

# Содержание

<b>Отзывы участников программы по самопрактике и саморефлексии</b>	13
<b>Практика когнитивно-поведенческой терапии: взгляд изнутри</b>	16
<b>Об авторах</b>	17
<b>Благодарности</b>	19
<b>Предисловие</b>	20
<b>Рекомендованная литература</b>	22
<b>Глава 1. Представляем вашему вниманию свою книгу</b>	23
Что такое самопрактика и саморефлексия	24
Обоснование самопрактики и саморефлексии и результаты исследований	24
Краткое разъяснение программы самопрактики и саморефлексии	26
<b>Глава 2. Концептуальная структура программы</b>	29
Основные концепции КПТ	30
Центральная роль формулировки случая в КПТ	30
Фокус на процессе и основополагающих паттернах мышления и поведения, а также на содержании мыслей	30
Трансдиагностический подход	31
Подход с учетом сильных качеств личности	32
Культурно ориентированная терапия	33
Когнитивно-научные основы модели образа жизни	33
Влияние клиницистов на модель образа жизни	37
Описание и ключевые особенности модели образа жизни	39
Обоснование и описание модели	39

Модель репрезентации старого (бесполезного) и нового образа жизни	41
Заключительные комментарии	41
<b>Глава 3. Руководство по самопрактике и саморефлексии</b>	<b>43</b>
Контексты самопрактики и саморефлексии: самостоятельная работа, работа с коллегой, в группах и с супервизором	44
Самостоятельная работа с тетрадью	44
Использование рабочей тетради в парах	45
Использование рабочей тетради в группах	45
Работа с супервизором	46
Практические аспекты самопрактики и саморефлексии: максимальное вовлечение и получение наилучших результатов	46
Выбор “сложной проблемы”	46
Управление временем	47
Выбор времени для проведения самопрактики и саморефлексии	48
Обеспечение личной безопасности	48
Развитие способности к саморефлексии	50
Подготовка к саморефлексии	50
Процесс саморефлексии	51
Письменная работа по саморефлексии	53
Забота о себе	54
Примеры трех вымышленных терапевтов	55
<b>Глава 4. Руководство для кураторов</b>	<b>59</b>
Роль куратора	60
Согласование программы с компетенциями и потребностями участников	61
Подготовка к самопрактике и саморефлексии	64
Подготовка проспекта программы и проведение предпрограммной встречи	64
Как улучшить работу по самопрактике и саморефлексии	70
Создание поддерживающего и обогащающего группового процесса	70
Забота об участниках	72
Заключительные комментарии	74

<b>ЧАСТЬ I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОНИМАНИЕ БЕСПОЛЕЗНОГО (СТАРОГО) ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	75
<b>Модуль 1. Определение сложной проблемы</b>	77
Определение индивидуальных показателей.	
Визуально-аналоговая шкала	83
<b>Модуль 2. Формулировка проблемы и подготовка к изменениям</b>	89
Описательная формулировка. Пятикомпонентная модель	90
А как же культура?..	96
Исследование нашей культурной идентичности	98
Постановка проблемы	102
Определение сильных сторон	103
Формулировка проблемы, основанной на сильных сторонах личности	105
Постановка целей	108
SMART-цели	110
Стратегии достижения целей	114
<b>Модуль 3. Использование поведенческой активации</b>	121
<b>Модуль 4. Определение бесполезного мышления и поведения</b>	139
Определение негативных автоматических мыслей	140
Бесполезные паттерны, процессы мышления и поведения	146
Когнитивные предубеждения	146
Избирательное внимание	150
Поведение избегания и бегства	151
Предохранительное поведение	152
Бесполезное повторяющееся мышление (руминация, беспокойство, навязчивые мысли)	153
Цикличность	154
<b>Модуль 5. Использование когнитивных техник для изменения</b>	161
Изменение содержания мыслей. Тестирование негативных автоматических мыслей	163
Решение проблемных основополагающих паттернов мышления с помощью сократовских вопросов	167

