

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Благодарности</b>	10
<b>Об авторах</b>	11
<b>Предисловие</b>	13
<b>Вступление</b>	15
<b>Как пользоваться данной книгой</b>	17
<b>Глава 1. Суть когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)</b>	19
Как работает КПТ	21
Что такое поведенческая активация	22
Когда используется КПТ	23
Повышение самооценки и принятие себя	23
Укрепление отношений	24
Управление стрессом, гневом и тревожностью	24
Освобождение от чувства вины и стыда	24
Борьба с постоянными желаниями	25
Лечение психологических расстройств	25
Десять когнитивных искажений	26
Перемены требуют практики	31
Советы для лучшего обучения	31
Тренируйте гибкость мышления	32
Будьте осознанными	32
Прислушивайтесь к своим эмоциям	33
Примите неизвестность	33
Тренируйте сочувствие к себе и самопринятие	34
Старайтесь изо всех сил	34
Будьте открыты	35
Идем дальше	35
<b>Глава 2. Повышение самооценки и принятие себя</b>	37
Почему возникают проблемы с самооценкой	38
Окружение	38

Травля	38
Разрывы и прочие отказы	39
Проблемы самоидентификации	39
Дефицит поддержки	39
Биологические факторы	40
Травма	40
Критика бывает конструктивной	40
Прекращение руминации	48
Внешние факторы, влияющие на самооценку	50
Принятие личностного роста	54
<b>Глава 3. Укрепление отношений</b>	61
Здоровое общение	63
Обретите голос	63
Границы отношений	66
Обогащение отношений	67
Принимайте во внимание других людей	74
Сброс настроек	78
Четыре всадника	80
Стремление к балансу в отношениях	81
<b>Глава 4. Управление стрессом, тревожностью и гневом</b>	89
Управление стрессом	90
Управление тревожностью	94
Когда тревога связана со страхом неудачи	103
Управление гневом	106
Открытая агрессия	108
Пассивная агрессия	109
Пассивность	109
Ассертивность	110
Удаление гнева, слой за слоем	114
<b>Глава 5. Освобождение от чувства вины и стыда</b>	119
Коротко о чувстве вины	120
Чувство вины — это не сочувствие	120

Стремление избежать чувства вины	120
Чувство вины из-за злоупотребления	121
Борьба с ложной виной	123
Чувство вины в семьях	127
Когда чувство вины перерастает в ненависть к себе	131
Коротко о чувстве стыда	136
Проявление чувства стыда	138
<b>Глава 6. Борьба с пристрастиями</b>	<b>145</b>
Пристрастие к еде	147
Общие принципы борьбы с пристрастиями	153
Усмирение адреналиновой зависимости	159
<b>Послесловие</b>	<b>165</b>
Десять когнитивных искажений	166
<b>Англоязычные веб-сайты</b>	<b>167</b>
<b>Список литературы</b>	<b>168</b>
<b>Предметный указатель</b>	<b>173</b>

## СУТЬ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ (КПТ)

Образ мышления человека и его решения относительно того, что делать и не делать, оказывают существенное влияние на его настроение, и наоборот. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это форма психотерапии, которая помогает людям понять, как мысли и поступки влияют на их самочувствие. КПТ была основана в 1960х гг. выдающимся психиатром Аароном Бекем (Aaron Beck) из университета Пенсильвании, который объединил созданную им когнитивную терапию с уже существующей на тот момент поведенческой терапией, используемой для лечения пациентов с депрессией. Такой подход в конечном счете стал известен как когнитивно-поведенческая терапия.

Кроме пользы, которую КПТ приносит всем, кто столкнулся с ежедневными жизненными трудностями, с 1960-х гг. проводились исследования данного метода при различных психических расстройствах, включая тревожность и депрессию. Исследования показали, что эффективность КПТ в плане снижения симптомов, повышения качества жизни, чувства радости и удовлетворенности часто была сравнима с эффектами медикаментозной терапии. К примеру, исследование, опубликованное в журнале *Clinical Psychology Review*, установило, что положительный эффект в лечении тревожного расстройства был достигнут в 49,5% сразу после курса КПТ и составлял 53,6% на контрольных осмотрах. В других исследованиях эффективность КПТ колеблется от 50 до 75% при социальной тревожности, и от 70 до 80% при первичной бессоннице. Во многих случаях, например при лечении большого депрессивного расстройства, панического расстройства или обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), для достижения максимальной пользы допускается комбинация КПТ с медикаментозной терапией, а эффекты такого лечения сохраняются на протяжении до двух лет. Таким образом, с учетом более 50 лет исследований, нет никаких сомнений, что КПТ является устоявшимся, безопасным и эффективным методом лечения многих психических расстройств.

