





## ВВЕДЕНИЕ

**И**з этой книги вы узнаете о нескольких простых на первый взгляд навыках, которые помогли бесчисленному количеству людей по всему миру. Они позволяют вам жить полной жизнью: снизить уровень тревожности, улучшить настроение, научиться ладить с другими людьми и не останавливаться на достигнутом. Эти навыки относятся к когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) — форме разговорной терапии, которая была разработана еще в 1960-х годах американским психиатром Аароном Т. Беком.

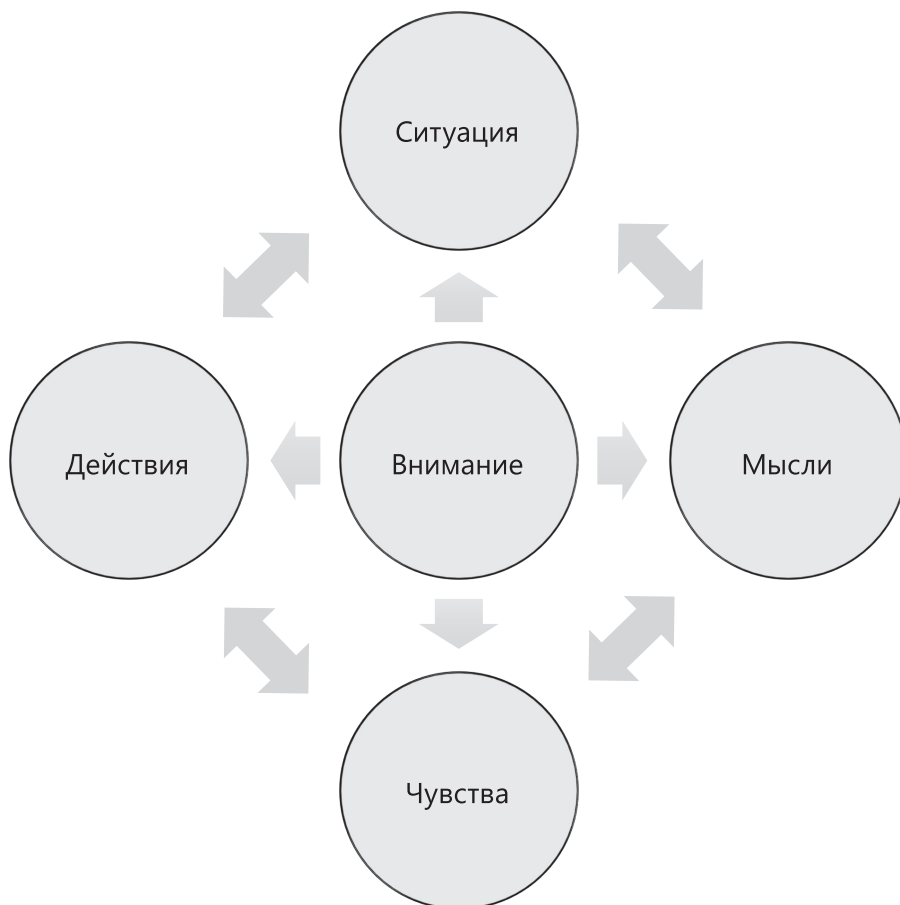
КПТ — это непродолжительная, структурированная психотерапия, направленная на приобретение навыков. КПТ признана научным сообществом, и более чем 2000 исследований подтвердили ее эффективность в лечении различных заболеваний и психических расстройств<sup>12, 21</sup>.

## КОГНИТИВНАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ



В основе КПТ лежит представление о когнитивной модели поведения. Она предполагает, что причинами нашего беспокойства являются не сами события, а наше отношение к ним. Получается, изменив свой образ мышления, мы способны повлиять на наши

эмоции и поведение. Когнитивную модель поведения можно представить следующим образом:



*Когнитивная модель поведения*

✨ **Мысли.** Наш разум постоянно генерирует мысли и визуальные образы, и именно они являются источниками чувств. Если ночью вы услышите неожиданный грохот и подумаете: «Кто-то проник в мой дом», — то начнете беспокоиться. А если вашей мыслью будет: «Это всего лишь дождь», — то, наоборот, почувствуете себя расслабленно и комфортно. Хорошая новость заключается в том, что если вы научитесь влиять на свои мысли, то сможете изменить и чувства, которые они порождают.