Когнитивные искажения	167
Избирательное внимание	168
Избегание или бегство (когнитивное или поведенческое)	169
Конкретные виды предохранительного поведения	170
Бесполезное повторяющееся мышление (руминация, беспокойство, навязчивые мысли)	171
Формулировка проблемы, включая факторы уязвимости и глубинные закономерности	172
<b>Модуль 6. Анализ прогресса</b>	179
Анализ целей	179
Решение проблем	184
<b>ЧАСТЬ 2. СОЗДАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	197
<b>Модуль 7. Определение бесполезных и построение новых предположений</b>	199
Базовые предположения	201
Способы выявления бесполезных базовых предположений: повторяющихся личных тем, компенсаторного и избегающего поведения	203
Выявление повторяющихся личных тем	204
Выявление компенсаторного поведения: повторяющегося поведения и жестких стратегий преодоления	206
Выявление избегающего поведения	208
Создание новых альтернативных предположений	211
Создание новых моделей мышления и поведения	212
<b>Модуль 8. Использование поведенческих экспериментов для сравнения</b>	217
Планирование поведенческого эксперимента	219
Результаты поведенческого эксперимента	226
Создание последующих экспериментов	230
<b>Модуль 9. Создание нового образа жизни</b>	235
Использование дневника записей нового образа жизни	246
<b>Модуль 10. Воплощение нового образа жизни</b>	251
Истории, в которых проявились качества из нового образа жизни	252

Добавьте музыку и произвольные движения к своей истории	257
Идеи или правила для решения потенциальных проблем	259
<b>Модуль 11. Использование поведенческих экспериментов для проверки</b>	<b>267</b>
Определение нового предположения для поведенческого эксперимента	269
Планирование поведенческого эксперимента	271
Результаты поведенческого эксперимента	277
Создание последующих экспериментов	281
Мои последующие эксперименты	281
Создание образа, метафоры или рисунка, символизирующего мой новый образ жизни	282
<b>Модуль 12. Поддержание и укрепление нового образа жизни</b>	<b>287</b>
<b>Заметки к модулям</b>	<b>305</b>
Рекомендуемые базовые учебники по КПТ	305
Рекомендуемые учебники для опытных КПТ-терапевтов	306
Модуль 1. Определение сложной проблемы	306
Использование измеримости показателей	306
Оценка и определение проблемы	307
Оценка эмоций с помощью визуально-аналоговой шкалы	307
Дополнительная литература	308
Модуль 2. Формулировка проблемы и подготовка к изменениям	308
Пятикомпонентная модель	308
Понимание роли культуры в КПТ	308
Описание проблемы для разработки формулировки случая	309
Включение сильных сторон в формулировку случая	309
Использование образов для определения целей	309
Постановка SMART-целей	310
Дополнительная литература	310
Модуль 3. Использование поведенческой активации для изменения паттернов поведения	310
Дополнительная литература	311

Модуль 4. Определение бесполезного мышления и поведения	312
Техника падающей стрелы	312
Выявление негативных автоматических мыслей	312
Бесполезные паттерны и процессы мышления и поведения	312
Цикличность мыслей	313
Дополнительная литература	313
Модуль 5. Использование когнитивных техник для изменения бесполезного мышления и поведения	313
Сократовские вопросы	313
Расширенная формулировка случая	314
Дополнительная литература	314
Модуль 6. Анализ прогресса	314
Препятствия на пути к самопрактике и саморефлексии	314
Решение проблем	315
Дополнительная литература	315
Модуль 7. Определение бесполезных и построение новых предположений	315
Уровни мышления	315
Базовые предположения	315
Модуль 8. Использование поведенческих экспериментов для сравнения бесполезных предположений с альтернативными	316
Поведенческие эксперименты	316
Различие между рациональными и интуитивными убеждениями	317
Дополнительная литература	318
Модуль 9. Создание нового образа жизни	319
Модель старого и нового образа жизни	319
Модель репрезентации старого и нового образа жизни	319
Дневник нового образа жизни	320
Дополнительная литература	320
Модуль 10. Воплощение нового образа жизни	321
Дополнительная литература	321
Модуль 11. Использование поведенческих экспериментов для проверки и укрепления нового образа жизни	322
Поведенческие эксперименты для проверки нового образа жизни	322
Создание образа, метафоры или рисунка	322
Дополнительная литература	323