Большинство экспертов солидарны в том, что КПТ должна быть методом первого выбора во всех случаях, когда клиент обращается к психотерапевту для обсуждения какой-либо проблемы, поскольку в плане доказательной базы КПТ превосходит любую другую форму психотерапии. В отличие от некоторых других форм психотерапии, КПТ краткосрочная и целеориентированная. В среднем людям требуется 12–20 сеансов КПТ длительностью 45 минут на протяжении от 3 до 5 месяцев, но есть исключения. В ходе КПТ вы работаете над тем, что имеете здесь и сейчас, а также ставите перед собой практические цели, которые помогут жить более полноценной и удовлетворительной жизнью. Основное внимание во время КПТ сосредоточено на освоении новых навыков, которые помогут избавиться от склонности к негативному мышлению и проблемного поведения, что позволяет улучшить настроение и повысить качество жизни.

В некоторых случаях нелишним будет обратиться к сертифицированному специалисту, который будет сопровождать вас на протяжении терапии. Тем не менее очень часто главным условием, обеспечивающим успех терапии, является *желание* (мотивация и готовность) клиента практиковать упражнения вне сеансов. Таким образом, данную книгу можно использовать как независимый ресурс или же в качестве “домашнего задания”, если

вы посещаете терапию. В любом случае самым значимым компонентом КПТ является посвящение достаточного количества времени практике. Освоенные навыки КПТ сделают вас достаточно уверенным, чтобы самостоятельно справляться с любыми вызовами, которые несет жизнь.

## КАК РАБОТАЕТ КПТ

Как было упомянуто ранее, КПТ полагается на практические инструменты, которые помогают изменить мышление и поведение путем проработки сложных эмоций. Эта форма терапии откроет вам глаза на мыслительные и поведенческие шаблоны, о которых вы даже не подозревали. В то же время КПТ помогает сосредоточиться на самом процессе совершения перемен. Например, вы научитесь различать рациональное и эмоциональное мышление (чтобы затем интегрировать их) и выстраивать новые поведенческие шаблоны. Некоторые люди неспособны освоить это интуитивным путем. Помните: КПТ как метод основан на практических навыках, а подобно любым другим навыкам, чтобы стать хорошим в чем-то, требуется практика.

Прежде чем двигаться далее, нужно развенчать два заблуждения касательно КПТ.

- 1. КПТ не строится вокруг позитивного мышления.** КПТ требует рационального мышления! Порой жизнь вовсе не позитивная. Мы должны радикально принять этот факт, а затем решить, что делать дальше, *несмотря на* отсутствие позитива и *благодаря* ему.
- 2. КПТ не учит игнорировать свои чувства.** Чувства важны для КПТ! В процессе КПТ много внимания уделяется умению четко понимать, как чувства влияют на мысли и поведение, и наоборот, поскольку самый простой способ повлиять на ваши чувства заключается в воздействии на ваши мысли и поступки.

КПТ предполагает, что мы очень часто ошибочно относимся к таким явлениям, как *эмоциональная аргументация*. Допустим, вы волнуетесь, потому что друг не ответил на звонок или сообщение. Может возникнуть мысль, что он на вас злится. Несмотря на то, что вам точно неизвестно, что чувствует друг, вы начинаете эмоционально реагировать на возникшее убеждение, будто он злится. Как следствие, вы можете начать избегать этого человека и не отвечать на его звонки. Проблема в том, что в этом случае вы не оставляете возможности узнать, действительно ли друг злился

на вас, и уж тем более не оставляете шанса исправить ситуацию, если он действительно на что-то обиделся. Другими словами, вы лишаете себя возможности узнать что-то новое, а проблемные убеждения и поведение укореняются еще сильнее.

КПТ научит вас распознавать когнитивные искажения, оспаривать негативные мысли на предмет их достоверности, и менять их, если они оказались ошибочными. Здесь приходит на помощь запись мыслей. Если вы занимались с психотерапевтом, он наверняка просил вас записать свои негативные автоматические мысли (в данном случае “Мой друг на меня злится”), чтобы затем определить, какие когнитивные искажения могут влиять на ваше мышление и какая у вас есть аргументация за и против этого убеждения. (Вскоре и вам представится возможность попробовать на практике упражнение “Запись мыслей”.)

