

Корин Свит

Сам себе психотерапевт

Как изменить свою жизнь
с помощью когнитивно-поведенческой
терапии



Книга рекомендована Профессиональной психотерапевтической лигой и кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии Российской медицинской академии последипломного образования в качестве учебно-практического пособия по психотерапии и психологическому консультированию

Корин Свит

**Сам себе психотерапевт.
Как изменить свою жизнь
с помощью когнитивно-
поведенческой терапии**

«Претекст»

2010

УДК 615.851(0.062)
ББК 53.57

Свит К.

Сам себе психотерапевт. Как изменить свою жизнь с помощью когнитивно-поведенческой терапии / К. Свит — «Претекст», 2010

ISBN 978-5-98995-084-3

Корин Свит, британский психолог, писатель и телеведущая, раскрывает в своей книге принципы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), основанной на представлениях, в соответствии с которыми чувства и поведение человека определяются не ситуацией, в которой он оказался, а его восприятием этой ситуации. Автор книги предлагает людям, подверженным депрессивным состояниям или просто недовольным собой, изменить свою жизнь к лучшему с помощью КПТ, взять управление чувствами и мыслями в свои руки, победить страхи и меланхолию, чтобы обрести полноценную и радостную жизнь. Книга Корин Свит, в которой представлены глубоко проработанные достижения психологической науки, написана в доверительном тоне, легко и просто. Книга предназначена для широкого круга читателей.

УДК 615.851(0.062)
ББК 53.57

ISBN 978-5-98995-084-3

© Свит К., 2010
© Претекст, 2010

Содержание

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| Благодарности | 6 |
| Благодарность автора | 7 |
| Благодарность издательства | 8 |
| Предисловие | 9 |
| Часть 1 | 10 |
| Глава 1 | 10 |
| Время перемен | 11 |
| Парадокс | 11 |
| Почему именно КПТ? | 13 |
| Знакомьтесь: мистер Бэк | 14 |
| «Вторая волна» мыслей | 14 |
| КПТ занимается следующими проблемами: | 14 |
| Что предлагает эта книга? | 15 |
| Чего эта книга НЕ предлагает | 15 |
| Так как все-таки работает КПТ? | 15 |
| Осторожное поведение | 16 |
| Популярность КПТ | 16 |
| С чем еще помогает справиться КПТ? | 16 |
| Главные идеи, лежащие в основе КПТ | 17 |
| Поможет ли мне КПТ? | 17 |
| Что я хочу изменить? | 18 |
| Цели | 19 |
| Определите свои приоритеты | 20 |
| Определение целей | 20 |
| Понимание значения | 21 |
| Наконец настало время принять решение и измениться | 21 |
| Оценка действительности | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 24 |

Корин Свит

Сам себе психотерапевт. Как изменить свою жизнь с помощью когнитивно-поведенческой терапии

CHANGE YOUR LIFE WITH CBT

HOW COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY CAN TRANSFORM YOUR LIFE

Corinne Sweet

Научный редактор русского издания Виктор Макаров, профессор, заведующий кафедрой психотерапии и сексологии РМАПО

© Pearson Education Limited, 2010

© Студия Арт. Лебедева, дизайн обложки, 2012

© Претекст, авторизованный перевод, подготовка к изданию, 2013

* * *

«Полезная и важная книга для каждого, кто желает разобраться в себе и измениться. Книга позволяет не только заглянуть в свой внутренний мир, но и изменить себя так, чтобы стать счастливым!»

Виктор Макаров

профессор, заведующий кафедрой психотерапии и сексологии РМАПО

Благодарности

Посвящается Кэфи Итзин, вдохновившей меня написать эту книгу и действительно изменившей жизнь к лучшему.

Благодарность автора

Сердечная благодарность Эли Вильямс, Кэролин Джордан, Рэйчал Сток, Хэлен Сэвил, Жаклин Тваймэн и всем, кто работал над этой книгой в издательстве «Pearson»; а также моему замечательному агенту, Джейн Грэхам Моу, за ее постоянную помощь и поддержку. Спасибо Дэвиду Набиджу за его плодотворное содействие, исследовательскую работу и рисунки, Кларе Поттер-Свит за ее безукоризненный дизайн. Спасибо профессору Стефану Планеру за ясность во всех вопросах КПТ и Глену Маклину за мастерскую проницательность. Я благодарю свою потрясающую семью и друзей, в особенности Руфуса и Клару, а также Коррин Хьюз, которой пришлось подстраиваться под мой образ жизни во время работы над книгой: много чая и TLC.¹

И наконец, спасибо скумбрии и капучино, которые были со мной этими длинными ночами.

¹ TLC – развлекательный телеканал, адресованный женской аудитории. – *Прим. пер.*

Благодарность издательства

Мы благодарны за разрешение опубликовать авторский материал.

Текст

Фрагмент на с. 221–222 © 2010 Mind, адаптированный текст из «Understanding Depression» с согласия Mind (National Assosiation for Mental Help) www.mind.org.uk.²

Иллюстрации

Рисунки © Pearson Education

В некоторых случаях мы не смогли найти авторов отдельных материалов и будем очень признательны за любую информацию, которая поможет нам их найти.

² Mind (National Assosiation for Mental Help) – благотворительная организация «Сознание» (Национальная ассоциация психического здоровья). – *Прим. пер.*

Предисловие

Если вы считаете, что мы сами строим свою жизнь, то вы на правильном пути.

То, что вы узнаете сегодня, может изменить ваше будущее, ваши цели или даже ваше сознание. Может открыть для вас новые возможности или просто вдохновить вас на перемены. Именно поэтому мы создали новую серию книг, которые помогут вам получить от жизни больше.