12 СОДЕРЖАНИЕ

Модуль 12. Поддержание и укрепление нового образа жизни	324
Профилактика рецидивов/Поддержание и укрепление нового образа жизни	324
План поддержания нового образа жизни	324
<b>Список литературы</b>	<b>325</b>

## ГЛАВА 1

# Представляем вашему вниманию свою книгу

Методы КПТ незаменимы для полноценного понимания терапевтического процесса.

— Кристин А. Падески [1]

Исследования последних 15 лет стабильно демонстрируют положительное влияние самостоятельной работы и саморефлексии на навыки практикующих терапевтов всех уровней: от новичков до компетентных супервизоров. Надеемся, что вам понравится этот подход, что ваше понимание когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), навыки, уверенность и способность к саморефлексии только выиграют от этого опыта, самопрактика и саморефлексия будут ценными как в профессиональной, так и в личной сфере, а ваше участие в курсе принесет в дальнейшем непосредственную пользу вашим клиентам. Цитаты участников программы, приведенные в начале книги, являются небольшим примером восторженной реакции после прохождения самопрактики и саморефлексии, которые были основной составляющей проводимых нами программ.

В этой главе представлено краткое введение в самопрактику и саморефлексию, обсуждается целесообразность данного подхода, кратко освещаются результаты исследований и даются рекомендации, которые помогут вам ориентироваться в остальной части книги. В главах 2–4 содержатся дополнительные подробности, которые помогут участникам программы и кураторам по самопрактике и саморефлексии улучшить результаты прохождения курса.



## Что такое самопрактика и саморефлексия

---

Это эмпирическая стратегия обучения, которая предоставляет терапевтам структурированный опыт применения КПТ по отношению к себе (самопрактика) и размышления об этом опыте (саморефлексия). В данной программе необходимо выбрать профессиональную или личную проблему и использовать стратегии КПТ для ее определения, формулирования и решения. После самостоятельной практики КПТ нужно поразмышлять о своем опыте применения этих техник. Рефлексия принесет гораздо большую пользу, если размышления записывать, а не просто обдумывать, поэтому письменная работа является основной частью самопрактики и саморефлексии. Рефлексия происходит на разных уровнях; например, можно сначала поразмышлять о своем личном опыте применения техники КПТ (например, поведенческого эксперимента) и определить, какие элементы были полезны (или бесполезны), а затем рассмотреть потенциальное влияние полученного опыта на вашу клиническую практику и понимание теории КПТ.

Работая в группах, участники могут поделиться своими размышлениями друг с другом, чтобы увидеть сходство и различие своего и чужого опыта использования определенных стратегий. Именно этот экспериментальный элемент тренинга по самопрактике и саморефлексии отличает его от других, более традиционных форм обучения КПТ [2] и обычно приводит к тому, что участники сообщают о “более глубоком понимании” КПТ [3], прочувствовав его “изнутри”.