В эмоционально окрашенных ситуациях бывает сложно разобраться, где реальность, а где искажение. Однако, если бы у вас была возможность вернуть время вспять и внимательно проанализировать свои мысли, вы бы осознали, что на самом деле не знаете, злится ли ваш друг, потому что не спрашивали его об этом. Вы бы осознали, что оказались под воздействием *чтения мыслей*. Невозможно узнать, о чем думает другой человек, не спросив его, потому что люди неспособны читать мысли. Определив когнитивное искажение, вы можете попытаться перестроить свои мысли (например, попытаться сделать их более реалистичными, взвешенными и разумными). Это вовсе не то же самое, что позитивное мышление. Основная задача — попытаться взглянуть на вещи как можно более объективно и без искажений, а возможно, даже протестировать свои мысли в условиях реального мира, чтобы затем подтвердить или опровергнуть их; например, можно просто спросить у своих друзей, злятся ли они на вас.

## **Что такое поведенческая активация**

Техника поведенческой активации изначально применялась в ходе КПТ у людей, страдающих от депрессии. Ее цель заключается в том, чтобы чаще вовлекать вас в занятия, которые приносят вам ощущение удовольствия и успеха. Участие в приятных и продуктивных делах помогает изменить мышление и самочувствие и зачастую способно мотивировать к еще большей активности в будущем. Поведенческая активация поможет разобраться, как поступки влияют на ваши мысли и эмоции. Возможно, вы волнуетесь из-за предстоящего экзамена, и вас не покидает мысль, что вы его не сдадите. По идее, в таком случае будет не лишним посетить дополни-

тельные занятия по подготовке, но вы уверены, что это не поможет. Вместо того, чтобы отказываться от занятия и заикливаться на негативных мыслях или заниматься чем-то бесполезным в надежде отвлечь себя, займитесь делом: соберите учебные материалы, выйдите из дома, сядьте в машину, доберитесь до нужного места, поделитесь со своей группой переживаниями касательно теста, а затем учитесь! Каждый проделанный шаг демонстрирует, что вы способны действовать, приносит чувство удовлетворения, из-за чего совершить следующий шаг становится чуть легче. Добравшись до пункта назначения, можете поздравить себя. Это казалось сложной или даже невозможной задачей, но вы справились! И теперь появился шанс, что подготовка к тесту еще сильнее улучшит ваше самочувствие.

## КОГДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КПТ

КПТ будет полезна всем без исключения. КПТ наиболее известна своим применением в лечении тревожности и депрессии, но данный метод имеет и другие применения. Допустим, вы страдаете от навязчивых мыслей или компульсивного поведения, которые влияют на вашу способность к функционированию в целом и ли в определенных ситуациях. Использование техник КПТ поможет вам в этой борьбе. Некоторые применения КПТ могут удивить. Метод КПТ настолько универсален, что способен приносить облегчение при различных состояниях и оказывать поддержку в повседневной жизни. Далее следует лишь краткий обзор причин, ради которых стоит попробовать КПТ.

### Повышение самооценки и принятие себя

КПТ является превосходным инструментом для познания себя, своих триггеров и когнитивных искажений. Осознав шаблоны своего негативного мышления, вы получаете возможность выбирать, какие мысли важны, а какие можно игнорировать. Научившись лучше справляться с навязчивыми негативными мыслями, вы начинаете мыслить более рационально, что в итоге ведет к повышению уверенности в себе. Кроме того, двигаясь в направлении важных для вас целей, вы наполняетесь ощущением успеха и удовлетворения от самого процесса, что также повышает вашу самооценку. Эмоции больше не контролируют ваши действия, и вы начинаете принимать осознанные решения относительно своего будущего. Разумеется, в нашей жизни и в нас самих существуют аспекты, которые невозможно

изменить и которые не подвержены искажению. К счастью, КПТ подходит и для того, чтобы научить нас принимать нежелательные, неприятные аспекты нашей жизни и чувствовать себя хорошо, несмотря ни на что.