Неважно, хотите вы стать более уверенными в себе или менее подверженными стрессу, научиться чему-то новому или просто посмотреть на мир по-другому, книги Prentice Hall LIFE³ помогут вам изменить жизнь к лучшему.

Вместе с нашими авторами мы полны решимости находить для вас лучшие идеи, которые помогут вам управлять своим состоянием, своей работой и жизнью в целом.

Мы надеемся, что на страницах этой книги вы найдете все для того, чтобы сделать свою жизнь подвластной собственным устремлениям. Вперед, не отказывайте себе ни в чем!

Мы сами строим свою жизнь!

³ Prentice Hall LIFE – коммерческое название издательства PEARSON, занимающегося изданием образовательной литературы. – *Прим. пер.*

Часть 1

Понимание точки зрения КПТ

Глава 1

Как вы можете изменить свою жизнь с помощью КПТ?

«Жизнь есть жизнь, вы не можете ее изменить, но вы всегда можете измениться сами».

Хазрат Инайят Хан⁴

Хотели бы вы что-то поменять в своей жизни? Если да, то у нас для вас хорошие новости – вы можете это сделать и даже начать прямо сейчас. Неважно, насколько вы довольны своей жизнью, всегда можно почувствовать себя счастливее и сделать свою жизнь более полноценной. А если вас пугает возможность перемен, не волнуйтесь! Эта книга поможет вам достичь желаемого результата с помощью научно доказанных методов и расскажет о множестве случаев из жизни людей, которые изменили свою жизнь. И вы увидите, что это действительно возможно!

Скорее всего, вы открыли эту книгу потому, что недовольны или даже рассержены тем, что вам постоянно приходится преодолевать одни и те же препятствия на протяжении всей жизни. Возможно, у вас даже есть ощущение, что это происходит из-за принимаемых вами решений или совершаемых поступков. Если вам знакомы подобные чувства – смелее! Вы только что сделали первый шаг на пути к лучшей жизни.

Вы, может быть, впервые решили посмотреть проблеме в глаза или, наоборот, уже пытались изменить свою жизнь с помощью психотерапевта, наставника, здравого смысла или силы воли. Однако настал момент, когда вы поняли, что нужно попробовать что-то новое, что-то более эффективное, изменить подход к проблеме, чтобы полностью справиться с тем, что крадет ваше счастье и успех и не дает двигаться вперед. Может, в глубине души вы понимаете, *что именно* вам мешает, или же в какие-то дни вы чувствуете себя не в своей тарелке. Возможно, у вас бывают панические атаки или же случается, что вас не покидает какая-то навязчивая идея, и это мешает вам жить полноценно. Или же вы просто пытаетесь найти что-то такое, что подтолкнет вас, заставит что-то изменить. Вполне возможно, что вам надоели собственные странные настроения и причудливое поведение, и вы хотите взять их под контроль.

Вам часто кажется, что вот у других людей все хорошо в жизни, в то время как вам приходится снова и снова сталкиваться с непосильными препятствиями, незаметными со стороны. То есть, хорошо там, где нас нет. Со стороны кажется, что я так уверена в себе, так общительна, так успешна, что часто люди говорят: «О, ты даже представить себе не можешь, как мне тяжело или как мне беспокойно, – тебе легко говорить». Но на самом деле именно я-то как раз и могу. У меня были свои проблемы: беспокойство, страх, душевные травмы, зависимости, смерть близкого человека, депрессия и вообще все, с чем сталкиваются практически все люди, и что мы переживаем наедине с собой.

Дело в том, что большинство из нас сталкиваются с проблемами, которые не заметны со стороны. Тысячи людей страдают от прокрастинации... Они постоянно откладывают дела на потом. Под делами я подразумеваю все, что угодно: человек никак не может заставить себя

⁴ Хазрат Инайят Хан (1882–1927) – индийский музыкант и философ, суфий, проповедовавший суфизм в Западных странах и России, известен своими многочисленными книгами о суфизме, переведёнными на многие языки. – Прим. ред.

убрать квартиру или не осмеливается пригласить кого-то на свидание, или все никак не подаст заявление о приеме на новую работу, оставляя все это до самого последнего момента. Огромное количество людей избегают ситуаций, в которых они чувствуют себя неуютно, ситуаций, которые вызывают у них страх, заставляют их чувствовать некую отчужденность или понижают их самооценку. И это значительно ограничивает их жизнь (даже если подобное происходит неосознанно). Вы не одиноки, если вам знакомы эти чувства. И наша книга протягивает вам руку помощи, чтобы вы могли двигаться вперед и выбраться из этого неприятного положения.

Я много лет проработала психологом и просто консультировала людей, помогая им справиться со своими проблемами, поэтому у меня достаточно богатый опыт работы в этой сфере. Но когда я начала заниматься когнитивно-поведенческой терапией (КПТ) и овладела нужными навыками, предложенными в этой книге, это стало для меня последним недостающим звеном. Оказалось, что я узнала о себе больше с помощью КПТ, нежели изучая теорию. Теперь я занимаюсь самотерапией, а также практикую КПТ со своими пациентами. Этот вид терапии приносит потрясающие результаты. Он показывает, что вы можете по-другому мыслить, по-другому вести себя и, наконец, по-новому себя чувствовать. И я убеждена, что КПТ поможет и вам.

Время перемен

Я абсолютно уверена, что если вы мечтаете о переменах, то вам важно понимать, что измениться действительно можно. Я сама это пережила и видела, как многие клиенты становились другими прямо у меня на глазах. И это после того, как более тридцати лет они пытались справиться со своими проблемами на приемах у специалистов, практикующих традиционные методы психотерапии. Дело в том, что мы можем быть абсолютно уверены только в одном: ничто не стоит на месте, все меняется. Но многим из нас кажется, что мы стали заложниками перемен, а другие, наоборот, находятся в заблуждении, что способны не поддаваться им. Поэтому, если вы испытываете подобные чувства, я попрошу вас начать по-другому относиться к переменам. Будьте открыты и принимайте их с радостью, а самое главное – возьмите их под контроль. Сделайте это ради себя.

