

# Введение

**П**редставляем вашему вниманию второе издание книги *Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников*. Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, — это форма психотерапии с научно подтвержденной эффективностью в работе с депрессией, тревожностью и множеством других психологических проблем.

Физические заболевания или несчастные случаи оказывают вполне очевидное влияние на повседневную жизнь человека, но далеко не все люди отдают себе отчет в том, что у них есть проблемы психологического характера. Каждый человек, независимо от его национальности, вероисповедания, культуры, социального положения, семейного статуса и прочих характеристик, в течение жизни практически гарантированно сталкивается с эмоциональными или психическими расстройствами в той или иной форме. Звучит пугающе? На самом деле все не так плохо. Возникновение психологических проблем — нормальное явление, и вам вполне под силу преодолеть подобные проблемы, в том числе при помощи КПТ.

Мы написали эту книгу, чтобы поделиться с вами приемами КПТ, которые используем в своей работе с клиентами. Мы точно знаем, что КПТ действительно эффективна, потому что постоянно видим результаты ее применения! И хотим, чтобы вы тоже могли применить ее для решения своих проблем. Искренне надеемся, что эта книга будет для вас полезной и информативной, независимо от того, какие именно задачи вы хотите решить с помощью КПТ.

## Об этой книге

Данная книга предлагает читателям набор инструментов и навыков для работы с разнообразными психологическими проблемами. Мы стремились дать вам ровно столько теоретической информации, сколько необходимо для выполнения упражнений, приведенных в каждой из глав. Все рабочие листы и задания в этой книге соответствуют тем типам практик, которые мы применяем в ходе индивидуальных сессий с клиентами.

Вы можете использовать эту книгу для самостоятельной проработки своих психологических проблем. Ее также можно применять в качестве дополнения

к курсу КПТ у квалифицированного специалиста. К сожалению, мы не можем собрать в одной книге исчерпывающую информацию обо всех существующих психологических расстройствах (иначе получилось бы не компактное практическое руководство, а полноценная энциклопедия). Поэтому здесь мы будем рассматривать наиболее распространенные расстройства, в отношении которых КПТ работает с доказанной на практике эффективностью. Данная книга может послужить отправной точкой на вашем пути к пониманию сути психологических проблем и способов их устранения. Если вам кажется, что самостоятельно вы не справитесь, обязательно обратитесь за помощью к профессиональному психологу.

Итак, эта книга — практическое руководство, а значит, она подразумевает выполнение вами конкретных заданий. Подойдите к практической работе ответственно, и положительные результаты не заставят себя долго ждать. Вы готовы хорошенько потрудиться ради повышения качества вашей повседневной жизни? Тогда вперед! Соберитесь с силами и мыслями, и приступим к работе.

## **Осторожно: в книге может встречаться юмор!**

Самостоятельная работа над своими психологическими проблемами — процесс, который поначалу может казаться пугающе непонятным. Вам понадобится освоить и применить ряд новых приемов для проработки своих проблем, и мы не скрываем того факта, что эта задача не из простых. Чтобы сделать ваш путь к решению проблем чуть более приятным, мы старались писать эту книгу с юмором. Надеемся, что благодаря этому она будет более простой для прочтения и восприятия. На всякий случай уточняем — то, что авторы книги стараются заставить читателя улыбнуться, не означает, что они легкомысленно относятся к его психологическим проблемам. Мы понимаем, что психологические расстройства — это абсолютно не смешно, и что они могут вызывать самые настоящие страдания. Мы лишь старались сделать данное руководство не слишком занудным. Кроме того, смех сам по себе может быть лекарством от ряда проблем. А нашей главной целью при написании этой книги было дать вам реально эффективные советы и практические задания, с помощью которых вы сможете избавиться от своих психологических проблем и предотвратить появление новых.

## Как работать с этой книгой

Как и большинство книг из серии *...для чайников*, эта книга построена таким образом, что вам не обязательно сразу читать ее полностью, с начала и до конца. Вы можете читать ее отрывками в произвольном порядке. Вам кажется, что та или иная глава наиболее актуальна лично для вас? Прекрасно, начните именно с нее! Мы старались включить в текст достаточное количество ссылок на другие главы, чтобы вы могли без труда найти дополнительную информацию или пояснения к теоретическим концепциям и упражнениям. Ниже приведена таблица, которая поможет сориентироваться в содержании глав книги применительно к вашим запросам. Кроме того, содержание (в начале книги) и алфавитный указатель (в конце книги) также помогут вам найти конкретную интересующую вас информацию.