## Укрепление отношений

КПТ хорошо подходит, чтобы научиться лучше общаться с важными для вас людьми. Терапия научит вас не принимать обиды на свой счет в общении с друзьями, сотрудниками, родными и даже незнакомцами. Пользуясь КПТ, вы будете более осведомленными относительно когнитивных искажений, возникающих в общении с окружающими. Одним из самых распространенных когнитивных искажений является *чтение мыслей*. Это когда человек полагает, что знает, о чем думает другой человек, не спросив об этом у него. Владея навыками КПТ, вы научитесь улавливать, оспаривать и трансформировать эти искажения, искать проактивные способы эффективного общения с людьми в самых разных ситуациях.

## Управление стрессом, гневом и тревожностью

Жизнь полна стрессов, некоторые из них вызывают тревожность, злость или просто беспокойство. У каждого из нас свой уникальный набор стрессовых факторов. КПТ предлагает конкретные способы выявления и управления ими. Например, страдая тревожностью, вы склонны продумывать наперед наихудший возможный исход в каждой ситуации. Это называется *катастрофизацией*, а с помощью навыков КПТ вы сможете распознавать и оспаривать подобные искажения. Узнав больше о когнитивных искажениях, вы начнете легче распознавать их в ситуациях, провоцирующих стресс, тревожность или гнев. КПТ в таких условиях станет для вас инструментом, который поможет вернуть разум в рациональное русло и успокоить свои эмоции, тем самым позволив выбрать наиболее продуктивный вариант действий.

## Освобождение от чувства вины и стыда

Чувство вины ассоциируется с сожалением за то, что мы сделали или не сделали. Почти все время от времени испытывают чувство вины и сожалеют о некоторых поступках, но прошлое не изменишь. В таком случае самым разумным решением будет проанализировать, как эти мысли и чувства влияют на вас в настоящем, принять ответственность за содеянное, а затем отпустить чувство вины, применив навыки КПТ.

Когнитивно-поведенческие техники научат вас распознавать мысли, подпитывающие чувство вины, и пересматривать их таким образом, чтобы действовать более уравновешенно и рационально. Чувство стыда возникает, как правило, когда нам кажется, что мы нарушили какие-либо социальные нормы. Иногда стыд исходит изнутри, в другие моменты чувство стыда у нас пытаются вызвать внешние факторы. В КПТ принято считать, что чрезмерное чувство стыда является продуктом искаженного мышления, но даже если ощущение стыда возникло небезосновательно, не всегда стоит отдаваться этой эмоции. Таким образом, чем лучше вы научитесь идентифицировать чувство стыда, тем скорее и эффективнее сможете перестраивать свои мысли и совершать поступки, которые помогут сгладить это чувство.

### **Борьба с постоянными желаниями**

Людям, страдающим от зависимостей — будь то алкоголизм, наркомания, патологическое переедание, импульсивная тяга к шопингу, зависимость от игровых автоматов или ставок на спорт, — КПТ способна принести существенное облегчение. КПТ можно использовать в комплексе мер по лечению наркотической зависимости и связанных с ней психических расстройств, или же использовать изолированно для борьбы с проблемными желаниями и импульсами, серьезность которых пока не требует клинического лечения. Вы научитесь определять сигналы и триггеры, а также эмоции, мысли и поступки, связанные с вашими желаниями, а затем разбирать их на базовые составляющие. Таким образом, вы найдете способ противостоять своим желаниям и импульсам, действуя вопреки им.

### **Лечение психологических расстройств**

КПТ — это краткосрочный, структурированный терапевтический подход с фокусом на настоящем, который позволяет людям, страдающим психологическими расстройствами, улучшить свое самочувствие путем модификации их мыслительных процессов и поведенческих шаблонов. Такого рода подход очень хорошо зарекомендовал себя в образовательных целях: люди обучаются управлять своими симптомами и жить более полноценной жизнью. КПТ, конечно, способна помочь вам управлять своими психологическими симптомами, однако для заметного улучшения может потребоваться больше, чем прочтение одной книги. Если вы уже посещаете

психотерапию, эта книга ни в коем случае не должна рассматриваться в качестве альтернативы сеансам с терапевтом или приему медикаментов. Зато ее можно использовать в качестве дополнительного инструмента для большего терапевтического эффекта. Неважно, откуда вы узнали о данном руководстве, рекомендуем сообщить о нем своему терапевту и рассказать, когда вы планируете приступить к его освоению.

