

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ

Входящие в набор инструменты — это навыки и активности, которые вы можете добавить в свой комплект упражнений, чтобы лучше решать проблемы, с которыми сталкиваются клиенты. У некоторых из них проблемы есть во всех этих областях, в то время как другим будет интересна только одна или две главы книги. Например, одни люди борются только с депрессией, тогда как другие, кроме нее, с тревогой, гневом и аддиктивным поведением. Третьим нужно только научиться стресс-менеджменту в конкретной рабочей обстановке.

Данный набор инструментов разделен на три части.

Часть 1 рассматривает основные понятия, социализацию и подготовку к работе с клиентами.

Часть 2 посвящена клиническим вопросам.

Часть 3 включает совершенно новый контент — использование методов когнитивно-поведенческой терапии в корпоративных тренингах и коучинге.

Как и в первом издании, здесь вы можете заметить, что одни и те же инструменты появляются в разных главах. В каждой главе у вас будут журналы данных, журналы мыслей и ряд других инструментов. Тем не менее обратите внимание на то, что они используются по-разному для разного набора симптомов и для разного когнитивного контента.

Таким образом, если вы обнаружите, что инструмент в главе 8 выглядит так же, как инструмент, с которым вы работали в главе 3, не надо думать, что это “один и тот же инструмент”, и поэтому пропускать его. Инструменты расположены в стратегическом порядке, гарантируя то, что для каждого обсуждаемого набора симптомов у вас есть необходимый набор средств. Кроме того, вопросы в разных инструментах часто звучат похоже, но они модифицированы для конкретной решаемой проблемы. Например, инструмент “Круги близости” появляется во многих главах. Хотя упражнение одно и то же, люди с депрессией часто имеют другие проблемы в отношениях с людьми, чем те, которые борются с управлением гневом. Таким образом, сами круги выглядят одинаково, но вопросы, поставленные для решения этих конкретных проблем, отличаются. Составленную таким образом книгу люди могут либо читать от корки до корки, либо сразу перейти к интересующей их главе и получить ту информацию, которую ищут.

Наконец, имейте в виду, что в дополнение к инструментам, которые используются постоянно, каждая отдельная глава содержит и специальные инструменты.

Первые 15 инструментов в каждой посвященной клиническим проблемам главе помогут вам работать в последовательности основной когнитивной цепочки. Инструмент 16 (и следующие за ним) предлагают дополнительные стратегии, нацеленные конкретно на набор симптомов, рассматриваемых в этой главе.

Вот инструменты глав, посвященных клиническим проблемам¹.

Инструмент 1 посвящен **идентификации триггеров**. Это важная отправная точка, независимо от набора симптомов. Она помогает клиентам определить “событие”, которое запустило цепочку, и разобраться в своих симптомах. Триггеры могут быть как внутренними (телесные ощущения, галлюцинации или другие физиологические симптомы), так и внешними (внешние события). Триггеры активируют убеждения, затрагивая конкретную уязвимую область. Они активируют убеждения (или “нажимают на красные кнопки”), тем самым запуская всю когнитивно-поведенческую цепочку.

Инструмент 2 помогает **осознать свои чувства**. Некоторые люди очень хорошо умеют выражать свои чувства. Другим трудно их распознавать, давать им названия или даже признаваться, что они что-то чувствуют. Данный раздел каждой главы предлагает человеку “**познакомиться со своими чувствами**”, определить составляющие переживаемого им “семейства чувств” и дать им названия.