## Обоснование самопрактики и саморефлексии и результаты исследований

---

На ранних стадиях развития (с середины 1970-х до конца 1980-х годов) КПТ представлялась в значительной степени как техническая интервенция, в которой практически не уделялось внимания “личности терапевта”. Однако в 1990-х годах все большее признание получала ценность самостоятельной практики КПТ [1; 4–7]. Аргументы, которые приводились, делятся на две основные категории. Во-первых, такие преподаватели, как Джудит С. Бек и Кристин А. Падески, предположили, что самостоятельная практика КПТ будет способствовать приобретению и совершенствованию

навыков КПТ [1; 5]. Во-вторых, публикация в 1990 годах двух основополагающих книг, *Cognitive Therapy for Personal Disorders* (Когнитивная терапия расстройств личности) [4] и *Interpersonal Processes in Cognitive Therapy* (Межличностные процессы в когнитивной терапии) [8], привела к пониманию того, что самоанализ и самопознание терапевта так же важны в КПТ, как и в других видах терапии [7], особенно при работе с особо сложными клиентами, когда в терапевтических отношениях часто возникают проблемы. Слова этих авторов, а также наш личный опыт применения техник КПТ по отношению к себе [9] вдохновили нас на создание оригинальных рабочих тетрадей по самопрактике и саморефлексии.

С тех пор другие авторы подчеркивали ценность самостоятельной практики КПТ и саморефлексии [10–12], в результате чего появилось большое количество эмпирических исследований в этом направлении [2; 3; 13–33]. Эксперименты, проведенные в разных странах с различными группами участников, подтвердили, что самопрактика и саморефлексия улучшают понимание КПТ, терапевтические навыки и уверенность в профессиональных качествах, а также повышают веру в эффективность этой терапии [16; 17]. Исследования демонстрируют, что самопрактика и саморефлексия представляют одинаковую ценность как для опытных, так и для начинающих терапевтов [13; 15]. По словам участников, “проживание КПТ изнутри” [3; 13] дает им “более глубокое понимание” терапии, что отражается на их навыках: концептуальных (формулировка случая в КПТ) [18], технических (способность более эффективно использовать техники КПТ) [13] и межличностных (эмпатия к клиенту) [16; 26; 34; 35]. Участники также сообщают, что благодаря этой программе улучшаются их навыки саморефлексии. Это крайне важно, поскольку рефлексия является ключевой метакогнитивной компетенцией — “двигателем непрерывного обучения” на протяжении всей карьеры терапевта.

Возможно, самым значительным выводом в исследованиях самопрактики и саморефлексии является то, что участники постоянно отмечают существенное влияние этого подхода на их отношение к клиентам и на улучшение навыков межличностного общения и терапевтических отношений [22]. Проживая КПТ “изнутри”, участники получают непосредственное представление о трудностях внутренних изменений клиентов, о роли, которую играют такие базовые паттерны, как избегание, негативные когнитивные искажения, руминация и защитное поведение, в поддержании нежелательного образа жизни, о тревоге, которую вызывают некоторые техники КПТ, направленные на изменения (например, экспозиция и по-

веденческие эксперименты), и о ценности терапевтических отношений в поддержке процесса таких изменений. КПТ традиционно была эффективной в обучении навыкам формулировки случая и техническим навыкам, но, возможно, довольно малопродуктивной в межличностной сфере [36]. Опытные КПТ-терапевты обнаружили, что наилучший способ приобрести и усовершенствовать межличностные навыки — самостоятельное прохождение терапевтических техник и саморефлексии [37]. Это безопасный и результативный способ улучшения межличностных навыков в КПТ — “действенный срединный путь между личной терапией и отсутствием экспириентальной практики, который приемлем для учреждений, практиков и студентов” [13].

Мы полагаем, что самопрактика и саморефлексия могут сыграть уникальную роль в обучении и развитии терапевтов, и рассматриваем эту модель как интегративную стратегию обучения, которая связывает декларативное понимание КПТ с процедурными навыками, интегрирует межличностное с концептуальным и техническим и улучшает каналы коммуникации между “селф терапевта” и “личным селф”. Экспириентальная составляющая программы облегчает установление связей, а рефлексия закрепляет их.