## ДЕСЯТЬ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Знакомство с когнитивными искажениями необходимо для освоения данной книги. Когнитивные искажения нужно понимать, чтобы практиковать перестройку, которая включает идентификацию, оспаривание и изменение мнения о чем-либо. Когнитивная перестройка модифицирует эмоциональные реакции на триггер и расширяет спектр действий, доступных в ответ на триггер. Рекомендуем сделать себе закладку на этой странице, или сохранить скриншот, чтобы по мере выполнения упражнений было проще возвращаться к списку когнитивных искажений. Сокращенный список когнитивных искажений также представлен в конце книги. Вот десять когнитивных искажений, о которых пойдет речь.

- 1. Радикальное, или черно-белое, мышление.** Наличие этого когнитивного искажения сопровождается частым присутствием в речи слов “всегда”, “все” и “никогда”. Представьте, что у вас сломалась машина по дороге на деловое собрание. Вы скажете что-то, вроде “Со мной *всегда* такое происходит!” или “*Все* пропало!” или “Мне *никогда* не везет!” Очень важно понимать, что существуют оттенки серого. Ведь согласитесь, ваш автомобиль ломается не каждый день, да и обстоятельства иногда складываются в вашу пользу. Несомненно, сломанная машина — это неудача, но это не значит, что так будет всегда и везде.
- 2. Чрезмерное обобщение.** С этим когнитивным искажением каждое отдельное происшествие кажется лишь частью бесконечно повторяющейся череды таких же событий. С таким мышлением ситуация может показаться безысходной из-за одной лишь ошибки или неудачи. К примеру, получив плохую оценку по какому-либо предмету, вы можете подумать: “Теперь я завалю этот предмет”. Или, если один из сотрудников на вашей новой работе был с вами грубым, может показаться, что весь коллектив будет относиться к вам плохо.

3. **Фильтрация.** Включая режим ментальной фильтрации, вы игнорируете все хорошее, что происходит с вами, фокусируясь лишь на негативе. Допустим, вы написали действительно хорошее сочинение, но учитель отметил несколько ошибок в тексте. Из-за фильтрации вы сосредоточитесь на ошибках, а не на положительных комментариях преподавателя.
4. **Дисквалификация положительного.** Данное искажение похоже на фильтрацию, с тем лишь отличием, что вы не только фокусируетесь на негативе, а активно признаете положительные явления недействительными, аргументируя это тем, что они вряд ли повторятся. Представим, что вы выдали действительно сильную речь, но дисквалифицируете положительные отзывы слушателей (“Они всего лишь пытаются быть вежливыми”), поэтому в следующий раз, когда вам придется говорить речь, вы не учтете свой последний опыт и будете переживать, что забудете слова и потерпите неудачу.
5. **Поспешные выводы.** Такое случается, когда вы делаете безосновательные выводы, что случится что-то плохое. Представьте: начальник вызывает вас к себе, и вы начинаете накручивать себя, что из-за какой-то ошибки вас лишат премии или даже уволят. Возможно, услышав от человека по телефону, что он с вами свяжется, у вас возникло предчувствие: что-то пошло не так и он на вас разозлился. Две основные формы поспешных выводов — *гадание* и *чтение мыслей*. Гадание — это когда мы делаем негативное предсказание о грядущих событиях, а затем оперируем этими предсказаниями как фактами. Чтение мыслей — когда мы, не спросив об этом у другого человека, убеждены, что знаем, о чем он думает.
6. **Преувеличение или преуменьшение.** В качестве примера преувеличения можно представить следующую ситуацию: вы пригласили всех своих друзей на ужин, накрыли стол, но забыли, что один из гостей — вегетарианец. Вы преувеличиваете значение этого единственного упущения, что приводит вас к ошибочному заключению, будто ужин испорчен. Преуменьшение, как правило, направлено на ваши достижения: “Что же, любой мог сделать это”.
7. **Эмоциональная аргументация.** В этом случае из-за интенсивности эмоций, мысли, связанные с ними, кажутся правдивыми. Например, если вы сильно поругались со своим другом и теперь чувствуете злость или грусть, вас может посетить мысль, что дружбе пришел

конец. Другой пример: в подавленном состоянии вы убеждены, что являетесь плохим человеком. А состояние тревожности во время авиаперелета может вызывать мысли, что вы в опасности.