Инструмент 3 касается **выявления искаженных мыслей**. Некоторые терапевты могут использовать термин *иррациональные мысли* [21]. Другие предпочитают термин *дисфункциональные, или дезадаптивные, мысли* [11]. Преимущество в обозначении таких мыслей как дисфункциональных заключается в признании того факта, что мысли, которые были функциональными, или полезными, в одних условиях, могут стать дисфункциональными, или вредными, в других. Например, человек, выросший в семье, где практиковалось жестокое обращение, мог на личном опыте заучить: “Если я заговорю, меня

¹ В нумерации инструментов в книге первая часть — номер главы, а вторая — номер согласно списку ниже. — *Примеч. ред.*

ударят или накричат, поэтому лучше всегда держать рот на замке”. Если в детстве человеку делали больно всякий раз, когда он открывал рот, то в этой среде адаптивной реакцией для него было держать рот на замке. Но если этот человек сохранит такой образ мышления (“Лучше всегда держать рот на замке”) даже после того, как вырастет и покинет свой дом, то отказ от выражения своего мнения даже в безопасной среде уже не будет считаться адаптивной реакцией. Таким образом, то, что было функционально в одних условиях, не обязательно полезно и функционально в других. Некоторые специалисты употребляют термины *искаженное* или *нездоровое мышление*, которые мы также используем в этой книге.

Инструмент 4 помогает клиентам определить свои **автопилотные копинг-навыки** (спонтанное реактивное поведение). У большинства людей, когда они испытывают определенные эмоции, появляется стандартный набор копинг-навыков. Возможно, вы слышали фразу “на автопилоте”, обозначающую возврат к своему привычному поведению, которое в определенном смысле кажется удобным, но, как правило, не работает. Опять же, такое поведение часто “срабатывало” в прошлом, но в настоящем уже не помогает. Кроме того, некоторые копинг-стратегии продолжают работать в краткосрочной перспективе, но усугубляют проблемы в долгосрочной. Например, алкоголь, наркотики, беспорядочные половые связи, чрезмерные денежные траты или трудоголизм — копинг-навыки, которые люди используют, чтобы избежать негативных мыслей о себе. Такое поведение помогает достичь данной цели, но создает долгосрочные проблемы, которые почти всегда еще хуже. Прежде чем найти здоровые навыки, которые человек может использовать, когда эти чувства подкрадываются, бывает полезно составить список действий, вызывающих у него искушение, но доказавших свою *бесполезность* в долгосрочной перспективе.

Инструмент 5 направлен на **осознание последствий**. Некоторые люди практически не осознают, как прошлые копинг-решения повлияли на их теперешние жизненные обстоятельства. Другие вполне понимают, что их нынешние решения могут привести к негативным последствиям в будущем, но, несмотря на это, продолжают выбирать этот быстрый и “приятный” способ поведения. Инструмент 5

поможет повысить осознанность таких последствий, предлагая людям исследовать разные области своей жизни, в которых поведение на автопилоте создает проблемы, и записать их.

Инструмент 6 помогает клиентам провести пошаговый **анализ когнитивно-поведенческой цепочки**. Им предлагается воспользоваться информацией, которую они собрали ранее, и добавить ее в инструмент анализа цепочки КПТ. Это поможет “соединить моменты” их предыдущей работы и получить общее представление обо всей ситуации.

Инструмент 7 предлагает клиентам визуализировать **желаемые результаты**. Необходимо спросить человека: “Что бы вы вместо этого хотели иметь?”, давая таким образом понять, к чему нужно стремиться, а не от чего следует держаться подальше. По сути, вопрос состоит в том, как бы они хотели улучшить свою жизнь, а не в том, от чего бы они хотели избавиться, что для некоторых является более эффективным мотиватором. Если люди знают, к чему стремятся, они более склонны делать работу по изменению своих мыслей и поведения.

Инструмент 8 предлагает клиентам подумать о **новых копинг-навыках**. После того как люди поймут, чего они не хотят, а чего реально хотят, данный инструмент поможет им определить типы альтернативного поведения, необходимого для достижения желаемых результатов.