- ✂ **Чувства и физические ощущения.** Чувства и эмоции — неотъемлемая часть повседневной жизни. Они могут быть как положительными (радость, воодушевление, надежда, безмятежность), так и негативными (гнев, тревога, печаль, вина). Чувства включают и физические ощущения, например учащенное сердцебиение или дрожь в руках. Чувства — это сигналы, они предупреждают нас о возможной опасности и помогают обнаружить проблему, которую необходимо решить. И они справляются со своей задачей. С чувством не поспоришь: если вы обеспокоены, то ничего не поделать. Однако мысли, которые вызывают эти чувства, можно изучить и изменить.
- ✂ **Действия.** У каждой эмоции есть своя мотивация и поведенческие проявления. Когда вы встревожены, то становитесь более бдительными и осторожными. Если злитесь, то хотите любым способом защитить себя. Когда вам грустно, появляется мотивация притормозить, побыть наедине с собой и обратиться с мыслями. Существуют также «ментальные модели поведения». Это все мысленные действия: подумать над решением проблемы, вспомнить о прошлой обиде или о том, как вами пренебрегли. Мысли также могут побуждать к действию. Например, мысль «сделаю потом», скорее всего, означает, что вы отложите выполнение задачи.
- ✂ **Внимание.** Внимание (или осознанность) влияет на другие характеристики модели. Когда ваше внимание сосредоточено на каком-либо чувстве или физическом ощущении, интенсивность этого чувства может усиливаться. Вы сильнее чувствуете зуд, когда ложитесь спать, ведь меньше отвлекаетесь и, следовательно, лучше осознаёте его. Когда ваше внимание переключается на какую-либо мысль, она будет чаще возникать у вас в голове. Если переключаете фокус внимания на поведение, это влияет на его частоту.

Таким образом, цель КПТ состоит в том, чтобы научиться влиять на внимание, разумно оценивать происходящее и проверять, совпадают ли ваши мысли с реальностью. И когда вы измените свой образ мышления в лучшую сторону, вам станет легче, вы будете с большей

готовностью вносить постепенные коррективы в свое поведение. Вот тогда жизнь действительно начнет меняться. Изменение поведения — это путь к глубоким и долговременным преобразованиям, и начинается этот путь с корректировки мышления.



## О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

Эта книга содержит набор навыков, которые вы можете осваивать и практиковать по мере возникновения трудностей, например навык диафрагмального дыхания или навык выявления ошибок в мышлении. Они нацелены на решение проблем, которые, по мнению специалистов, больше всего вызывают эмоциональный стресс и мешают жить полноценной жизнью. Существует множество навыков КПТ, которые помогают людям справляться с разными проблемами. Их можно разделить на два основных типа:

- ✨ **Внутренние навыки:** эти навыки КПТ в первую очередь направлены на ваши внутриличностные особенности: мысли, осознанность и физические проявления чувств, такие как напряжение и стресс. Внутренние навыки включают в себя умение расслаблять мышцы, влиять на свое мышление и концентрировать внимание.
- ✨ **Внешние навыки:** мысли не являются источником всех ваших бед. Существуют реальные внешние проблемы, с которыми лучше всего справиться с помощью навыков, способных непосредственно повлиять на ситуацию. Внешние навыки включают в себя умение четко доносить свою мысль, расставлять приоритеты, разбивать задачи на части и заранее планировать свое расписание.

Некоторые навыки перетекают из одного в другой, поэтому при первом прочтении книги полезно ознакомиться со всей информацией в главах, посвященных изучению навыков. Вы обнаружите, что некоторые упражнения подходят вам больше, чем другие. Это нормально, но попробуйте выполнить каждую рекомендацию хотя бы один раз, а затем решите, что для вас будет полезнее всего.