8. **Долженствование.** С этим когнитивным искажением вы загоняете себя в тесные рамки определенных правил и обязательств. Например, “Я должен был лучше убраться в доме”, “Я обязан сдать этот экзамен” или “Мне следовало быть лучшим другом”.
9. **Навешивание ярлыков.** Используя негативные ярлыки, вы определенным образом ограничиваете восприятие личности. Допустим, вы забыли перезвонить другу. Теперь вам кажется “Я ужасный друг”. Или помните того сотрудника с новой работы, что был с вами не приветливым? Вы наверняка подумаете “Ну и сволочь этот парень”.
10. **Персонализация.** Даже если у вас нет ни малейшей возможности повлиять на ситуацию, прибегнув к персонализации, вы начнете во всем винить себя. Например, если кто-то из ваших близких грустит, вы решите, что это все из-за вас.

## ЗАПИСЬ МЫСЛИ

Запись мыслей является одним из ключевых инструментов КПТ. Она поможет лучше и четче распознавать убеждения, которые вы время от времени формируете о себе. Запись мыслей поможет разобраться, как именно эти мысли влияют на ваше самочувствие и на то, что вы делаете или не делаете.

**Время.** 15 минут.

**Формат.** Письменное упражнение.

**Инструкция.** Ниже представлена таблица с тремя столбцами: “Автоматическая мысль”, “Когнитивные искажения” и “Рациональная мысль”. В первом столбце напишите проблемную мысль, беспокоящую вас. Взгляните на описание когнитивных искажений в предыдущем разделе и подумайте, какие из них, вероятно, оказывают влияние на эту мысль. Чтобы начать оспаривать эту мысль, запишите во втором столбце вероятные когнитивные искажения. Далее *перестройте* изначальную мысль таким образом, чтобы она выглядела более рациональной, и запишите ее в третьем столбце. Ознакомьтесь с наглядным примером. Чем больше вы будете осваивать эту книгу, тем проще и понятнее будет казаться данное упражнение, поэтому желательно возвращаться к нему как можно чаще!

АВТОМАТИЧЕСКАЯ МЫСЛЬ	КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	РАЦИОНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ
<p>Я думал, что хорошо выступил с публичной речью, потому что последовали аплодисменты и поздравления. Но на следующий день я проверил социальные сети и нашел негативный отзыв под видео с моей речью. Наверное, выступление вовсе не было хорошим.</p>	<p>Фильтрация. Дисквалификация положительного. Черно-белое мышление. Преувеличение.</p>	<p>Почти все присутствующие хорошо восприняли мою речь! Я знаю это благодаря аплодисментам и положительной реакции публики после выступления. Что касается единичного негативного отзыва в Интернете — невозможно угодить всем. Один негативный отзыв не затмит похвалу, которую я получил от аудитории.</p>

АВТОМАТИЧЕСКАЯ МЫСЛЬ	КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	РАЦИОНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ

## ПЕРЕМЕНЫ ТРЕБУЮТ ПРАКТИКИ

Поначалу может показаться странным уделять столько внимания своим мыслям, но со временем вы начнете лучше понимать их, и то, как они влияют на ваши поступки, а затем и вовсе научитесь менять свое мышление и поведение, чтобы чувствовать себя более счастливым и удовлетворенным. Сделав свои мысли и поступки более продуктивными, вы улучшите самочувствие и повысите самооценку. Сдерживание негативных автоматических мыслей путем идентификации когнитивных искажений и дальнейшая отработка ваших собственных убеждений требуют большого труда и времени.

Большим плюсом КПТ является то, что данная методика сосредоточена на отработке навыков. Вы освоите инструменты и техники, которые сможете использовать в обыденной жизни. Спустя некоторое время новый образ мышления и поведения станет для вас рутинной. И поскольку вы не можете (и не должны!) *контролировать* свои мысли, техники КПТ помогут вам лучше *управлять* ими различными способами (например, оспаривать, проверять или даже попросту замечать и принимать).

Простая по своей сути КПТ имеет настолько большой потенциал, что способна воздействовать на функцию мозга. В ходе исследования, проведенного в университетской психиатрической больнице Цюриха, пациенты с социальной тревожностью проходили 10-недельный курс КПТ. Мозг всех испытуемых был исследован с помощью МРТ до и после курса КПТ. Исследователи заметили, что чем лучше был результат лечения пациента, тем сильнее были изменения, наблюдаемые в его мозге. Они также доказали, что вследствие терапии улучшились взаимосвязи между участками мозга, ответственными за обработку эмоций. Выводы ученых звучали так: «Психотерапия нормализует изменения в мозгу, связанные с социальным тревожным расстройством». По данным института Бека, эффективность КПТ в лечении депрессии, тревожности, зависимостей и других проблем подтверждена тысячами научных исследований. Как видим, КПТ, существующая более 50 лет, даже сегодня находит новые применения, чтобы помогать людям лучше принимать себя.