---

### Характеристики КПТ и соответствующие главы

---

Характеристика КПТ	Номер главы
Помогает вам развить гибкое, адекватное и положительное отношение к самому себе, к другим людям и к окружающему миру	16
Направлена на достижение конкретных целей	8
Предлагает навыки и стратегии для преодоления распространенных психологических проблем, таких как тревожность, зависимости, депрессия и т.д.	9, 10, 11, 12, 13
Помогает проанализировать ваше прошлое и понять, каким образом оно влияет на ваши установки и поведение в настоящее время	16, 17
Предлагает разобраться в том, почему возникают психологические проблемы, вместо того чтобы давать универсальные готовые решения	2, 7
Стимулирует применять полученные знания на практике и работать над изменением своих мыслей и действий	4, 5
Уделяет особое внимание предотвращению “рецидивов” и подчеркивает важность личностного развития	18, 19, 20

---

Мы рекомендуем во время прочтения книги делать заметки прямо в ней. Подчеркивайте фразы, выделяйте цветом абзацы, записывайте свои мысли на полях — эта книга создана именно для активной работы! Не бойтесь, что книга после этого будет выглядеть неаккуратной. Мы, ее авторы, разрешаем вам

творить с ней все, что угодно. Помните: эта книга принадлежит лично вам и должна принести пользу именно вам!

## Что можно не читать

Собственно говоря, можете пропустить все, что вам не хочется читать. Эта книга создана для вас. Читайте то, что вам кажется наиболее полезным. Например, если вам уже надоело читать введение, можете просто перелистать его и двигаться дальше. Конечно, в идеале нам хотелось бы, чтобы вы прочли всё, — потому что мы считаем, что в каждой из глав есть ценная информация (ну и просто потому, что именно мы всё это написали). Но решать вам, и мы не собираемся заставлять вас читать нашу книгу от корки до корки.

Главное — чтобы вы прочли те разделы, которые соответствуют вашим личным проблемам. Сосредоточьтесь на них. Если во время чтения вам станет скучно или покажется, что текущая глава не имеет к вам отношения, вы можете пропустить ее.

## Кто вы, наш читатель?

Мы предполагаем, что вы купили эту книгу потому, что вас интересует применение приемов КПТ на себе. Мы думаем, что вы уже слышали что-то о КПТ раньше. Может быть, вам порекомендовал ее друг или знакомый психолог. Мы также предполагаем, что у вас есть психологическая проблема (или несколько), от которой вы хотите избавиться.

Но даже если все эти предположения в корне ошибочны (или действительно являются глупыми), эта книга все равно может оказаться полезной для вас. Возможно, у вас есть приятель или родственник, который столкнулся с психологическими проблемами, и вы хотели бы помочь ему. Возможно, вы не испытываете особых психологических проблем, но хотите узнать, как повысить качество жизни с помощью методов КПТ. Так что мы предполагаем (и надеемся), что независимо от причин, побудивших вас купить эту книгу, вы сможете почерпнуть из нее полезную для вас информацию.

# Как построена эта книга

Книга *Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников* состоит из пяти частей.

## **Часть 1. Знакомство с основными принципами когнитивно-поведенческой терапии**

Первая часть книги знакомит вас с основными концепциями и принципами КПТ, закладывая фундамент для понимания природы ваших проблем в контексте данного подхода. Глава 1 рассказывает о том, что такое когнитивно-поведенческая терапия и как ее применяют к работе с распространенными психологическими проблемами. В главе 2 мы расскажем, как распознать собственные проблемные паттерны мышления. Глава 3 поведает о том, как выбраться из болота токсичного мышления и определить для себя более конструктивные модели мышления на будущее. В главе 4 мы научим вас действовать так, будто вы — ученый, преследующий цель улучшения собственного эмоционального и психического здоровья. В главе 5 рассматриваются концепции управления вниманием, которые сегодня у всех на слуху, — например, техники повышения осознанности.

## **Часть 2. Определяем конкретные проблемы и ставим цели**

Эти несколько глав помогут вам выявить свои психологические проблемы, охарактеризовать их, а также сформулировать конкретные цели работы с этими проблемами.

