

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОРКБУКИ


Прикладные книги по психологии и самопомощи



СЕТ ДЖ. ГИЛЛИХАН  
клинический психолог, популяризатор КПТ

# КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ *на основе* ОСОЗНАННОСТИ

Практики для работы с хроническим  
и травматическим стрессом

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Г47

Seth J. Gillihan  
MINDFUL COGNITIVE  
BEHAVIORAL THERAPY

Copyright © 2022. All rights reserved.  
Published by arrangement with HarperOne,  
an imprint of HarperCollins Publishers.

**Гиллихан, Сет Дж.**

Г47 Когнитивная терапия на основе осознанности : практики для работы с хроническим и травматическим стрессом / Сет Дж. Гиллихан ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи).

ISBN 978-5-04-181690-2

Современные психологические подходы успешно справляются со стрессом и тревогой в краткосрочной перспективе, однако не всегда формируют прочный внутренний каркас, позволяющий сохранять эмоциональную стабильность и психологическую устойчивость на протяжении долгого времени.

Клинический психолог и признанный специалист в области когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) Сет Дж. Гиллихан представляет уникальную стратегию, направленную на преодоление этого ограничения. Глубинно-ориентированный подход сочетает в себе доказательность когнитивно-поведенческих техник и эффективность практик осознанности.

Вместе они расширяют потенциал традиционной когнитивно-поведенческой терапии, который выходит далеко за рамки ослабления симптомов и ведет к формированию прочных внутренних опор.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-181690-2

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. УСЛЫШАТЬ ЗОВ</b> .....	13
Начало .....	15
Открытие .....	18
Совместное созидание жизни .....	23
Думай, делай, будь .....	25
Что дальше .....	27
<b>2. ВОССТАНОВИТЬ СВЯЗЬ С СОБОЙ</b> .....	29
Настройся на себя .....	32
Выйти за рамки медицинской модели .....	35
В согласии с собственной истиной .....	39
Ваша инструкция по уходу за собой .....	42
<b>3. НАЙТИ РЫЧАГ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	47
Использовать силу ума, тела и духа .....	49
Наметьте свои цели .....	50

Задействуйте всего себя .....	52
Быть и присутствовать .....	53
Ясность мысли .....	57
Намеренное действие .....	63
Соберем все это воедино.....	68
Приходи как есть! .....	70
<b>4. СКАЗАТЬ «ДА» .....</b>	<b>73</b>
Делай что должно .....	75
Расширьте свои представления об осознанности.....	77
Соотнестись с реальностью.....	79
Позвольте осознанности изменить все.....	80
Не идти на поводу у собственных мыслей и чувств.....	82
Думать осознанно .....	85
Действовать осознанно.....	88
Принять неопределенность .....	91
Познай себя.....	93
<b>5. ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ.....</b>	<b>95</b>
Осознать свое отделенное «я» .....	96
«Думай»: изменить убеждения о практике осознанности .....	99
«Делай»: практика осознанности.....	106
Помните о преимуществах.....	114
<b>6. СОЕДИНИТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМ МИРОМ .....</b>	<b>121</b>
Да будет мир .....	123
«Быть» значит любить .....	125

«Думать»: понять силу притяжения.....	129
«Делать»: привяжите себя к мачте .....	134
<b>7. ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>	<b>139</b>
«Быть»: сместить фокус внимания .....	142
«Думать»: исследуйте свои убеждения.....	149
«Делать»: практика благодарности.....	152
<b>8. НАЙТИ ПОКОЙ.....</b>	<b>157</b>
Распознать стресс.....	159
«Быть»: осознанное доверие .....	162
«Думать»: как ум может способствовать отдыху и обретению покоя .....	166
«Делать»: отдыхать от делания .....	169
<b>9. ПОЛЮБИТЬ СВОЕ ТЕЛО.....</b>	<b>175</b>
Спите спокойно.....	177
Двигайтесь, ибо мы созданы для движения .....	186
Есть, чтобы жить.....	192
Полное принятие .....	198
<b>10. ЛЮБИТЬ ДРУГИХ.....</b>	<b>201</b>
Лучшее и худшее.....	202
«Быть»: осознанно присутствовать в отношениях .....	204
«Думать»: факт или предположение? .....	208
«Делать»: живите своей любовью.....	214

<b>11. РАБОТА КАК СОГЛАСОВАННОЕ ЕДИНСТВО .....</b>	<b>223</b>
«Быть»: осознанное включение.....	224
«Думать»: задействовать свой ум .....	228
«Делать»: делам тоже требуется внимание.....	233
<b>12. ЖИТЬ ОСМЫСЛЕННО .....</b>	<b>241</b>
В погоне за целью.....	242
<b>13. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ.....</b>	<b>255</b>
Услышать зов.....	257
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>269</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ .....</b>	<b>273</b>

*Посвящается Марсии Линн Лейтхаузер*



Стремясь постичь истину о Боге,  
не углубляйся в материи, что лежат вне пределов  
твоего разума.  
Направь свои мысли внутрь, в сердцевину своей души,  
стремись обрести целостность и простоту.  
Отпусти все, что тебя отвлекает, все, чего ты желаешь,  
и вернись к себе; как только ты сделаешь это,  
Ты станешь той истиной, которую искал.

