесных ощущений, то всё в порядке	
Если я всегда в хорошем настроении, то всё в порядке	
Если я всегда уверен в себе, то всё в порядке	
Если меня ни в чем не обвиняют, то всё в порядке	
Если я всегда главный, то всё в порядке	
Если я всегда хорошо работаю, то всё в порядке	
Если мне всегда физически хорошо, то всё в порядке	
Если я всегда достаточно напорист, то всё в порядке	
Если я всегда знаю, что делаю, то всё в порядке	
Если я всегда знаю наперед, что произойдет, то всё в порядке	


Список правил

В ячейке справа поставьте галочки напротив правил, которым вы следуете	
Если все считают меня человеком, который знает, что делать, то всё в порядке	
Если я всегда чувствую себя в безопасности, то всё в порядке	
Если я веду себя грамотно в любой ситуации, то всё в порядке	
Если я не проявляю своей уязвимости, то всё в порядке	
Если я всегда могу контролировать свои чувства, то всё в порядке	
Если я всегда соглашаюсь на все просьбы, то всё в порядке	
Если я всегда показываю, что я сильный, то всё в порядке	
Если что-то не получается, то это моя вина	
Если я никого не обижаю, то всё в порядке	
Если я могу что-либо починить, то всё в порядке	
Если я всегда контролирую свое тело, то всё в порядке	
Всего используемых правил (просуммируйте количество галочек, которые вы поставили)	

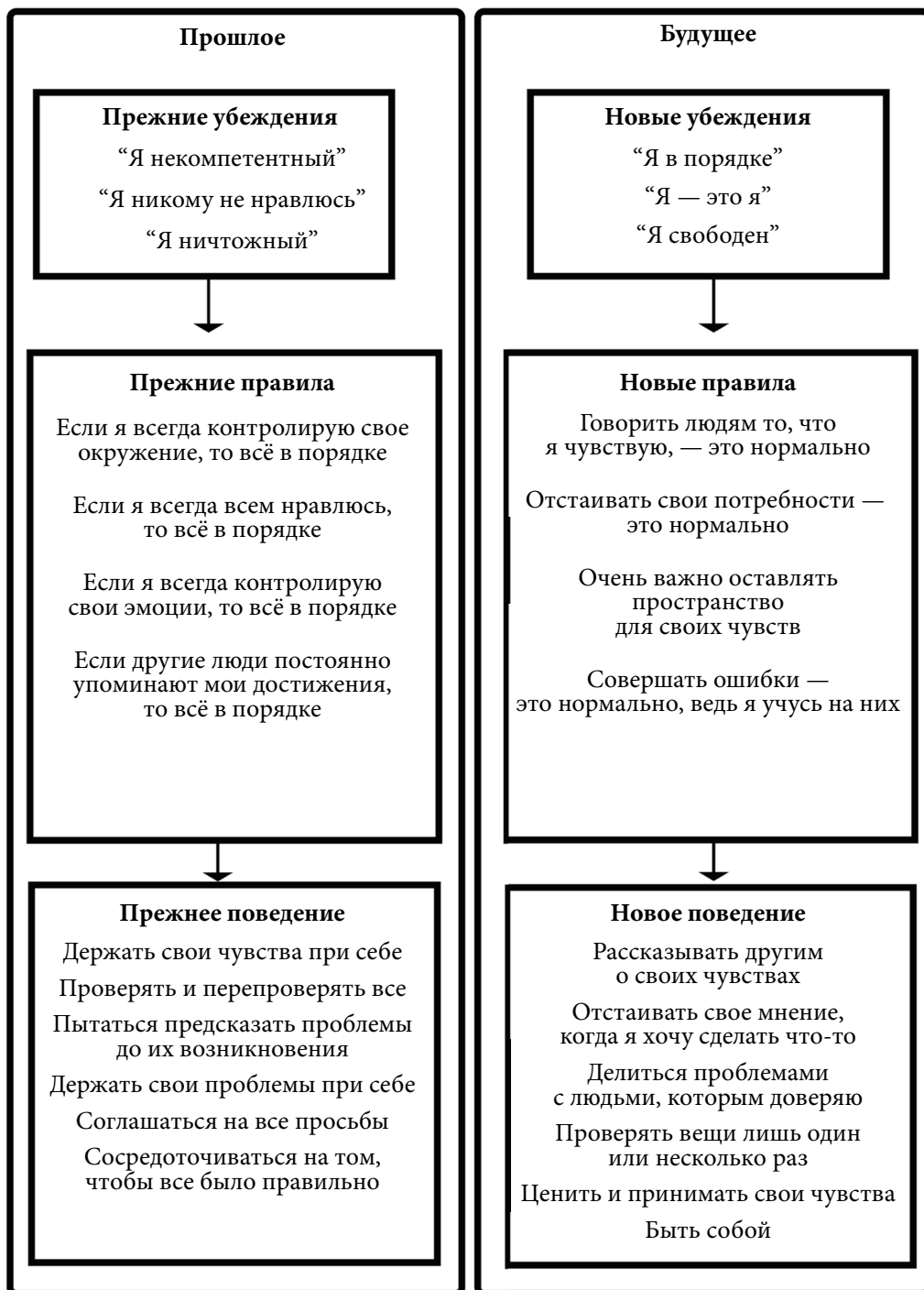
Список правил

В ячейке справа поставьте галочки напротив правил, которым вы следуете	
Если окружающие не задевают меня, то всё в порядке	
Если люди рядом со мной всегда счастливы, со мной всё в порядке	
Если окружающие не совершают ошибок, то всё в порядке	
Если люди говорят мне, что я лучший в своем деле, то всё в порядке	
Если люди рядом со мной довольны, спокойны и расслаблены, то всё в порядке	
Если люди рядом со мной вежливы и уважительны, то всё в порядке	
Если люди рядом со мной ведут себя уверенно, то всё в порядке	
Если меня не критикуют, то всё в порядке	
Если другие позволяют мне быть главным, то всё в порядке	
Если окружающие ценят меня, то всё в порядке	
Если люди говорят, что у меня всё будет хорошо, то всё в порядке	
Если люди прислушиваются ко мне, то всё в порядке	

Список правил

В ячейке справа поставьте галочки напротив правил, которым вы следуете	
Если окружающие меня люди всегда знают, что делают, то всё в порядке	
Если другие успокаивают меня, то всё в порядке	
Если другие люди уверены в моих силах, то всё в порядке	
Если другие люди помогают мне чувствовать себя в безопасности, то всё в порядке	
Если все ищут моего одобрения, то всё в порядке	
Если другие люди не проявляют своей уязвимости, то всё в порядке	
Если другие люди ставят мои потребности выше своих, то всё в порядке	
Если другие соглашаются на все мои просьбы, то всё в порядке	
Если меня окружают сильные люди, то всё в порядке	
Если другие люди берут на себя вину за ошибки, то всё в порядке	
Если окружающие не хотят отпускать меня, то всё в порядке	
Если другие могут исправить мои ошибки, то всё в порядке	
Если другие люди всегда рядом, когда мне это нужно, то всё в порядке	
Всего используемых правил (просуммируйте количество галочек, которые вы поставили)	

Старый цикл/новый цикл (пример)



Старый цикл/новый цикл