Более того, я попрошу вас взять управление в свои руки, поскольку довольно часто люди не хотят идти к консультантам, психологам и психотерапевтам, потому что боятся, что их будут «анализировать» или каким-то образом морально подавлять. Поэтому я сразу хочу вас предупредить, что это книга не о том, как получить помощь, а о том, как помочь себе самому. Я надеюсь, что пока вы будете читать эту книгу, я смогу вывести вас на путь изменений, которые сделают вашу жизнь лучше. Этот процесс займет время. Вам нужно будет начать плыть по течению. Постараться меньше сопротивляться. Приложив немного усилий, вы овладеете необходимыми навыками и увидите, как по-новому может развиваться ваша жизнь.

«Самое великое открытие моего поколения – это то, что человеческая жизнь может измениться, если начать по-другому к ней относиться».

Вильям Джеймс⁵

Теперь возникает более важный вопрос. Действительно ли вы хотите начать меняться?

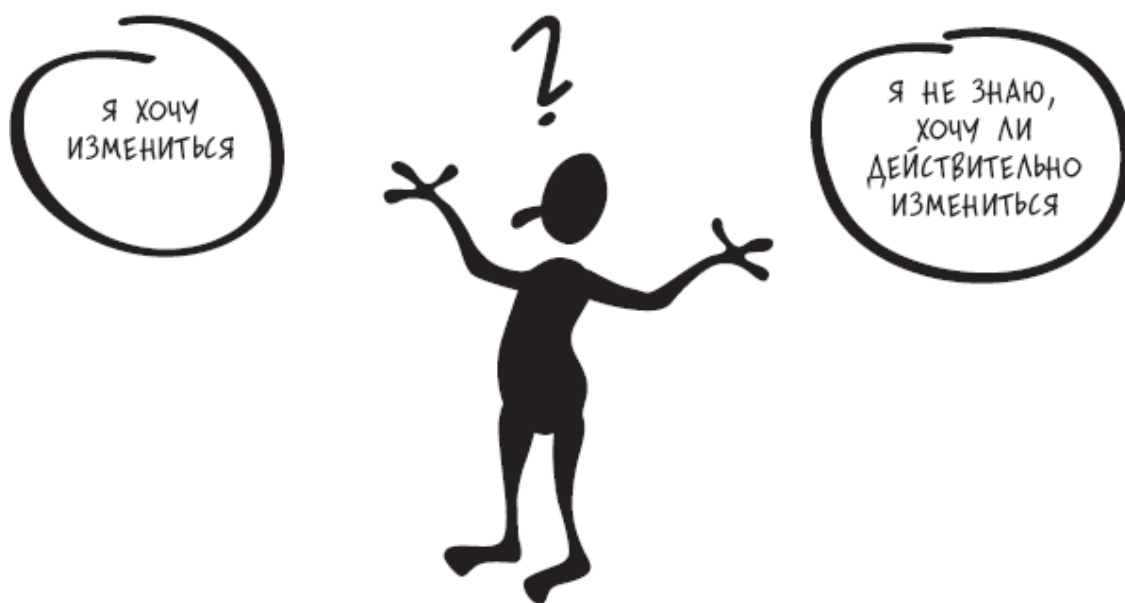
Парадокс

Из моего личного и профессионального опыта я знаю, что многие (в том числе и я) сталкиваются с противоречивой проблемой перемен. Люди говорят, что хотят измениться, но когда приходит время что-то для этого сделать, и они понимают, что действительно могут изменить

⁵ Вильям Джеймс (1842–1910) – философ и психолог, был профессором Гарвардского университета. Его двухтомник «Принципы психологии», написанный в 1890 г., обеспечил ему титул «Отец психологии». – Прим. ред.

свою жизнь, их вдруг обуревают сомнения. Я часто слышу фразы такого типа: «Я хочу измениться, только если это не значит прямо сейчас серьезно что-то поменять». Много-много раз я слышала, как люди говорили такое, может, не дословно, но смысл был примерно таким, и я называю это «парадоксом перемен».

Мы спокойны и чувствуем себя комфортно, когда все идет своим чередом. Мы осознанно стараемся сохранить порядок вещей таким, какой он есть. Мы убеждаем себя, что довольны этим заведенным порядком вещей. Мы получаем удовольствие, когда приходим в любимый ресторан и каждый раз заказываем одно и то же блюдо. Нам нравится с самого утра соблюдать уже давно сложившийся распорядок дня и следовать одним и тем же схемам, решая проблемы на работе, или из года в год отдыхать на одном и том же курорте. Постоянство привносит в нашу жизнь ощущение защищенности, мы чувствуем себя безмятежно.



Действительно ли вы хотите измениться?

Однако постоянство может привести к застою. Вы можете завязнуть на одном месте, перестать расти, утратить свою индивидуальность. Страх не дает нам двигаться вперед – страх перед неизвестностью, неудачами (или даже, что бывает чаще, перед успехом), страх быть униженным или отвергнутым, страх, что вам начнут завидовать, если вы преуспеете, и даже страх перед страхом.

Возможно, часть нашего противостояния переменам возникает из-за того, что мы представляем, через что нам придется пройти. Многие виды психотерапии вынуждают нас заглядывать вглубь своего прошлого, беречь старые раны и анализировать свое поведение в мельчайших подробностях. Все это, откровенно говоря, занятие не из приятных.