*Майстер Экхарт (1260–1328)<sup>1</sup>*



# УСЛЫШАТЬ ЗОВ

Если бы я попытался определить некое общее желание у всех тех сотен людей, с которыми работал в качестве клинического психолога, то им совершенно точно было бы следующее — побыстрее покончить с душевной болью. Однако мое собственное путешествие сквозь депрессию научило меня, что простого облегчения симптомов недостаточно. Гораздо глубже желания найти лекарство от страданий лежит стремление наконец обрести мир в своей душе. И именно рассмотрению этой важной особенности нашей внутренней жизни и посвящена данная книга.

Большинство людей, приходящих ко мне на прием, страдают от той или иной формы всепоглощающей тревоги: паники, хронического беспокойства, обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), социальных фобий. Многие ищут излечения от психоэмоциональных травм: как недавних, так и берущих свое начало в детстве. Кто-то ежедневно борется с депрессией или хроническими заболеваниями или задается вопросом, может ли спасти свой брак. А кто-то отчаянно нуждается в полноценном ночном сне. Так или иначе, все жаждут избавления от стрессов и тягот жизни.

Люди обращаются ко мне, поскольку верят, что я помогу им добиться облегчения симптомов и достичь умиротворения с помощью когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Это наиболее научно обоснованный терапевтический метод из тех, что практикуются на сегодняшний день. КПТ — довольно простой подход, который объединяет в себе два компонента:

- когнитивную терапию для практики здоровых паттернов мышления;
- поведенческую терапию, которая помогает выбирать те действия, что ведут нас к целям.

Терапия в рамках КПТ, как правило, длится недолго — от восьми до пятнадцати сеансов, и направлена в основном на решение текущих проблем, а не на изучение детства человека или его отношений с родителями. Меня привлек этот подход еще в начале моего обучения в аспирантуре, когда я горел желанием облегчить людские страдания и КПТ показалась мне наиболее эффективным средством исцеления.

Однако, потрудившись несколько лет на благо других в качестве КПТ-терапевта, я вдруг обнаружил, что помощь требуется мне самому. Я постепенно впадал в глубокую депрессию, и, несмотря на весь мой опыт и знание практик, мне никак не удавалось найти выход.

В конце концов, пробираясь ошупью вперед, я обнаружил нечто удивительное и значительное. Я узнал, что КПТ может гораздо больше, чем просто устранять симптомы. А ведь именно так я ее и использовал. В сочетании с практиками осознанности она затрагивает вопросы смысла и цели и помогает обрести душевный покой.

Я знаю, это серьезное заявление. Но заверяю вас: это вовсе не одна из тех книг, что написана каким-нибудь самозванным гуру, который утверждает, что он наконец-то разгадал тайну Вселенной, и хочет, чтобы все люди последовали за ним. Я ни в коем случае не претендую на лавры первопроходца, идущего по этому пути.

Моя цель состоит в том, чтобы сделать доступным процесс, который я нашел для себя невероятно полезным, и помочь как можно большему числу людей применить его к себе. Этот подход действительно способен изменить жизнь, и его можно резюмировать в трех словах, которые легко запомнить: Думай, Делай, Будь.

## НАЧАЛО

Связать свою жизнь с психологией меня отчасти побудила история моего деда и его самоубийство, произошедшее за восемь лет до моего рождения. Фрэнк Роллина Гиллихана преследовали ужасные воспоминания о морских сражениях в южной части Тихого океана, свидетелем которых он стал во время Второй мировой войны. И я задавался вопросом, какой могла бы быть его жизнь, если бы он получил эффективное психологическое лечение. Возможно, он был бы рад познакомиться со своими внуками. И это избавило бы его единственного ребенка — моего отца — от боли утраты, которая неминуема, когда близкий родственник кончает жизнь самоубийством. Эту боль своего отца я ощущал на протяжении всего моего детства. Чаще всего она проявлялась в раздражительности и вспыльчивости. Но бывали моменты, когда он переживал настоящее горе: так, однажды, когда мне было восемь лет, я застал своих родителей в нашей прачечной. Мама обнимала отца, а тот рыдал, держа в руке стопку старых семейных фотографий.

Я учился в Пенсильванском университете — *alma mater* многих КПТ-программ. Профессорско-преподавательский состав активно разрабатывал краткосрочные эффективные методы лечения, одновременно подвергая их строгим клиническим испытаниям. И моя вера в эффективность КПТ укрепилась, когда я воочию убедился в ее действенности. Я увидел, насколько сила мысли способна влиять на наши эмоции. Я узнал, как, внося простые изменения в наши действия, можно улучшить настроение и самореализоваться.

По окончании Пенсильванского университета я не расстался с ним и занял должность преподавателя в центре исследований тре-