

#Psychology#KnowHow

Павел Федоренко

КПТ

КНИГА САМОПОМОЩИ

Методы когнитивно-поведенческой
терапии против тревоги, выгорания,
депрессивных состояний
и деструктивного мышления



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 56.12
Ф33

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Федоренко, Павел Алексеевич.

Ф33 КПТ: книга самопомощи. Методы когнитивно-поведенческой терапии против тревоги, выгорания, депрессивных состояний и деструктивного мышления / Павел Федоренко. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 320 с. : ил. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-185292-4

Представьте, что вы смотрите на мир через грязные линзы: все кажется тусклым, враждебным и несправедливым. А теперь представьте, что можете их протереть. Оказывается, реальность совсем другая. Именно это и происходит, когда мы меняем деструктивные мысли — вслед за ними неизбежно меняется поведение и отношение к миру вокруг.

Этот принцип лежит в основе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) — самого исследованного и доказанного метода работы с психикой. Вы научитесь отличать здоровые реакции от невротических и поймете, почему одни и те же ситуации — например, разбросанные носки — вызывают бурю эмоций именно у вас, когда другие люди остаются спокойны. Освойте дневник мыслей, работу с когнитивными искажениями и другие техники КПТ, чтобы шаг за шагом вернуть контроль над жизнью, отношениями и внутренним состоянием.

Доберитесь до истинных причин своих проблем и наконец-то почувствуете спокойствие.

**УДК 616.85
ББК 56.12**

Не является учебником по медицине.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-185292-4

© Федоренко П., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие.</i>	
Зачем эта книга	7
<i>Глава 1.</i>	
С чего начать работу над собой	10
<i>Глава 2.</i>	
Связь мыслей и эмоций: формула жизни	23
<i>Глава 3.</i>	
Структура работы: карта местности	35
<i>Глава 4.</i>	
Эмоции: здоровые и невротические	47
<i>Глава 5.</i>	
Что НЕ работает: популярные способы борьбы с эмоциями	56
<i>Глава 6.</i>	
Обида: как она устроена	70
<i>Глава 7.</i>	
Вина: тюрьма без решетки	75
<i>Глава 8.</i>	
Стыд: яд для самооценки	80

<i>Глава 9.</i>	
Тревога: ложная сигнализация	85
<i>Глава 10.</i>	
Гнев: разрушительная сила требований	91
<i>Глава 11.</i>	
Дневник мыслей: ваш главный инструмент	97
<i>Глава 12</i>	
Десять когнитивных искажений	117
<i>Глава 13</i>	
От мыслей к убеждениям	134
<i>Глава 14</i>	
Выявление промежуточных убеждений	149
<i>Глава 15</i>	
Типы промежуточных убеждений	163
<i>Глава 16</i>	
Поведенческие стратегии	177
<i>Глава 17</i>	
Специфические стратегии	192
<i>Глава 18</i>	
Три типа глубинных убеждений	206
<i>Глава 19</i>	
Выявление глубинных убеждений	221
<i>Глава 20</i>	
Проработка глубинных убеждений	236
<i>Глава 21</i>	
Базовые человеческие потребности	251

Глава 22

Когнитивная карта: собираем пазл266

Глава 23

Уход от установки «Я плохой»282

Глава 24

Решение внешних проблем и конфликтов292

Глава 25

Как не бросить на полпути304

Заключение:

Жизнь после изменений315

*Посвящается моей жене Мариане,
детям Софье, Даниилу и Егору.
Вы для меня главная мотивация!*

Предисловие

ЗАЧЕМ ЭТА КНИГА

Представьте, что у вас в голове живет радиостанция, которая вещает круглосуточно. Она комментирует все, что вы делаете: «Ты опять облажался», «Они думают, что ты идиот», «Ничего не получится», «Ты недостаточно хорош». Вы не выбрали эту станцию. Вы не можете ее выключить. Она просто есть — и она отравляет вам жизнь.

Эта книга о том, как взять пульт управления в свои руки.

Возможно, вы живете с тревогой, которая не дает расслабиться. С самокритикой, которая превращает каждую ошибку в катастрофу. С ощущением, что вы недостаточно хороши — для работы, для отношений, для жизни. С обидами, которые разъедают изнутри. С чувством вины, которое не отпускает. С гневом, который разрушает то, что вам дорого.

Возможно, вы уже пробовали что-то менять. Читали книги о позитивном мышлении. Пытались «просто не думать об этом». Убеждали себя, что все хорошо. Но почему-то ничего не работало. Или работало — на неделю, а потом все возвращалось.

Это не потому, что с вами что-то не так. Это потому, что вы использовали не те инструменты.

Когнитивно-поведенческая терапия — это не позитивное мышление и не самовнушение. Это научно обоснованный метод, который показывает, как на самом деле работает ваш ум, почему он создает страдания и как это изменить. Не силой воли, не подавлением, не притворством — а пониманием и системной работой.

За этим подходом стоят десятилетия исследований и миллионы людей, которым он помог. Тревожные расстройства, депрессия, проблемы с самооценкой, сложности в отношениях — все это поддается изменению, когда вы понимаете механизмы, создающие их.

Я написал эту книгу, чтобы дать вам эти механизмы. Не теорию ради теории, а практические инструменты, которые вы сможете применить сегодня. Не абстрактные концепции, а конкретные техники с примерами из реальной жизни. Не обещание чуда, а честный разговор о том, что работает и почему.

