

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы не всегда это осознаем, но наши мысли влияют на наше отношение к себе, окружающему миру и будущему. Они также влияют на наше поведение. Поскольку вы приступили к чтению данного пособия, есть вероятность, что вы осознали негативное влияние мыслей и поведения на свою жизнь и решили с этим что-то делать. И это прекрасно!

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), лежащая в основе данной книги, является формой разговорной психотерапии, успешно используемой с 1960-х годов и помогающей людям лучше относиться к себе и жить более счастливой жизнью. Главная идея КПТ заключается в том, что, изменяя свои мысли и поведение, люди способны менять свое самочувствие. Это помогает повысить самооценку, расставить жизненные приоритеты и подталкивает к достижению целей. Данная книга предназначена не для обсуждения с терапевтом, а для самостоятельного конспектирования. Кроме того, вам придется совершать действия, некоторые из которых выведут вас из зоны комфорта, поскольку перемены часто возникают, лишь когда человек попробует что-то новое. Разумеется, если данной книги недостаточно, чтобы обеспечить необходимую вам поддержку, можете поговорить о своих проблемах с профессионалом.

КПТ эффективно помогает людям с тревожностью, депрессией, зависимостями, стрессовыми расстройствами, например ПТСР, обсессивно-компульсивным расстройством и прочими психологическими проблемами. Если вы относитесь к одной из приведенных категорий, здесь вы освоите техники, которые смогут помочь. Однако, чтобы извлечь для себя все преимущества КПТ, не обязательно иметь диагностированное психическое расстройство. КПТ демонстрирует превосходные результаты, когда практикуется людьми в обыденных ситуациях — для снижения стресса, повышения самооценки, настойчивости и мотивации. Более того, местами КПТ уже начали преподавать в школах, обучая детей основам психического здоровья наряду с математикой, чтением и другими навыками.

КПТ находит отклик у многих людей, потому что обучает практическим навыкам, которые помогут чувствовать себя лучше. Возьмем,

к примеру, ощущение, когда нам кажется, что кто-то другой плохого о нас мнения, и от этого нам неприятно. В КПТ это мышление называется *чтением мыслей* и является одним из когнитивных искажений. Другой пример: мысли о том, что произойдет наихудшее из возможных событий (“Если я полечу самолетом, то он непременно потерпит крушение”) при отсутствии каких-либо намеков на таковые. В КПТ эти когнитивные искажения называются *катастрофизацией*, или *гаданием*. Данная книга предоставляет возможность попрактиковаться в навыках, которые помогут лучше выявлять когнитивные искажения и осознанно заменять их другими формами мышления. Умение идентифицировать и исправлять когнитивные искажения поможет вам улучшить настроение и заняться активностями, которыми вы в противном случае вряд ли занялись бы.

Другая причина того, что КПТ находит отклик в сердцах и умах многих людей, заключается в том, что данная методика направлена на поиск решений. В центре методики лежит идея, что изменение мыслительных и поведенческих шаблонов здесь и сейчас позволяет улучшить ваше самочувствие, решить проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, и достичь приоритетных для вас целей. С помощью данной книги вы увидите, насколько когнитивно-поведенческая терапия разносторонняя, ощутите на себе ее мощное влияние и повысите чувство общего благополучия.