Инструмент 9 способствует генерации **новых мыслей**. Как только клиенты определяют более здоровое поведение, к которому нужно стремиться, инструмент 9 поможет им генерировать новые способы мышления, способствующие желаемому поведению. Центральная идея традиционной когнитивной терапии заключается в том, что, как только человек узнает, что его мысль является бесполезной, ему нужно что-то с ней сделать. Это “что-то” традиционно предполагало каким-то образом изменить содержание мысли. Оспорить ее с помощью логики. Провести поведенческий эксперимент. Изучить доказательства. Разные когнитивные техники служат этой цели — переструктурированию когнитивного контента, и в этой книге мы рассмотрим многие из них. Но, как мы покажем в главе 4, новые подходы говорят о том, что оспаривание прямого содержания мысли

не всегда является лучшим решением. Отвлечение, осознанность и другие подходы, основанные на принятии и осознанности, предлагают альтернативу тому, что люди могут сделать со своими мыслями, если обратят на них внимание.

Инструмент 10 учит анализировать новые **чувства с помощью оценки их интенсивности**. Этот инструмент предлагает клиентам обратить внимание на характер и интенсивность своих чувств и сравнить их до и после нового образа мышления. КПТ не может полностью избавиться от неприятных эмоций, но часто помогает уменьшить их интенсивность, облегчая тем самым копинг. КПТ также может способствовать усилению позитивных эмоций.

Инструмент 11 позволяет пересмотреть **анализ когнитивно-поведенческой цепочки, включив в нее рациональные реакции**. Эта модифицированная версия первого инструмента анализа цепочки поможет клиентам включить в новую, более развернутую цепочку свои новые мысли, чувства и способы поведения, выявленные в предыдущих инструментах, Разбивка на конкретные эпизоды будет полезна как для предложения новых моделей поведения, так и для анализа более крупных паттернов.

Инструмент 12 представляет технику “**падающей стрелы**”, **помогающую клиентам определить свои глубинные убеждения**. Возможно, вы не раз слышали фразу “поведением управляют убеждения”. Эта фраза распространена в мире коучинга, хотя лишь немногие коучи обладают каким-то, кроме поверхностного, представлением об этом процессе. Но реальность такова, что каждое поведение является *управляемым схемой (убеждением) поведением*. Разные состояния, наборы симптомов и проблемные способы общения с людьми можно проанализировать, выявив конкретные глубинные убеждения, обуславливающие предположения и “правила”, которые их сопровождают. Этот инструмент поможет клиентам точно определить, какие убеждения отвечают за их поведение.

Инструмент 13 способствует **выявлению альтернативных убеждений**. Как только клиенты определили свои нездоровые убеждения, вызывающие проблему, они смогут найти более здоровые убеждения, которые подтолкнут их к решению. Инструмент 13 поможет понять, с чего начать этот процесс.

Инструмент 14 помогает **проанализировать компоненты убеждения**. Убеждения формируются на основе значения, которое мы придаем опыту. Инструмент 14 (А) поможет клиентам определить ключевые переживания, которые привели к формированию их нездоровых убеждений. Затем инструмент 14 (Б) будет способствовать закладке основы построения новых здоровых убеждений.

Инструмент 15 вводит **журналы данных**. Выработка новых убеждений — нелегкий процесс. Он требует целенаправленной и постоянной работы. Отчасти эта техника состоит в помощи клиентам сфокусироваться на тех аспектах переживаний, которые их автоматические мысли “пропустили бы” из-за существующих у них убеждений. Когда человек обращает внимание на данные, подтверждающие его новые убеждения, запись этих данных помогает интернализировать новые убеждения.

Дополнительные инструменты

Во всех главах, рассматривающих клинические проблемы, представлены те же 15 основных КПТ-инструментов, только адаптированных к данной проблемной области. Кроме того, в каждой главе представлены дополнительные инструменты, которые могут быть полезны для каждого конкретного набора симптомов.

Я надеюсь, что вам понравятся эти упражнения и вы извлечете из них максимальную пользу. Они изменили жизни многих людей. И я надеюсь, что помогут улучшить и вашу.