КПТ же занимается настоящим, а не прошлым. Она не заставляет вас копаться в прошлом и переживать заново то, что уже давно прошло. Для КПТ важно только «здесь и сейчас». Важно изменить то, что сейчас не дает вам двигаться вперед или причиняет вам боль.

Так действительно ли эта книга может вам помочь? Давайте проверим.

Проверьте себя

Довольны ли вы своей жизнью?

Остановитесь на секунду и прямо сейчас ответьте сами себе на этот вопрос. Теперь можем переходить к вопросам. Отмечайте галочками те вопросы, на которые вы ответили «да».

Вопросы

1. Все ли вы получаете от жизни?
2. Используете ли вы свой потенциал на все сто? Не ограничивает ли вас что-либо?
3. Вы перегружены своими обязанностями, подавлены и недовольны беспорядком дома и в мире?
4. Вступаете ли вы в одни и те же споры с самими собой или другими людьми снова и снова?
5. Ощущаете ли вы потребность к разрушению? Бывают ли у вас навязчивые идеи?
6. Перспективна ли ваша работа? А ваши отношения?
7. Возникает ли у вас желание что-то предпринять самостоятельно, но вам слишком страшно на это решиться?
8. Вините ли вы других в том, что они не дают вам двигаться вперед? Считаете ли вы, что жизнь не предоставила вам нужных возможностей, поэтому вы не преуспели?
9. Живете ли вы прошлым? Ощущаете ли боль и сожаление, когда вспоминаете некоторые события своей жизни?
10. Наказываете ли вы себя эмоционально или даже физически?
11. Ставили ли вы перед собой цели, которые не смогли осуществить из-за отсутствия мотивации?
12. Тяжело ли вам справляться с жизненными трудностями, такими, как задолженность по кредиту, супружеские ссоры или нагрузки на работе?
13. Считаете ли вы, что ваша жизнь оказалась тяжелее, чем вы себе представляли когда-либо?
14. Есть ли у вас вредные привычки? Вы курите? Злоупотребляете алкоголем? Часто ли у вас бывают приступы гнева? Много ли денег вы тратите на бессмысленные покупки?
15. Ощущаете ли вы чувство безнадежности, когда не можете оставить в прошлом свои переживания?
16. Стараетесь ли вы все делать идеально?
17. Нужно ли вам постоянно проверять, все ли в порядке, или часто мыть руки, чтобы оставаться спокойным?
18. Считаете ли вы себя своим самым строгим критиком? Постоянно ли вы себя осуждаете?
19. Терпимы ли вы к несовершенству и ошибкам других людей?
20. Хотели бы вы чувствовать себя более уверенно и спокойно?

Если вы ответили «да» хотя бы на четыре вопроса, то эта книга действительно может помочь вам измениться.

Почему именно КПТ?

Возможно, вы открыли эту книгу, потому что у вас уже есть какое-то представление о том, что такое КПТ, или вашему знакомому помог этот вид терапии. КПТ известна во всем

мире благодаря тому, что она позволяет достаточно быстро добиваться заметных результатов. И это подтверждено богатой историей пациентов, справившихся со своими проблемами.

Знакомьтесь: мистер Бэк

Аарон Т. Бэк – основатель КПТ – был практикующим психоаналитиком-фрейдистом. Все началось с его наблюдений над пациентами, которые достаточно часто рассказывали, что они боялись своими откровениями произвести на доктора «плохое впечатление». Они постоянно думали о том, какие мысли возникнут у психотерапевта во время приема. И Бэк понял, что эти мысли появляются в головах пациентов параллельно с их рассказами. Бэк назвал в своей знаменитой работе «Когнитивное лечение депрессии» (*Cognitive Therapy of Depression*, The Gilford Press, New York, 1979) этот психологический процесс, когда его пациенты озвучивали беспорядочные мысли, приходящие им в голову во время приема, «обращением к внутреннему мышлению» («turning on the intercom»).

«Вторая волна» мыслей

Пациент вроде бы рассказывает вам о какой-то проблеме, которая его беспокоит, например, о страхе перед смертью, но в то же время про себя он думает:

- Интересно, я ему (психотерапевту) вообще-то нравлюсь?
- Наверняка он считает меня плохим человеком...
- Туда ли я пришел за помощью?
- Поможет ли мне это? Стоит ли этот прием у врача потраченных денег?
- Это пустая трата времени, он точно меня уже ненавидит...

Обращение к внутреннему мышлению раскрывает «вторую волну» мыслей, которая, по мнению Бэка, как раз и обнажает проблемные зоны. «Вторая волна» демонстрирует, насколько пациент на самом деле не уверен в себе, как сильно он обеспокоен, насколько он чувствует себя «не в своей тарелке».

Вместо того чтобы оставить незамеченными эти мысли, так как они, казалось бы, имеют мало отношения к проблеме, обсуждаемой на приеме, Бэк обратил на них пристальное внимание, ведь именно с этих мыслей и стоит начинать, чтобы помочь человеку разобраться в себе. Он решил изменить мышление клиентов, чтобы изменить их самооощение и поведение. Мы рассмотрим это более подробно в следующих главах.

Наверняка теперь вы задаетесь такими вопросами: «Поможет ли мне КПТ? Что же это такое? Как я могу применить ее в своей жизни?». Данная книга дает четкие, последовательные ответы на все эти вопросы. При чтении этой книги у вас возникнет ощущение, что вы находитесь у меня на приеме, и когда вы удобно устроитесь в кресле, я спрошу вас: «Так чем я могу вам помочь?» или: «В чем конкретно вам нужна моя помощь?».

