

Оглавление

Благодарности	6
Предисловие	7
Часть I. Основы когнитивно-поведенческой психотерапии	11
Глава 1. Специфика когнитивно-поведенческой психотерапии	12
Глава 2. Особенности психотерапии эмоциональных расстройств	20
Глава 3. Мифы и заблуждения о психотерапии	25
Глава 4. Особенности фармакотерапии эмоциональных расстройств	31
Глава 5. Основные направления и принципы когнитивно-поведенческой психотерапии	42
Часть II. Роль мышления в формировании эмоциональных расстройств	49
Глава 6. Структура мышления	50
Глава 7. Природа дисфункциональных эмоций	64
Часть III. Выявление автоматических мыслей	81
Глава 8. Дневник мыслей СМЭР	82
Глава 9. Досье стресса	98

Часть IV. Изменение автоматических мыслей	103
Глава 10. Когнитивные искажения	104
Глава 11. Дневник диспута ЭМУ-УМЭ	120
Глава 12. Решение жизненных проблем	137
Часть V. Промежуточные убеждения	149
Глава 13. Природа долженствований	150
Глава 14. Природа промежуточных убеждений	159
Часть VI. Выявление промежуточных и глубинных убеждений	165
Глава 15. Техника вертикального спуска	166
Часть VII. Изменение промежуточных убеждений	173
Глава 16. Дневник диспута ЭВУ-УРЭ с аргументами	174
Глава 17. Дневник поведенческих экспериментов УЭРУ	192
Часть VIII. Компенсаторные стратегии	201
Глава 18. Природа компенсаторных стратегий	202
Часть IX. Глубинные убеждения	209
Глава 19. Природа глубинных убеждений	210
Глава 20. Влияние глубинных убеждений	218
Глава 21. Уровни мышления	224
Часть X. Изменение глубинных убеждений	231
Глава 22. Таблица доказательств глубинных убеждений	232
Глава 23. Дневник поведенческих экспериментов УЭРУ	243

Часть XI. Когнитивная концептуализация	251
Глава 24. Составление когнитивной концептуализации	252
Часть XII. Невротические зависимости	261
Глава 25. Зависимость от достижений	262
Глава 26. Зависимость от одобрения	280
Глава 27. Зависимость от любви	291
Часть XIII. Безусловное самопринятие	301
Глава 28. Непринятие себя, других и мира	302
Глава 29. Концептуализация невротического мышления и поведения	316
Послесловие	331

Благодарности

Настоящее издание не появилось бы на свет, если бы не два замечательных человека и выдающихся профессионала — врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии Дмитрий Викторович Ковпак и философ, доктор философских наук, рационально-эмоционально-поведенческий терапевт Елена Анатольевна Ромек. Именно у них нам посчастливилось обучаться и осваивать, соответственно, подходы и методы Аарона Бека и Альберта Эллиса — основателей когнитивно-поведенческой терапии.

Настоящая работа опирается на труды многих зарубежных специалистов в области когнитивно-поведенческого метода (в том числе на труды его основателей) и содержит идеи, которые были почерпнуты нами как от Дмитрия Викторовича, так и от Елены Анатольевны и, возможно, по-своему нами осмыслены и проинтерпретированы.

Нам хочется выразить огромную признательность Дмитрию Викторовичу и Елене Анатольевне, которых мы считаем своими «папой» и «мамой» в сфере психотерапии, за их профессионализм, отзывчивость и популяризацию идей и принципов научно обоснованной и доказанно эффективной психотерапии, благодаря которой люди получают возможность существенно изменить качество жизни в лучшую сторону. Спасибо!

Предисловие

Данная книга — полноценное практическое руководство по изменению искажённых мыслей и иррациональных верований, создающих избыточные стрессовые эмоции и ведущих к неадаптивному поведению. Методологическим фундаментом этой работы предстают ключевые принципы когнитивной терапии Аарона Бека (КТ) и рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса (РЭПТ), которые являются альфой и омегой когнитивно-поведенческого направления в психотерапии. Данная работа является результатом многолетнего изучения и практического применения авторами методов Бека и Эллиса и синтезирует два различных метода одной психотерапии, в чём и заключается уникальность и ценность этого издания.

В книге детально и доступно описана природа дисфункциональных автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений, компенсаторных стратегий, а также представлены способы их выявления и, главное, изменения.

Работа выстроена по законам дидактики — по тем же принципам, по которым осуществляется и сама психотерапия, что даёт читателю возможность переходить от изучения более простого материала к освоению более сложных теоретических и практических принципов. Равным образом читатель получает уникальную возможность самостоятельного изменения сначала более поверхностных уровней мышления, а затем и модификации более глубоких и менее заметных неадаптивных правил жизни, иррациональных убеждений и дисфункциональных представлений о самом себе, других людях и мире в целом.