## Краткое разъяснение программы самопрактики и саморефлексии

---

В настоящее время существует множество ответвлений КПТ [38] (например, когнитивная терапия, рационально-эмотивная поведенческая терапия, схема-терапия, терапия принятия и ответственности, низкоинтенсивная КПТ, метакогнитивная терапия и когнитивная терапия на основе осознанности). Авторы данной книги сфокусировались на когнитивной терапии Аарона Т. Бека, иногда расширяя ее до новых методов формулировки случая. Здесь мы не включали техники из других методов терапии, основанных на КПТ (таких, как когнитивная терапия на основе осознанности, терапия принятия и ответственности, схема-терапия и метакогнитивная терапия), поскольку некоторые из них станут предметом отдельных рабочих тетрадей серии *Self-Practice/Self-flefection Guides for Psychotherapists* (Руководства по самопрактике/саморефлексии для психотерапевтов) от издательства *Guilford Press*.

Данная книга состоит из двух основных разделов: 4 вступительных глав и 12 модулей. Всем участникам программы рекомендуется прочитать главы 1–3. В главе 2 обсуждаются концептуальные основы, которые повлияли на содержание рабочей тетради. Читатели найдут здесь как новые, так и традиционные подходы КПТ. На нашем КПТ-подходе отразились когнитивная наука, клинические инновации и нейронаучные концепции, которые еще не получили широкого распространения. В главе 2 обсуждается обоснование некоторых инновационных стратегий, с которыми вы будете работать, включая модель *образа жизни*, которая обеспечивает основную структуру рабочей тетради.

Важно, чтобы все участники курса прочитали главу 3, “Руководство по самопрактике и саморефлексии”, в которой содержатся рекомендации по использованию рабочей тетради и рассматриваются такие вопросы, как выбор профессиональной или личной проблемы, на которой следует сосредоточиться; когда проводить самопрактику и саморефлексию; плюсы и минусы индивидуальной и групповой работы; рекомендации по развитию потенциала саморефлексии; и количество времени, необходимое для работы над собой. В этой главе содержатся инструкции по подготовке к работе и по собственно работе с 12 модулями, которые упорядочены с точки зрения содержания и теоретической структуры. Модули 1–6 (часть 1) посвящены выявлению и пониманию *нежелательного (старого)* образа жизни. Модули 7–12 (часть 2) основаны на части 1 и служат для создания и укрепления *нового* образа жизни. Для получения максимальной пользы от данной рабочей тетради лучше всего прорабатывать ее систематически, уделяя каждому модулю достаточное количество времени: в среднем около двух часов для части 1 и около трех — для части 2.

Глава 4, “Руководство для кураторов”, написана специально для терапевтов, планирующих проводить данный курс. Вы можете быть куратором группы коллег, руководить тренинговой группой, которая проходит программу в целях профессионального развития, или планировать интеграцию данной книги в существующую тренинговую программу по КПТ. В главе 4 рассматриваются ключевые вопросы проведения эффективных тренингов по данной теме. Эта глава является факультативной для участников нашей программы.

Перед вами не обычный учебник по КПТ. В модулях представлены материалы и примеры, а не подробные инструкции по техникам КПТ для самостоятельной проработки. Предполагается, что вы либо уже знакомы с ними, либо обладаете достаточными знаниями, чтобы использовать

заметки и ссылки на модули в дальнейшей работе. Примечания к каждому модулю можно найти в конце книги непосредственно перед ссылками на другие работы или главы, в которых более подробно описаны конкретные стратегии, рассматриваемые в модулях. В рабочей тетради также представлены три вымышленных терапевта (Шелли, Джаяшри и Дэвид) с разным опытом и личными проблемами, с которыми участники обычно приходят на программу по самопрактике и саморефлексии. Примеры Шелли, Джаяшри и Дэвида помогут вам в использовании конкретных техник.

Надеемся, что вам понравится эта рабочая тетрадь, вы сможете создать для себя *новый* образ жизни, который окажет положительное влияние на вашу профессиональную и личную жизнь, и в результате ваша эффективность в работе с клиентами значительно повысится.