Глава 6 объясняет подход КПТ к определению здоровых и нездоровых негативных эмоций и помогает вам отследить собственные эмоциональные реакции. Глава 7 расскажет о том, почему некоторые из распространенных способов устранения психологических проблем являются весьма сомнительными. В главе 8 мы сосредоточимся на определении целей вашей работы с собственными проблемами.

## **Часть 3. Применяем когнитивно-поведенческую терапию на практике**

Главы в рамках этой части книги посвящены вопросам применения КПТ на практике в отношении конкретных проблем — например, тревожности, депрессии и низкой самооценки. Глава 9 рассказывает о проблеме тревожности, глава 10 предлагает упражнения для преодоления зависимостей, а в главе 11 мы будем говорить о распространенных проблемах с восприятием

собственного тела и отношением к нему. Глава 12 содержит советы по борьбе с депрессией, а глава 13 расскажет, как избавиться от обсессивно-компульсивного расстройства. В главе 14 мы будем работать над повышением самооценки. Глава 15 полностью посвящена теме улучшения ваших отношений с другими людьми.

## **Часть 4. Закладываем фундамент на будущее**

Глава 16 поможет вам проанализировать свои установки и взгляды и понять, каким образом они могут влиять на вас в текущий момент времени. В этой главе будет много практических упражнений, с помощью которых вы сможете выявить свои устаревшие и бесполезные установки в отношении самого себя, других людей и жизни в целом. В главе 17 приведены методы закрепления ваших новых установок и взглядов. Глава 18 расскажет о том, почему ваше дальнейшее личностное развитие является столь важным. Рецидивы и откаты назад случаются достаточно часто, и поэтому в главе 19 мы будем продумывать способы предотвращения повторного возникновения тех же самых проблем. Глава 20 поведаст о том, что делать после успешного окончания борьбы со старыми проблемами и как поддерживать позитивный настрой по жизни.

## **Часть 5. Великолепные десятки**

В этой части собраны самые полезные советы о том, как правильно сотрудничать с психологом, как, наконец, выспаться и где найти мотивацию для работы над собой. Мы знаем, что многие читатели начинают знакомство с нашей книгой именно с этого раздела, а уже после этого переходят к основным главам!

## **Примеры, приводимые в книге**

Все персонажи в примерах, которые мы приводим в данной книге, являются полностью вымышленными. Однако их истории основаны на реальных случаях, с которыми мы сталкивались за годы своей клинической практики, и с их помощью мы иллюстрируем наиболее распространенные психологические проблемы. Мы надеемся, что примеры помогут вам лучше усвоить информацию и соотнести истории выдуманных нами персонажей с ситуациями в вашей собственной жизни.

## Пиктограммы, используемые в книге

В этой книге мы используем следующие пиктограммы, чтобы обратить ваше внимание на определенную информацию и помочь вам сориентироваться в содержании книги.



ПРИМЕР!

Эта пиктограмма обозначает практические примеры и заполненные образцы рабочих листов с заданиями.



ПРАКТИКА!

Эту пиктограмму вы найдете возле пустых рабочих листов, которые необходимо заполнить. Пора приступить к работе!



СОВЕТ

Данная пиктограмма призвана обратить ваше внимание на дополнительную полезную информацию, которая может помочь вам лучше понять ту или иную концепцию или выполнить определенное задание.



ЗАПОМНИ!

Рядом с этой пиктограммой вы найдете информацию, которую мы рекомендуем запомнить, поскольку она будет необходима в процессе самостоятельного применения когнитивно-поведенческой терапии.



ВНИМАНИЕ!

Эта пиктограмма — сигнал тревоги. Ею отмечены возможные подводные камни, распространенные ошибки и потенциальные опасности.

## Куда двигаться дальше

Эта книга была задумана как практическое руководство по применению инструментов и методов когнитивно-поведенческой терапии. Она содержит большое количество упражнений и заданий, выполняя которые вы сможете разобраться с собственными психологическими проблемами. Сделав практику основным приоритетом, мы не стали вдаваться в детали теоретических концепций и принципов КПТ. Если вы хотите узнать больше о теоретических аспектах когнитивно-поведенческой терапии, рекомендуем приобрести книгу *Когнитивно-поведенческая терапия для чайников, 2-е издание*. Эти две книги отлично дополняют друг друга. Кроме того, в ней вы найдете раздел с перечнем других полезных книг по когнитивно-поведенческой терапии.