### Советы для лучшего обучения

Изучая что-то новое, чрезвычайно важно применять это на практике. Это касается и навыков КПТ. Потребуются время, чтобы освоить навыки из каждой главы. С практикой вы сможете владеть ими все лучше и лучше, пока, наконец, они не станут вашей второй натурой.

Скорее всего, ваша жизнь не нуждается в радикальных переменах. Но даже в противном случае мы рекомендуем рассматривать большие перемены как череду мелких перемен, следующих друг за другом. Каждый день можно делать несколько мелких вещей, которые будут тренировать и оттачивать изученные навыки. Даже эти мелочи могут оказать большое влияние на вашу жизнь. Освоив эти навыки, вы всегда будете иметь при себе набор необходимых инструментов. Таким образом, когда в будущем перед вами встанет сложная ситуация, вам будет проще преодолеть ее с помощью навыков КПТ, встроенных в мозг. Ниже мы привели несколько полезных советов для ежедневной отработки навыков КПТ.

## **Тренируйте гибкость мышления**

Научитесь замечать оттенки серого. Если вы привыкли злоупотреблять словами “всегда”, “никогда”, “ничего”, “постоянно”, “вечно” или “все” — нужно это прекратить. Это слова-крайности, которые укрепляют *черно-белое мышление*. Если вам кажется, что что-то “никогда” не изменится, то это наверняка связано с причиной вашего несчастья и неудовлетворенности. Это признак поляризованного мировоззрения. В следующий раз, вместо “У меня постоянно плохое настроение” попробуйте сказать “У меня часто плохое настроение” или “Сейчас у меня плохое настроение”. Будьте открыты альтернативным мыслям. Прежде чем считать свой взгляд на вещи объективным, подумайте, какими их могут видеть другие люди. Затем оцените плюсы и минусы вашего взгляда на вещи. Гибкость мышления позволит вам заменить проблемные мысли более рациональными и полезными.

## **Будьте осознанными**

Бывают моменты, когда вам просто плохо, или был плохой день, но вы не знаете, что именно послужило тому причиной. Это случается с каждым. Именно поэтому осознанность так важна. Осознанность — это навык, который включает в себя сосредоточение на настоящем моменте и созерцание происходящего (внутри вас или снаружи) без суждения и попытки изменить что-либо. Когда вас охватывают неприятные эмоции, бывает полезно просто сосредоточиться на своих чувствах, не осуждая их. Также можно наблюдать за мыслями, возникающими в голове. К каким желаниям приводят эти мысли и эмоции? Запомните, правильная осознанность — это простое наблюдение без суждения. Чем больше вы наблюдаете за своими

мыслями, эмоциями и телесными ощущениями без суждений, тем лучше сможете понять, какой эффект они оказывают на вас, и тем более умело сможете отпустить свои проблемные мысли и эмоции.

## **Прислушайтесь к своим эмоциям**

Понимание того, что все ваши чувства, хорошие и плохие, являются реальными и в определенных ситуациях полезными, не менее важно, чем практика осознанности. Поэтому, научившись переживать любые эмоции в полной мере, вы будете проще переносить воздействие негативных и неприятных эмоций (таких как злость, грусть, тревога и т.д.) и распознавать эмоции, которые не приносят пользы в конкретной ситуации. То же самое касается телесных ощущений. Упражнения КПТ помогут вам осознать и проработать болезненные эмоции и ощущения. Например, когда вас охватывает тревога, не нужно избегать этого ощущения и пытаться убежать от него. Наоборот, позвольте себе почувствовать тревожность и проникнуться этим чувством, каким бы неудобным оно не казалось. Отмечайте и описывайте проявления тревожности в теле, но главное, не пытайтесь ничего изменить. Просто наблюдайте за происходящим. Таким образом вы лишаете тревожность (или любую другую эмоцию) власти над вами и обретаете уверенность в том, что сможете переживать это чувство и впредь. КПТ включает в себя принятие чувств в данный момент. Данная методика также подразумевает осознание того факта, что эмоции не постоянны. Идея, что эмоции не длятся вечно, приносит значительное облегчение.

