

Введение

Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, благодаря своей результативности и продолжительному эффекту становится все более популярным методом лечения разнообразных психологических проблем. Если слово *психологический* заставляет вас нервничать, постарайтесь относиться к нему просто как к термину, указывающему на эмоциональное, а не физическое здоровье. В определенный момент жизни вы обязательно столкнетесь с каким-либо недугом вашего тела. Так почему же люди считают, что внезапная икота, изжога или более серьезные проблемы никогда не коснутся их умов и эмоций?

Эта книга дает всестороннее представление о теории и практическом применении техник КПТ. Несмотря на то что нам не хватит и трехтомника, чтобы объяснить вам все специфические особенности того, как использовать КПТ для разрешения той или иной эмоциональной либо психологической проблемы, мы постараемся дать вам базовые знания и ценные указания. Мы считаем, что все принципы и стратегии КПТ, изложенные в этой книге, могут улучшить вашу жизнь и помочь вам поддерживать свое здоровье, независимо от того, работали ли вы или в настоящее время работаете с психиатром или другим профессионалом в сфере психологического здоровья.

Независимо от того, считаете вы свои проблемы незначительными, а жизнь легкой и беззаботной либо чувствуете некоторую подавленность, или даже в течение многих лет испытываете дискомфорт от различных психологических симптомов, КПТ может вам помочь. Мы лишь просим вас быть непредвзятыми и использовать приведенную информацию, чтобы сделать свою жизнь лучше и полнее.

Об этой книге

Если вы готовы стать на путь самосовершенствования и самопомощи, то мы надеемся, что эта книга положит начало вашей дружбы с техниками КПТ и принесет вам исключительно пользу. В зависимости от степени нарушений и дискомфорта, вызванных вашими личными трудностями, вам может оказаться достаточно прочесть эту книгу и использовать содержащуюся в ней

информацию для решения ваших проблем. Книга может подтолкнуть вас к поиску дополнительной помощи (больше о профессиональной помощи рассказывается в главе 19), чтобы окончательно победить всех ваших эмоциональных демонов. В данном издании описано следующее.

- » Основы использования КПТ как научно проверенного и подтвержденного метода преодоления распространенных эмоциональных проблем.
- » Способы, которые помогут вам определить свои проблемы и поставить конкретные цели — в зависимости от того, какой вы хотите видеть свою дальнейшую жизнь.
- » Техники, позволяющие выявить ошибки в вашем мышлении и принять более полезные мысли, взгляды и убеждения.
- » Поведенческие эксперименты и стратегии, которые вы можете применить, чтобы улучшить свое повседневное функционирование.
- » Информация, позволяющая понять, нормализовать и решить некоторые распространенные проблемы. Вы можете считать, что вы единственный человек в мире с подобными мыслями и чувствами. Эта книга покажет, что такие проблемы, как депрессия, тревожность, гнев и навязчивые состояния, на самом деле очень распространены. Вы не одиноки в своей беде.

Надеемся, что процесс чтения и обучения будет увлекательным и интересным. Поэтому читайте дальше, откройте свой ум новым понятиям и новой информации и подумайте о том, как можно применить их в реальной жизни.

Условные обозначения

Чтобы упростить чтение и обратить ваше внимание на ключевые слова или пункты, мы используем условные обозначения.

- » *Курсивом* выделены новые термины, обозначены ключевые различия в значениях слов и наиболее важные аспекты предложения или примера.
- » Приведенные в книге примеры взяты из жизни клиентов, проходивших у нас психотерапию, но не являются прямыми отсылками к историям каких-либо конкретных людей.
- » **Жирным шрифтом** выделены основные моменты в пронумерованных списках.

Что можно не читать

Эта книга написана в строгом порядке, позволяющем перейти от основ КПТ к более сложным техникам и идеям. Тем не менее вы можете читать главы в любом порядке или просто изучить наиболее, на ваш взгляд, важные темы.

Чтобы облегчить чтение данной книги, материал, который можно пропустить без большого ущерба к восприятию и пониманию текста, мы выделили следующим образом.

- » **Врезки.** В большинстве глав используются врезки. Такие врезки содержат интересную информацию или дополнительные сведения по теме главы. Прочтите их, если они заинтересуют вас, или пропустите, если нет.
- » **Благодарность автора.** Вероятно, довольно скучная информация для обычного читателя.

Кто вы, наш читатель?

При написании этой книги мы делаем следующие предположения о вас, дорогой читатель.

- » Вы человек.
- » Как человек, вы на каком-то этапе своей жизни столкнулись с эмоциональной проблемой, которую хотели бы преодолеть.
- » Вы слышали о КПТ или заинтригованы КПТ, или КПТ вам порекомендовал врач, друг либо психотерапевт в качестве возможного средства преодоления ваших конкретных трудностей.
- » Даже если, на ваш взгляд, прямо сейчас вы не нуждаетесь в КПТ, вы хотели бы узнать больше о некоторых принципах, изложенных в этой книге.
- » Вы считаете, что у вас все отлично на данный момент, но хотите найти в книге интересную и полезную информацию, которая сделает вашу жизнь еще лучше.
- » Вы хотели бы узнать, может ли КПТ помочь близкому вам человеку.
- » Вы изучаете КПТ и хотите найти в этой книге практические примеры и случаи из жизни.