Содержательной кульминацией книги являются финальные главы, в которых рассматривается триада невротических зависимостей: от достижений, одобрения и любви — а также приводится наша авторская концептуализация невротического мышления и поведения, разработанная на основе трудов и материалов Аарона Бека, Джудит Бек, Роберта Лихи, Дэвида Бернса, Альберта Эллиса, Дмитрия Викторовича Ковпака, Елены Анатольевны Ромек и собственного терапевтического и практического опыта.

Важнейшей частью книги также является заключительный раздел, посвящённый изучению принципов безусловного самопринятия, выступающего долгосрочной и стратегической целью любой психотерапевтической работы человека над собой и представляющего собой основу психологического благополучия любого человека. Следует заметить, что полноценное понимание этой части книги возможно лишь после внимательного прочтения всех предшествующих разделов работы, поэтому не спешите сразу переходить к концу книги, надеясь найти быстрое решение всех своих проблем — не крадите у себя время, пытаясь его сэкономить.

Таким образом, в этой книге вы найдёте множество техник и упражнений, которые позволят вам постепенно менять не устраивающие вас привычки мышления и поведения, чтобы чувствовать и вести себя более адаптивно.

Книга содержит множество поясняющих и раскрывающих теоретический и практический материал схем и таблиц, которые пригодятся вам и для самостоятельной работы над собой. Какие-то техники и приёмы окажутся для вас более эффективными, а какие-то будут выглядеть менее понятными. Это вполне естественно, ведь идеального способа изменения мышления и поведения не существует, как бы на этом ни настаивали некоторые «специалисты».

В этом отношении только ваш познавательный интерес и настойчивость позволят обнаружить те методики, которые подойдут именно вам для регулярного применения.

Это издание будет интересно как специалистам в области психического здоровья, работающим в когнитивно-поведенческом подходе, так и вдумчивому читателю, желающему обрести новое качество жизни и освободиться от различных проблем, имеющих под собой эмоциональную основу.

Хотелось бы пояснить, что, несмотря на некоторую сложность повествования, обусловленную периодически встречающимися профессиональными терминами, эта книга является не учебником или справочником, а, скорее, практическим пособием, которое даёт возможность специалисту повысить уровень своих знаний и компетенций, а читателю — более глубоко понять причины своих проблем и начать менять жизнь к лучшему.

Мы старались преподнести информацию ясно, чётко и доступно и сопроводить её наглядными примерами (которые, естественно, являются вымышленными, но представляют собой собирательный образ иррациональных верований, мыслей и действий самых разных клиентов).

Вне всякого сомнения, никакая книга не сможет заменить работу с квалифицированным психотерапевтом, поскольку грамотный и опытный специалист, скорее всего, поможет вам увидеть и исправить ошибки в мышлении и поведении, которых вы не замечаете, но из-за которых страдаете, и подвести вас к открытиям и осознаниям, активное претворение которых в жизнь позволит вам устранить ограничивающие вашу жизнь трудности. При всём при этом стоит заметить, что нередки и такие случаи, когда вдумчивое и настойчивое претворение в жизнь описанных в книгах по самопомощи техник (при условии, что эти техники эффективны и применяются правильно) приводит к более качественному результату, нежели работа со специалистом.

В любом случае эта книга действительно поможет вам сэкономить весьма существенную сумму, если вы прочитаете её до обращения к психотерапевту или будете читать её, параллельно работая со специалистом, поскольку представленная здесь информация позволяет достаточно глубоко освоить теоретические принципы когнитивно-поведенческого подхода и закрепить это понимание практическим воплощением этих принципов в жизни. А при таком подходе позитивные изменения не заставят себя долго ждать.

Приятного чтения, интересных открытий и продуктивной работы!

Часть I

**ОСНОВЫ
КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**

Глава 1

СПЕЦИФИКА

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ

ПСИХОТЕРАПИИ

«Я мыслю, следовательно, чувствую»

Базовым и одновременно фундаментальным постулатом когнитивно-поведенческой психотерапии является идея о том, что не внешние события и обстоятельства, а способ их осмысления человеком вызывает испытываемые им эмоции — как позитивные, так и негативные.

Стало быть, дисфункциональное (искажённое, расходящееся с реальным положением дел) мышление приводит к неадаптивным (избыточным, чрезмерным, неадекватным) эмоциональным реакциям, которые, в свою очередь, ведут к дискомфортным телесным ощущениям и проблемному поведению.

Тесная взаимосвязь мышления, эмоций и поведения была известна уже древнегреческим философам-стоикам, утверждавшим, что способ, которым человек интерпретирует свой жизненный опыт, предопределяет то, как он будет себя чувствовать и действовать.

В этом отношении Эпиктет говорил:

**«Не сами по себе вещи,
а наши представления о них делают нас
счастливыми или несчастными».**

Таким образом, когнитивно-поведенческая психотерапия представляет собой активный и проблемно-ориентированный подход, согласно которому эмоциональные, телесные и поведенческие реакции человека в значительной степени обуславливаются тем, как он интерпретирует события, происходящие в объективной реальности.