КПТ занимается следующими проблемами:

- **беспокойство**, страх, прокрастинация, стеснительность – все то, что не дает нам свободно двигаться вперед;
- **депрессия**, грусть, закрытость, меланхолия и т. п.;
- **потребность в уединении**, стремление избегать людей, нежелание общаться или вступать в какие-либо отношения;
- **навязчивые идеи и фобии** – все, начиная с потребности постоянно мыть руки и злоупотребления алкоголем и заканчивая мурашками и боязнью собак;
- **низкая самооценка, неуверенность в себе** – все, что вы делаете или думаете, что угнетает вас или ограничивает.

«Самые большие печали – это те, которые мы приносим себе сами».
Софокл

Что предлагает эта книга?

- Доступное и последовательное объяснение того, как измениться, если вы этого действительно хотите, – как применить проверенные методы КПТ в своей жизни.
- Четкие инструкции о том, как осуществить видимые изменения шаг за шагом.
- Практические советы о том, как не отказаться от КПТ на полпути.
- Честное обещание, что если вы будете правильно следовать советам этой книги, то ваша жизнь изменится к лучшему.

Чего эта книга НЕ предлагает

- Чудо-ответы или простые «решения-как-по-волшебству».
- Мгновенную помощь или простые решения без вашего участия.
- Обещание, что завтра утром вы проснетесь новым человеком, ничего не сделав для этого, – вам нужно очень постараться и пообещать себе измениться.

Так как все-таки работает КПТ?

КПТ – психологически поведенческий подход к изменениям, основанный на научных принципах, эффективность которого проверена в самых разнообразных ситуациях. Этот вид терапии начал развиваться в 1950-е годы и сразу же доказал свою эффективность, если следовать его методикам правильно и постоянно. Психологами всего мира было проведено огромное количество клинических испытаний, которые показали, насколько радикальных изменений вы можете добиться, практикуя КПТ. Но вам придется приложить немало усилий и точно следовать всем указаниям, чтобы получить хорошие результаты.

КПТ помогает людям четко определить их главные проблемы, особенно выявить свои навязчивые пессимистические мысли (о которых они могут даже и не догадываться) и справиться с ними, а также понять, как начать по-другому думать и вести себя. КПТ стала популярна даже среди тех людей, которые хотят в целом улучшить свою жизнь, взяв под контроль типы поведения, каким-либо образом ограничивающие их существование.

Вот три главные идеи КПТ, которые помогут вам определить суть своих проблем.

1. Активизирующее событие – также известное как «триггер». Это может быть какое-то внешнее событие, то есть что-то произошедшее с вами, например, авария, драка, развод, травма и т. п.; или, наоборот, внутреннее – что-то, что вы переживаете, например, сон, фантазия или даже воспоминание, гормональный сбой или тревожное ожидание каких-то неприятных событий.

2. Убеждения – сюда входят ваши моральные устои, взгляды на жизнь, личные ограничения; то, как вы оцениваете внутренние или внешние события своей жизни, жизни окружающих вас людей и в мире в целом.

3. Последствия – все ваши чувства, изменение поведения, мысли, размышления, физические ощущения, сопровождающие ваши эмоции.

С помощью КПТ вы научитесь разграничивать свои мысли, чувства и поступки. Например, вот как происходит анализ вашего беспокойства, которое вы ощущаете, когда приходите на вечеринку без спутника.

1. Вы представляете или вспоминаете, что почувствовали, когда пришли на вечеринку одни.

2. В соответствии со своими убеждениями, вы думаете: «Мне нужно идти на вечеринку одному, иначе я полный неудачник, как же это низко – если я не пойду, то я ничего не стою».

3. Только представляя, как вы входите на вечеринку и все смотрят на вас, у вас начинают трястись колени, у вас пересыхает во рту (переживания и физические ощущения, говорящие о страхе). И вы знаете, что обязательно сразу же зальете в себя пару бокалов вина, чтобы успокоить нервы, или спрячетесь в ванной, или будете стоять в углу, заглатывая пиво, желая раствориться в воздухе. Это все относится к поведению.

Осторожное поведение

Одна из главных идей КПТ – понять наше поведение в том случае, когда мы хотим избежать неприятных ощущений. То есть, например, мы можем вообще не ходить на вечеринку, чтобы не испытывать страха, застенчивости и беспокойства. Более того, КПТ показывает, что, овладев несколькими техниками, можно делать то, чего вы так боитесь. Чаще всего нас пугает, скорее, не то, что на самом деле происходит, а то, что может случиться, если что-то пойдет не так. КПТ меняет ваше поведение и ваши ощущения, показывая, что вы можете вести себя по-другому, следовательно, и по-другому себя чувствовать.

Популярность КПТ

КПТ стала очень популярной теорией, главным образом из-за того, что ее методы наполнены здравым смыслом, что позволяет относительно легко ими овладеть и добиться осязаемых результатов. Эта терапия не подавляет, как многие другие методы, и вы можете получить результаты практически с самого начала ее применения. Суть КПТ заключается в наблюдении за вашими изменениями и чувствами, которые вы при этом испытываете. Эта терапия не заставляет проводить сложный анализ ваших эмоций и не требует долгими часами критически оценивать ваши сны и мечты. Вы можете научиться методам КПТ без посторонней помощи, просто следуя указаниям этой книги. Эта терапия поможет вам овладеть новыми навыками и научит вас ими пользоваться. Она заставит вас посмотреть на себя по-новому. Проводя небольшие эксперименты, вы сможете использовать полученный опыт. Она даст вам возможность двигаться вперед, меняя свою жизнь к лучшему.

КПТ учит вас наблюдать за результатами, учит их оценивать, показывает, как вы можете их использовать, чтобы продолжать меняться. Вы сможете снова и снова анализировать достигнутые успехи, чтобы действительно увидеть, насколько изменилась ваша жизнь. И это только некоторые из причин, почему КПТ стала так популярна, и почему она практикуется разными специалистами NHS⁶ по сей день.