## **Примите неизвестность**

Многие люди не умеют справляться с неопределенностью. Даже практикуя КПТ, вы не знаете точно, как будут развиваться события после того, как вы проработаете свои негативные мысли и измените поведение. Очень важно проявлять терпимость к неизвестному. Страх и тревожность перед будущим — это нормально. Важно начать вырабатывать терпимость к неопределенности, сталкиваясь с ней напрямую, а не избегая. Встретившись с неопределенностью, если неприятные ощущения начинают возрастать, попытайтесь не отдаляться от них, наблюдать и терпеть. Главное, не осуждайте себя за страх перед неопределенностью или неизвестностью. Помните, что один из ключевых принципов КПТ гласит, что эмоции можно менять путем изменения мыслей и поступков. Помните об этой своей силе и двигайтесь вперед с большей уверенностью в будущем.

## Тренируйте сочувствие к себе и самопринятие

В жизни бывают времена, когда все очень сложно, а мы не можем положиться даже на себя. Жить полноценной жизнью означает иногда делать ошибки и разочаровываться. Иногда трудно даже собраться и попрактиковать навыки КПТ, а одна мысль об этом вызывает раздражение. Это можно понять. Нужно постоянно напоминать себе, что само желание изменить свой образ мышления и поведения стоит всех вызовов, через которые придется пройти. Будьте добры к себе, даже если что-то не получается. Как и с любым другим навыком, обучение навыкам КПТ состоит из взлетов и падений, а одни дни будут казаться легче, чем другие.

Представьте, что ваша подруга грустит из-за того, что отстает в учебе и чувствует себя неудачницей. Как хороший друг, вы посочувствуете ей: “Да уж, наверное, очень неприятно чувствовать себя невезучей. Мне жаль, что ты с этим столкнулась. Могу я чем-то помочь?” Не нужно пытаться убедить ее в обратном. Наоборот, следует проявить сочувствие и предложить свою помощь. Так вот, идея в том, чтобы научиться обращаться таким же образом с собой. Скажите себе вслух те же слова, что сказали бы другу, который учится чему-то новому и столкнулся с определенными проблемами. Вот, что значит сочувствие к себе.

## Старайтесь изо всех сил

Вы когда-нибудь слышали выражение “сравнение и отчаяние? Нет смысла сравнивать себя с другими людьми, которые, как вам кажется, добились всего. Вам недоступна полная картины чужой жизни и их внутренние переживания. А в настоящий момент только вы имеете значение. Вы выбрали путь самосовершенствования. С чем вас и поздравляем. Это первый шаг на пути трансформации негативных мыслительных шаблонов и проблемного поведения. Совершенствуйтесь постепенно и воспринимайте данную книгу как средство обучения. Она создана, чтобы продемонстрировать, как КПТ поможет вам в повседневной жизни. Все, что требуется от вас — желание учиться. В отдельные моменты навыки КПТ будут казаться особенно трудными, а некоторые принципы — совершенно непонятными. Просто помните, что все требует практики. Даже если вы делаете что-то неправильно — все равно продолжайте.

## Будьте открыты

Мы не любим говорить “больше позитива!” Вдруг вы действительно столкнулись с объективно трудным периодом жизни. Позитивное мышление в таком случае для вас не является вариантом, более того, позитивное мышление на фоне реальных проблем лишь инвалидизирует ваши чувства. Поэтому мы говорим “будьте открыты” ко всему — своим мыслям и чувствам, новому опыту и изучению новых навыков.

## ИДЕМ ДАЛЬШЕ

КПТ — это практическое и универсальное средство помощи. Задумайтесь, чего вы ожидаете от освоения КПТ. Возможно, вы желаете научиться лучше понимать природу своих эмоций или справляться с паническими атаками. Может, вы боретесь с депрессией. Возможно, ваша проблема в заниженной самооценке и непринятии себя. КПТ поможет во всех этих случаях, и даже больше.

Теперь, имея общее понятие о КПТ, можете погрузиться в ее изучение с головой. Вы не только узнаете много интересного о КПТ, но — и это более важно — поймете, как она связана с вашей жизнью. К слову, усвоенным материалом можно делиться с друзьями и родными, но не пытайтесь заменить им психотерапевта. Когнитивно-поведенческой терапии есть что вам предложить, но вы должны иметь желание работать и посвятить этой работе себя всего. Не существует волшебного средства от всех проблем. Перемены достигаются сильным желанием и упорным трудом. Но важно также не отступать от своих желаний во время неминуемого возникновения трудностей на вашем жизненном пути. А теперь давайте разберемся со всем по порядку.