Расширение осознанности и формирование навыков

Современная когнитивно-поведенческая терапия располагает богатым арсеналом методов и технологий для изменения дисфункциональных привычек мышления и преодоления различных эмоциональных расстройств и поведенческих проблем. **Важной составляющей когнитивно-поведенческого подхода является расширение степени осознанности человека посредством формирования навыка самонаблюдения,** благодаря которому он за короткое время может обнаружить ряд стереотипных искажённых мыслей и лежащих в их основе неадаптивных правил и иррациональных верований, потворствующих стрессовым эмоциональным, избыточным телесным и проблемным поведенческим реакциям. Однако самое важное то, что с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии любой человек способен не только идентифицировать искажённые и дисфункциональные модели мышления, но и изменить их на более реалистичные, рациональные и полезные, что позволит ему улучшить эмоциональное состояние и поведенческие стратегии. Более того, благодаря когнитивно-поведенческой психотерапии человек вырабатывает ценные навыки и полезные привычки, которые может применять в течение всей жизни, чтобы достойно справляться с эмоциональным стрессом, создающимся искажёнными мыслями и приводящим к неадаптивным действиям, которые, в свою очередь, приводят к проблемам в жизни.

Реалистичные альтернативные обоснования

В этой связи нельзя не вспомнить древнюю мудрость, приписываемую даосам:

**«Посеешь поступок — пожнёшь привычку,
посеешь привычку — пожнёшь характер,
посеешь характер — пожнёшь судьбу».**

Итак, человек не может влиять на свои эмоциональные реакции непосредственно, однако способен выявить и изменить неадаптивные привычки мышления и поведения, которые создают и поддерживают эмоциональный стресс, и за счёт этого изменить свои эмоции.

Как замечает основатель когнитивной терапии Аарон Бек, которому 18 июля 2021 года исполнилось 100 лет, основой как тревожных, так и депрессивных симптомов являются нарушения механизмов мышления, ведущих к регулярным искажениям в осмыслении различных аспектов жизненного опыта. Соответственно, выявляя такие искажённые мысли, предлагая им более реалистичные альтернативные объяснения, а затем отработывая новые навыки мышления на практике, люди ощущают существенное и долгосрочное улучшение эмоционального состояния.

Однако таких результатов можно добиться только за счёт системного и последовательного формирования полезных привычек мышления и поведения в противовес «устаревшим» и неадаптивным, дисфункциональным и деструктивным стратегиям.

Ошибки научения

Действительно, если инсайт-ориентированные теории исходят из представлений о том, что одного озарения достаточно для достижения катарсиса и решения проблем, то когнитивно-поведенческая психотерапия опирается на теории научения, согласно которым любые эмоциональные расстройства являются следствием ошибок этой же самой системы.

Это означает, что человек сам научается, например, тревожиться, злиться, депрессировать, а также что он сам может переучиться и перестать доводить себя до этих эмоциональных состояний, для чего требуются не только осознание, но и практическая выработка новых, более полезных и функциональных навыков мышления и поведения.

Хорошая новость заключается в том, что, как замечает Аарон Бек, **если у человека хватило уровня когнитивной сложности для создания тех или иных эмоциональных проблем, то его**

однозначно хватит и для их решения. При этом осознанность (в широком смысле — как рефлексия и метапозиция), вне всякого сомнения, может помочь человеку в результате самонаблюдения заметить стереотипные правила мышления и поведения, посредством которых он на регулярной основе может организовывать себе страдания и эмоциональные проблемы, и увидеть за беспокоящим его симптомом закономерности и причинно-следственные связи, а не «плохую карму», «сглаз», «порчу», «несправедливость» и прочие магические объяснения его дискомфортных симптомов и состояний.

Опасность и возможность

Важно понимать, что эмоциональные расстройства зачастую предстают следствием системного кризиса, который на самом деле является вполне закономерным явлением, учитывая накопившиеся проблемы, которые человек упорно игнорировал долгое время.

Эмоциональные расстройства возникают тогда, когда, как замечает врач-психотерапевт Дмитрий Викторович Ковпак, «человек живёт не той жизнью, которой хотел бы жить; следует не тому выбору, о котором мечтал, и, отрекаясь от самого себя, компенсирует всё это перегрузкой и отвлечением». Но кризис — это не конец света: в китайском языке само слово «кризис» складывается из двух иероглифов, первый из которых означает «опасность», второй — «возможность».

Когнитивно-поведенческая психотерапия дарует человеку возможность осознать, какие искажённые мысли и иррациональные верования заставляют его жить не так, как он хочет, и отказываться от своих целей, ценностей, интересов и потребностей. В этом отношении главной задачей терапии является помощь человеку в осознании и решении его проблем, в связи с чем сам процесс психотерапии можно представить как перевод с языка проблем на язык их решения.