С чем еще помогает справиться КПТ?

Было научно доказано, что КПТ, кроме того, помогает справиться с рядом конкретных психологических заболеваний:

- депрессия,
- тревожность,
- панические атаки,
- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР),
- приступы гнева,
- социофобия,

⁶ National Health Service – Национальная Служба Здравоохранения – система здравоохранения в Великобритании, финансируемая государством. – *Прим. пер.*

- хроническая боль,
- невроз навязчивых состояний,
- булимия,
- шизофрения,
- детские травмы.

Этот вид терапии отличается от всех остальных тем, что он не заставляет вас анализировать прошлое.

Главные идеи, лежащие в основе КПТ

К – когнитивная – это не сами события, происходящие в нашей жизни, а наша их интерпретация.

П – поведенческая – это то, что мы делаем, то, как мы реагируем, то, что влияет на наши чувства и мысли.

Т – терапия – вы проводите эксперименты, чтобы проверять свои теории о том, почему мы думаем и ведем себя определенным образом. Мы учимся на результатах, а потом их оцениваем – вот как происходят перемены в вашей жизни.

Поможет ли мне КПТ?

Вы можете овладеть методами КПТ с помощью психотерапевта или же записаться в группу, а можете научиться всему сами, прочитав эту книгу. В данной терапии большое внимание уделяется практической работе, то есть применению методов КПТ в повседневной жизни. Эта часть называется «домашнее задание» (надеюсь, такое название не отведит вас от занятий). КПТ предполагает также и внеклассную работу (это также необходимо, как отжиматься и после занятий в тренажерном зале, чтобы оставаться в форме), поэтому «домашнее задание» необходимо для такой практики.

Аналогично тому, как вы начинаете замечать прогресс, выполняя физические упражнения, вы скоро увидите улучшения в своем состоянии, если будете постоянно практиковать методы КПТ. Поэтому, читая эту книгу, вам придется делать «домашнее задание» после прочтения каждой главы. Возможно, вы решите, что вам нужно выполнять домашнее задание в течение недели, двух или даже месяца, чтобы добиться желаемого результата, но главное, чтобы вы сдержали обещания, которые себе дали.

Терапия начинается в тот момент, когда вы принимаете решение, что действительно хотите измениться. Вы должны быть готовы честно и открыто оценивать свои мысли и поступки, должны быть готовы отказаться от старых привычек, неважно, насколько комфортно они дают вам себя почувствовать. Вы должны измениться ради себя, потому что вы сыты по горло тем, как устроена ваша жизнь.

Проникновение в суть

Вспомните какой-нибудь случай из жизни, когда вы чему-то научились: ездить на велосипеде, плавать, ездить на лошади, готовить омлет, работать на токарном станке, красить двери, играть в футбол или волейбол, разжигать костер, вязать шарф, играть на музыкальном инструменте, возводить стену, сеять семена, говорить на иностранном языке. При этом вы затратили уйму времени, вы приложили немало стараний, вы делали ошибки, сердились, снова у вас не получалось, но потом, после долгих тренировок и большого количества ошибок, вам, в конце концов, все удалось. Вот так вы, скорее

всего, овладели новым навыком. Вы ощущали, как растет ваше чувство собственного достоинства, когда у вас, наконец, что-то получилось. Это называется «кривая обучения» (зависимость объема полученных знаний или навыков от затраченного времени).

По такой же кривой будет происходить ваше обучение КПТ. Так же, как и со всеми другими навыками в вашей жизни. Вам будет нужно:

- определить, что именно вы хотите изменить;
- следовать методам этой книги, которые помогут вам измениться;
- после этого применить упражнения на практике, чтобы изменились и ваше мышление, и ваше поведение в жизни;
- наблюдать за изменениями, корректировать их, продолжать меняться и так далее.

Если достаточно долгое время вы будете следовать советам КПТ, то вы начнете меняться. Вы станете замечать едва различимые или даже серьезные изменения в том, как вы мыслите, как поступаете, и вследствие этого вы почувствуете, как будет меняться ваша жизнь. Не забывайте, что небольшой шаг к решению одной из проблем в вашей жизни будет иметь влияние на всю вашу жизнь. Это что-то вроде «эффекта бабочки» из теории хаоса (раздела математики, изучающего сложное поведение динамических систем), когда случайные действия, например, взмах крыла бабочки где-то во Вселенной станет с течением времени инициатором большой волны разного рода трансформаций в каких-то частях мира.

Вот как примерно работает КПТ: бесконечно малая перемена может, в конце концов, принести существенные изменения.

Что я хочу изменить?

Для того чтобы эффективно использовать методы КПТ в своей жизни, вам нужно подумать о том, что именно вы хотите изменить. Возможно, вы не привыкли думать о своей жизни таким конструктивным образом, или вы почувствуете себя неуютно от того, что вам покажется, будто вы составляете список покупок. Но это крайне полезное упражнение, с которого очень разумно начать терапию.

Так что вперед! Освободите для себя немного времени и поразмышляйте наедине с собой.

Попытайтесь быть максимально открыты и честны, оценивая проблемы, которые мешают вам жить полноценно. Может показаться, что они стали неотъемлемой частью вашей жизни. Например, вы начинаете потеть, когда вам нужно делать доклад на работе, или если вам становится скучно, вы открываете холодильник, намереваясь перекусить. Возможно, вам стыдно в чем-то признаться, например, в том, что вы злоупотребляете алкоголем, или вам хочется насолить окружающим вас людям. Не ограничивайте себя.

Это упражнение только для вас, никто не увидит то, что вы написали. Необходимо его выполнить, чтобы вы поняли, что именно вас беспокоит, и тогда вы сможете справиться с этими проблемами.