Как построена эта книга

Книга разделена на 5 частей и 25 глав. В оглавлении приведены подзаголовки с дополнительной информацией о каждой главе, а ниже описаны основные разделы книги.

Часть 1. Введение в основы КПТ

Эта часть дает вам всестороннее представление о том, что такое КПТ и чем ее техники отличаются от других видов психотерапии. “Ваши мысли влияют на ваши чувства”, — это подходящая фраза, чтобы обобщить КПТ, а главы этого раздела подробнее раскрывают эту простую идею. Мы объясняем ошибки обыденного мышления, а также способы исправления искаженного мышления. Вы откроете для себя основную модель эмоционального нарушения согласно КПТ и узнаете больше о том, как можно внести позитивные изменения, даже если другие люди и обстоятельства в вашей жизни при этом не изменятся к лучшему.

Часть 2. Прокладываем курс: определение проблем и постановка целей

Эта часть поможет вам точнее определить свои эмоциональные проблемы, найти их источник и разработать конкретные цели для вашего эмоционального будущего. Некоторые из ваших доблестных попыток разобраться со своими переживаниями, страхами и представлениями о себе часто в долгосрочной перспективе оказываются контрпродуктивными. Эти главы помогут расставить все по полочкам и подскажут более эффективные альтернативные стратегии, работающие в долгосрочной перспективе.

Часть 3. От теории к практике

Поступки важнее слов. Кроме того, уж поверьте, действия также дают лучшие результаты, чем просто слова. Коррекция вашего мышления, конечно же, очень важна, но все попытки мыслить здраво могут потерпеть фиаско, если ваши новые убеждения не отразятся на ваших действиях. Главы в этой части книги описывают несколько действенных способов проверить ваш новый способ мышления, а также укрепить новые правильные убеждения и полезные эмоциональные реакции на жизнь, вселенную и все что нас окружает. Не верите нам на слово? Тогда просто попробуйте и убедитесь сами! Мы также рассматриваем такие распространенные проблемы, как тревожность, навязчивости, зависимости, нарушение образа тела.

Часть 4. Оглядываться назад и двигаться вперед

“Но КПТ игнорирует мое прошлое!” — очень часто жалуются люди, в первый раз столкнувшиеся с КПТ. Мы хотим развеять этот миф и заверить вас, что КПТ не игнорирует ваше прошлое. Да, КПТ сосредоточивается на том, как ваше *текущее* мышление и поведение обуславливают ваши *текущие* трудности. Эта часть поможет вам определить, какие события из прошлого побудили вас сформировать определенные убеждения о себе, других людях и окружающем мире. Присвоение новых, полезных и более точных значений событиям из прошлого действительно может повлиять на вашу жизнь в настоящем времени. Так что продолжайте читать!

Часть 5. Великолепные десятки

Этот раздел книги — отчасти забавные, отчасти серьезные нюансы КПТ. Изучив сначала этот раздел, вы легче переключитесь на другие разделы книги и получите быстрые и легкие советы относительно того, как улучшить свой образ жизни, правильно повысить самооценку и упростить отношение к себе и к жизни в целом.

Приложение

В этой книге мы ссылаемся на различные формы и инструменты КПТ, которые могут быть полезны для вас, а также объясняем их. В приложении вы найдете пустые бланки, которые можете скопировать и в дальнейшем использовать по своему желанию и усмотрению.

Пиктограммы, используемые в книге

В этой книге мы используем следующие пиктограммы, чтобы обратить ваше внимание на определенную информацию, которую вы можете захотеть прочесть, зафиксировать в памяти (а в дальнейшем и использовать во время неспешной беседы на званом обеде) — или же просто проигнорировать.



СОВЕТ

Эта пиктограмма выделяет практические советы по применению КПТ.



ЗАПОМНИ!

Эта пиктограмма указывает на важные моменты, на которые следует обратить внимание.



ВНИМАНИЕ!

Эта пиктограмма обозначает определенные вещи, которых следует избегать, или определенные ловушки, которые вы можете встретить на пути к лучшему эмоциональному здоровью.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Эта пиктограмма выделяет терминологию, которая может показаться вам заумной, но на самом деле широко распространена среди практиков КПТ.



ЗАДУМАЙСЯ!

Эта пиктограмма указывает на информацию несколько философского характера, над которой, вероятно, нужно будет дополнительно подумать в свободное время.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Эта пиктограмма обозначает технику КПТ, которую вы можете попробовать применить в реальной жизни, чтобы посмотреть на результаты.

Куда двигаться дальше

Нам бы очень хотелось, чтобы вы прочитали эту книгу от корки до корки, а затем порекомендовали ее всем своим друзьям и случайным прохожим на улицах. В ином случае просто используйте эту книгу в качестве справочного руководства по КПТ, прибегая к ней в случае необходимости.

Просматривайте содержание и переходите к главам, которые, на ваш взгляд, могут быть полезны в настоящий момент.

Кроме того, вы можете решить, что хотите с головой погрузиться в КПТ под контролем специалиста. В таком случае обратитесь к главе 21 за дополнительной информацией.