В книге содержится множество примеров, которые наглядно демонстрируют каждый навык, есть таблицы и записи, которые помогут вам их освоить и попрактиковать. Многие из этих материалов, а также аудиозаписи медитаций вы можете найти и скачать на веб-сайте: <https://vesbook.ru/download/SMM/Tompkins/>. С более подробной информацией можно ознакомиться в конце книги.



Кроме того, в рабочую тетрадь включены практические упражнения для изучения навыков. Они могут представлять из себя анкеты для заполнения, разные вопросы и задания, которые помогут освоить новые навыки и использовать их для улучшения своей жизни.

В заключительной главе вы узнаете, как составить план тренировок выученных навыков, что очень важно. Вряд ли вы почувствуете себя значительно лучше, просто прочитав эту книгу. Изменение поведения и старого образа мышления требует практики, но не такой интенсивной, как вы могли бы подумать. Всего тридцать минут в день — и вы уже будете себя лучше чувствовать. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы уделять практике больше времени. Чем больше вы тренируетесь, тем быстрее навык станет автоматическим. Вот тогда вы точно заметите улучшения, а применять новые навыки больше не составит труда.

А теперь подумайте, почему вы читаете эту книгу. Что вы хотите изменить в жизни? Что вы хотите перестать делать или чем бы хотели заняться вместо этого? Каковы причины вашего беспокойства, злости или грусти? Как бы вы хотели по-другому относиться к себе, к своему будущему или к людям в вашей жизни?

1.

2.

3.



## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

Тех, для кого предназначена эта рабочая тетрадь, можно разделить на две группы. К первой относятся люди, которые проходят курс КПТ и хотели бы использовать эту книгу в своей терапии, чтобы изучать и практиковать навыки. Если вы уже занимаетесь с психотерапевтом, возьмите книгу на следующий сеанс терапии, чтобы вы вместе со специалистом могли решить, какие навыки будут особенно полезны для вас.

Ко второй группе можно отнести людей, которые хотят приобрести КПТ-навыки без чьей-либо помощи. При должном усердии и практике навыки, описанные в книге, могут значительно облегчить вашу жизнь. Однако если вам трудно их осваивать и практиковать самостоятельно, верным решением будет обратиться за помощью к квалифицированному когнитивно-поведенческому психотерапевту.



## ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Возможно, вы уже были в терапии или читали другие книги на эту тему и теперь чувствуете некоторую безнадежность: вряд ли что-то способно помочь вам наладить жизнь. Тем не менее надежда есть. Из этой книги вы узнаете только о самых действенных навыках КПТ. Независимо от вашей генетики и опыта вы можете научиться справляться со своими переживаниями, улучшать отношения с другими людьми и со временем изменять свою жизнь. Может быть, вы слышали китайскую поговорку: «Путь в тысячу ли начинается с первого шага». Она хорошо иллюстрирует истину об изменениях: какими бы трудными или легкими они ни казались, движение вперед начинается с одного шага. Двигаться вперед — это прочитать первую страницу, изучить первый навык, а затем следующий и следующий. Шаг за шагом — это и есть движение вперед.

A decorative illustration in a light gray tone. It features a central vertical stem with several leaves and a flower bud at the top. A large, elegant scroll curves across the upper portion of the page, containing the text 'ГЛАВА 1'. Three stylized butterflies are scattered around the composition: one in the upper left, one in the middle right, and one in the lower right. There are also a few small circular dots scattered throughout the design.

ГЛАВА 1

**Мотивационные  
навыки**



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**огнитивно-поведенческая терапия (КПТ) была разработана психиатром (и по совместительству моим отцом) Аароном Т. Беком в 1960–1970-х годах. КПТ всегда основывалась на крепкой взаимосвязи между терапевтом и пациентом, когнитивной концептуализации и простом подходе к решению различных психологических и психиатрических проблем на базе приобретения адаптивных навыков. В Институте когнитивной психотерапии и исследований А. Бека в Филадельфии — организации, которую мы основали вместе с отцом, — мы уже обучили этому подходу к терапии десятки тысяч специалистов и продолжаем нести эти знания в мир.

«Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии» является отличным введением в КПТ и рассказывает о тех навыках, концепциях и принципах, которые делают ее одним из наиболее часто используемых методов психотерапии в мире. Из этой книги вы узнаете, как быстро успокоить свой разум, снять мышечное напряжение и изменить отношение к стрессовым ситуациям. Вы научитесь управлять своим временем, не откладывать дела на потом и доводить все до конца. Кроме того, вы освоите навыки, которые позволят выстроить крепкие отношения, уменьшить влияние негативных эмоций на ваше общее самочувствие и улучшить качество жизни.

Вы можете использовать навыки из этой книги в ходе самостоятельной работы или вместе со своим психологом. Возможно, вы





**М**отивация выражается в готовности начать и продолжать движение к цели или прекратить его вовсе<sup>39</sup>. Другими словами, мотивация — это готовность что-то менять. Но она непостоянна: каждый день, каждую минуту мотивация может преобразовываться. И все же она остается основой любых изменений в поведении: хотите ли вы чаще заниматься спортом, избавиться от привычки есть перед сном, натренировать бросок в теннисе или отточить навыки КПТ.

Мотивация — это гибкий *внутренний навык*. Она позволяет преодолевать внутриличностные барьеры — все те мысли и эмоции, которые не позволяют вам меняться. Скажем, вам нужно отработать навык релаксации и сделать упражнение на постепенное расслабление мышц, а вы думаете: «Займусь этим позже, сейчас слишком много дел», — и откладываете все на потом. Мотивация поможет вам дойти до цели.

## ПОЧЕМУ ЖЕ МОТИВАЦИЯ ТАК ВАЖНА?



Добиться каких-то постоянных изменений очень непросто. Это долгий и трудоемкий процесс. Поэтому так важно уметь поддерживать и повышать свою мотивацию. В этой главе вы научитесь использовать свои мотивационные навыки в двух сферах:

- ✂ **Обучение и практика:** почти каждый раз, когда вы учитесь чему-то новому — ездить на велосипеде, пользоваться

компьютером, заводить друзей, — в голову закрадываются сомнения, получится ли вообще добиться поставленной цели. Изучение и отработка навыков КПТ не исключение. В этом случае главная цель — практика, и мотивация поможет вам ее достичь.

✂ **Переживание отрицательных эмоций:** нет задачи более сложной во всей КПТ, чем научиться сталкиваться со своими негативными чувствами и эмоциями, а не избегать их. Независимо от того, пытаетесь ли вы научиться отстаивать свои интересы, заводить больше знакомств или быть более подвижным человеком, все эти навыки необходимо практиковать, преодолевая дискомфорт и отрицательные эмоции. Мотивация проявляется в решимости, а решимость помогает выходить из зоны комфорта.

## Урок мотивации

Вы уже сделали первый шаг: купили эту книгу и даже читаете ее. И хотя перемены начинаются всего с одного шага, постоянство — ключ к долгосрочным изменениям. Если вы хотите понять, насколько сложно найти в себе мотивацию заняться чем-то даже самым простым, воспользуйтесь мотивационным дневником.

### Инструкции

1. Поставьте себе цель в течение недели по пять минут в день ничего не делать. Не слушать музыку, не сидеть в социальных сетях, не медитировать — вообще ничего. В полной тишине быть наедине с собой — и все. Вы сразу прочувствуете, что такое мотивация.
2. Включите таймер на пять минут. По истечении времени запишите все ваши мысли в мотивационный дневник. Если в какой-то день не удалось проделать упражнение, все равно оставьте заметку в дневнике. Уделите особое внимание своим *внутренним* барьерам. К ним относятся все те мысли и чувства, которые вставали у вас на пути. К примеру, чувство тревоги, раздражения, грусти или мысли вроде: «Это пустая трата времени. Сделаю потом». Зафиксируйте и *внешние* препятствия, если вдруг за день не нашлось тихого места или у вас не было времени, так как поджимали сроки со сдачей проекта.