Проверьте себя

Рассмотрите свою жизнь под микроскопом

Прочитайте первый вопрос, а потом закройте глаза и проанализируйте свои чувства. Задумайтесь на секунду, а потом запишите свой ответ. Постарайтесь быть максимально честны сами с собой. Потом переходите к следующему вопросу и повторите свои действия.

Что бы вы действительно хотели изменить...

| Начальный результат | Промежуточный результат | Конечный результат |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1. _____ | | |
| 2. _____ | | |
| 3. _____ | | |
| ...В своей работе? | | |
| 1. _____ | | |
| 2. _____ | | |
| 3. _____ | | |
| ...В своих отношениях? | | |
| 1. _____ | | |
| 2. _____ | | |
| 3. _____ | | |
| ... В своей домашней жизни / семейной жизни? | | |
| 1. _____ | | |
| 2. _____ | | |
| 3. _____ | | |
| ... В своем физическом состоянии / в том, как вы выглядите? | | |
| 1. _____ | | |
| 2. _____ | | |
| 3. _____ | | |
| ... В отношении своего здоровья / самочувствия? | | |
| 1. _____ | | |
| 2. _____ | | |
| 3. _____ | | |

Внимательно отвечайте на вопросы – с ваших ответов все и начинается.

Цели

Теперь, когда вы сформулировали то, что именно хотите изменить в своей жизни, вам нужно поставить перед собой цели. Они могут быть вполне конкретными, а могут быть определены и свободно. Например, стать более успешным и получать больше поощрений на работе, стать общительнее, сделать отношения с окружающими более дружелюбными, избавиться от

вредной привычки. Или просто стать счастливее и радостнее. Вы можете поставить себе цель избавиться от всех вредных привычек или захотите принимать жизнь более открыто, радуясь тому, что есть, или решите завести детей. Как же будет замечательно стать, наконец, хозяином своих эмоций, решений и действий, вместо того чтобы постоянно чувствовать себя подавленным, страдать из-за того, что жизнь вам кажется такой сложной и многотрудной.

Ваши цели могут быть, скажем, такими: не чувствуя тревоги и беспокойства, находиться в закрытом пространстве – в лифте, туннеле или даже в самолете. Или же вы не будете негативно реагировать на какие-либо события, или пожелаете избавиться от одержимости какими-то навязчивыми идеями, или вы намерены стать более жизнерадостными, или испытывать меньше страха при преодолении трудностей. Также, может быть, у вас есть фобии, например, вы боитесь дотрагиваться до пауков или опасаетесь публичных выступлений, или не любите находиться в открытом пространстве, и вашей целью может быть преодоление этих фобий.

«Нужно носить в себе хаос, чтобы родить танцующую звезду».

Фридрих Ницше

Определите свои приоритеты

Подумайте о своих приоритетах. Какие у вас проблемы? Есть ли какие-то цели, которых вы хотели бы достичь за короткое время, но у вас не получилось? Есть ли у вас задачи, которые кажутся вам невыполнимыми? Подумайте, какие цели для вас наиболее важны и каких вы хотите достичь быстрее.

Запишите их на листочке или в заметке на компьютере, или зафиксируйте в своем дневнике. Тогда вы сможете возвращаться к этому списку во время чтения книги и проверять свои достижения.

Определение целей

Главные задачи КПТ:

- формулирование проблем;
- оценка сложности;
- продумать, какое влияние они окажут на вас;
- и, наконец,
- поставьте перед собой цели, чтобы быстро их достичь.

Пример

Ваш бой-френд возвращается домой после долгого дня. Он входит в дом, хлопая дверью, шумно топает в передней, бросает портфель и идет к холодильнику, выглядит мрачным и не здоровается. Вы на кухне готовите, надеетесь на приветствие и поцелуй после длинного дня, но ваш бой-френд даже на вас не смотрит, он рассержен.

Вот что вы можете подумать в такой ситуации.

Реакция 1: *«Что же я сделала не так? Чем же я его разозлила? Наверное, я опять забыла оплатить счета».*

Или вы можете подумать.

Реакция 2: *«Он пришел домой и намеренно меня раздражает, не обращая на меня внимания, – и это после такого тяжелого дня!».*

Или вы подумаете.

Реакция 3: *«О, у кого-то плохое настроение, я лучше буду держаться подальше и продолжу делать то, что я делаю. Потом узнаю, что случилось».*

Какой вариант выберете вы? В рамках КПТ мы придаем *значение* внешним событиям и, как следствие, испытываем *эмоции*. В данном примере рассерженный мрачный бой-френд, измотанный после тяжелого дня, – не ваша вина. Это его проблема.

Понимание значения

Обычно мы ищем смысл в настроении людей, особенно когда находимся с ними в каких-либо отношениях. При реакции 1 вы принимаете все на свой счет и чувствуете себя виноватой, когда на самом деле его настроение не имеет к вам никакого отношения. Из-за того, что вы себя чувствуете виноватой, вы расстраиваетесь, и из-за этого начинаете себя вести определенным образом, то есть вы мрачнеете, ругаетесь, хлопаете дверью.

При реакции 2 вы все равно видите связь между угрюмостью другого человека и своим тяжелым днем и решаете в какой-то степени отомстить. И это может привести к ужасной ссоре. Однако при реакции 3 вы понимаете, что плохое настроение партнера не имеет к вам никакого отношения и зависит только от него. Вы эмоционально отстраняетесь и ждете, пока бой-френд успокоится. Не придавая эмоциям значения и не реагируя на его настроение, вы четко понимаете, что к чему относится.

В основе КПТ лежит умение разграничивать наши чувства по отношению к активизирующему событию и наши на него реакции. Мы должны уметь определять, что относится к нам, а что – к вышеописанному партнеру. Главное правило игры КПТ – научиться быть более рациональными по отношению к своим эмоциям.

Наконец настало время принять решение и измениться

Если вы видите, что можно по-разному реагировать на события, а три главные идеи КПТ наполнены здравым смыслом, то, скорее всего, подход КПТ окажется для вас полезным. Потратьте пару минут, чтобы ответить на вопросы, ответы на которые помогут лучше понять, как на самом деле вы относитесь к переменам.

Проверка перемен

Хотите ли вы измениться?

Теперь спросите себя, давая себе оценки от 0 до 10, где 0 – самая низкая оценка, 10 – самая высокая.

Намерены ли вы быть искренними, оценивая свои недостатки и проблемы?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Насколько вы строги к себе, когда решаете что-то изменить?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Готовы ли вы приложить усилия?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Готовы ли вы по-новому мыслить и вести себя?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Любите ли вы решать проблемы?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Готовы ли вы совершать поступки, которые кажутся вам странными и неудобными, ради того, чтобы измениться?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Насколько легко вы анализируете свои чувства?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Насколько сложно вам было выполнять это задание?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Внимательно посмотрите на свои ответы. Показывают ли они, что вы готовы меняться (у вас высокие оценки), или вы не можете отказаться от своих старых пристрастий и привычек и ещё не готовы двигаться вперед (довольно низкие оценки)? Вы, возможно, еще не привыкли так пристально и внимательно наблюдать за собой, за своими мыслями, поведением и чувствами, но хочу вас уверить, что чем больше вы будете этим заниматься, тем легче вам будет. Особое внимание обратите на последний вопрос о том, насколько легко вам дались эти вопросы. Подход КПТ включает в себя огромное количество вопросов, которые вы себе задаёте, и умение прислушиваться к своим ответам.

КПТ поможет вам, если вы будете абсолютно честны с собой, а также если захотите и сможете встретиться со своими чувствами и поведением лицом к лицу. Поначалу, конечно, все это покажется вам немного странным, и вы будете чувствовать себя некомфортно. Но как только вы увидите, что именно делаете, вы почувствуете в себе силы изменить свое поведение.

Проверьте себя

Объект эксперимента номер один: Вы

КПТ имеет глубокие корни в научном подходе, и вы научитесь смотреть на себя спокойно и объективно в мельчайших подробностях. Это может показаться вам странной идеей, поскольку вы постоянно испытываете

беспорядочные чувства, а ваше поведение вас контролирует (не наоборот!), или вы религиозны или верите в судьбу. Или вам нравится ощущать свободу или действовать спонтанно – но при этом вы не очень-то уж довольны тем, что происходит в вашей жизни. Подход КПТ поможет вам отделять свои чувства от мыслей, а мысли – от поступков, так как довольно часто они переплетаются между собой, создавая проблемы для вас и ваших близких.

В процессе чтения этой книги вы научитесь проводить над собой небольшие эксперименты. Сначала вам покажется это необычным, но со временем станет полезным навыком и даст возможность лучше себя понимать. Когда вы станете себя познавать, и ваша жизнь начнет меняться, вы увидите преимущества своего нового отношения к событиям собственной жизни, которому учит КПТ.

В экспериментах КПТ вы научитесь:

- объективно оценивать свое понимание самого себя, окружающих вас людей и мира в целом;
- формировать и/или оценивать новые убеждения;
- вносить изменения в свою жизнь и наблюдать, как КПТ формирует вас;
- постоянно принимать изменения после того, как вы их оценили, а также менять и оценивать свои убеждения о себе, окружающих и мире вокруг после завершения эксперимента.

Оценка действительности

Практика КПТ означает, что вам придется оценивать свои чувства и смотреть на них спокойно, следить за своим поведением снова и снова. Это своего рода оценка действительности, способ осознания того, что происходит, что не так, и понимание того, как это изменить. Возможно, это безумно странно прозвучит, но через какое-то время вы вдруг почувствуете, что как будто смотрите на себя со стороны. И именно поэтому вы способны изменить свой образ мыслей и даже свое поведение, вместо того чтобы просто бездумно реагировать и существовать, как вы к этому привыкли.

Много лет назад я пошла на собеседование по поводу работы, на которую я очень подходила (так мне казалось). И об этой компании я давно мечтала. Я в точности, на мой взгляд, соответствовала их требованиям и уверенно подала заявление на интервью. Собеседование прошло очень хорошо, и я была убеждена, что получила эту должность. А теперь представьте, как я была удивлена, когда мне пришло письмо с отказом. Первое, что я подумала: «Как же я могла так необъективно оценить свои возможности, наверное, я сделала что-то ужасное, я абсолютная неудачница». Я впала в отчаяние и готова была днями не выходить из дома, когда одна из моих подруг спросила, почему я не позвоню и не узнаю, по какой причине я им не подошла?

Я даже не думала, что можно так сделать, поэтому собрала свою волю в кулак и позвонила в отдел кадров. Мне сообщили с большим сожалением, что я была прекрасным претендентом на место и идеально им подходила, но они решили отдать должность сотруднику из компании. После того как я это узнала, я гораздо лучше себя почувствовала. Я поняла, что мое столь сильное чувство вины чуть не лишило меня уверенности в себе, возможно, даже до конца моей карьеры. То, что это место было отдано человеку, работающему в компании, было оценкой действительности. Этот случай показал, что иногда все на самом деле не так, как кажется. И как только вы получите нужную информацию, ваши чувства могут радикально измениться. Теперь, прежде чем подавать заявление на интервью, я всегда спрашиваю, не собирается ли компания заполнять вакантное место собственными кадрами. Таким образом, я не трачу ни лишних сил, ни времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.