Вы узнаете, как устроена связь между мыслями и эмоциями. Почему одна и та же ситуация вызывает у разных людей разные чувства. Как ловить автоматические мысли — те самые комментарии внутренней радиостанции. Как распознавать когнитивные искажения — систематические ошибки мышления, превращающие обычную жизнь в источник страданий.

Вы спуститесь глубже — к убеждениям, которые управляют вашей жизнью. К правилам, которые вы усвоили когда-то и которые теперь держат вас в плену. К глубинным представлениям о себе, сформированным в детстве. Вы увидите, как все это связано и что с этим делать.

Я не обещаю, что будет легко. Менять то, как вы думаете, — работа. Иногда неприятная. Иногда болезненная. Но это работа, которая приносит результаты. Реальные, устойчивые, меняющие жизнь результаты.

Эта книга не заменит психотерапевта, если он вам нужен. Но она может стать вашим проводником в мир соб-

ственного ума. Картой территории, которую вы будете исследовать. Набором инструментов, который останется с вами навсегда.

Вы держите в руках возможность изменить то, как вы думаете, чувствуете и живете. Не когда-нибудь потом. Сейчас.

Начнем?

Глава 1

С ЧЕГО НАЧАТЬ РАБОТУ НАД СОБОЙ

Вы открыли эту книгу не случайно. Что-то в вашей жизни идет не так, как хотелось бы. Может быть, вы постоянно злитесь на близких, хотя понимаете, что они не заслуживают этого. Или обижаетесь по любому поводу и не можете с собой ничего поделать. Возможно, вас душит тревога и вы не знаете, откуда она берется. А может, вы просто устали от того, что жизнь проходит мимо и есть ощущение, будто вы не управляете ею — она управляет вами. Если хоть что-то из этого о вас — вы в нужном месте.

Но сразу предупреждаю: работать придется вам. Я дам инструменты, объясню, как ими пользоваться, но копать будете вы сами. Волшебной таблетки нет. Есть действенные методы — но только если их применять. Это не легкое чтение на ночь, после которого вы проснетесь другим человеком. Это практическое руководство, где каждая глава — шаг вперед, если вы готовы этот шаг делать.

Люди обращаются к психологам или берут в руки книги по саморазвитию не от хорошей жизни. Редко кто приходит в психотерапию, когда все отлично. Обычно нас подталкивают к изменениям боль, дискомфорт, ощущение, что так дальше жить невозможно. Кто-то годами

терпит, надеясь, что «само пройдет». Кто-то пытается решить проблему — читает статьи в интернете, слушает советы друзей, пробует медитации, спорт, диеты, успокоительные. И иногда что-то из этого дает временное облегчение. Но проблема возвращается, потому что работа велась не с причиной, а с симптомом.

Вот типичная история.

Ольга, 38 лет, замужем, двое детей, хорошая работа. Со стороны — жизнь удалась. Но последние два года она находится в постоянном напряжении. Утром просыпается с тяжестью в груди, весь день злится на мелочи — муж оставил носки не в корзине, дети не убрали игрушки, коллега задал глупый вопрос. Вечером падает без сил, чувствует вину за то, что опять сорвалась на семье, обещает себе завтра вести себя лучше. Но завтра повторяется то же самое.

Ольга пробовала разное. Ходила к врачу — выписали успокоительные, помогло на пару недель, потом снова накрыло. Записалась на йогу — расслабляет, но как только возвращается домой, напряжение снова нарастает. Читала статьи о том, как управлять гневом — советы вроде «досчитайте до десяти» или «выйдите из комнаты» работают, если вообще работают, от силы раз из десяти. В остальных случаях злость накрывает так быстро, что она не успевает ничего сосчитать.

Ольга думала, что проблема в стрессе на работе. Взяла отпуск — две недели было легче, потом все вернулось. Думала, проблема в муже — если бы он больше помогал, не пришлось бы тянуть быт одной. Поговорила с ним, он стал помогать, но раздражение никуда не делось, просто нашло новые поводы. Думала, проблема в усталости — стала раньше ложиться, но бессонница не дает заснуть, в голове крутятся мысли о завтрашних делах, о том, что не успела сегодня, о том, как неправильно прошел разговор с подругой. И так каждую ночь.

Что не так в подходе Ольги? Она ищет причину во вне — в стрессе, в муже, в работе, в усталости. И пытается бороться с симптомами — пьет таблетки, ходит на йогу, отдыхает. Но настоящая причина не в стрессе и не в муже, а в том, что Ольга думает о происходящем. В ее голове есть набор правил и убеждений, которые создают постоянное напряжение: «Я должна быть идеальной матерью», «Дом должен быть в порядке», «Муж обязан помнить, куда что класть», «Если я не контролирую, то все развалится». Эти мысли работают автоматически, Ольга их даже не замечает. Но именно они создают злость, тревогу, чувство вины.

Пока Ольга не поймет, что проблема не в обстоятельствах, а в ее мышлении, ничего не изменится. Она может поменять работу, мужа, переехать в другой город — проблема поедет с ней, потому что корень — внутри, а не снаружи.

Правильный угол зрения на проблему

Большинство людей ошибаются уже на старте. Они думают, что точно знают, в чем их проблема: «Токсичная мать», «Тревога», «Придурок-начальник»... Звучит логично, но это — симптомы. Или в лучшем случае часть проблемы.

Представьте: вы приходите к врачу с температурой тридцать девять и говорите: «Доктор, у меня высокая температура. Дайте жаропонижающее». Врач может дать таблетку, температура спадет на пару часов, а потом снова поднимется, потому что причина, например бактериальная инфекция, никуда не делась. Температура — это не болезнь, это сигнал, что в организме «что-то не так».

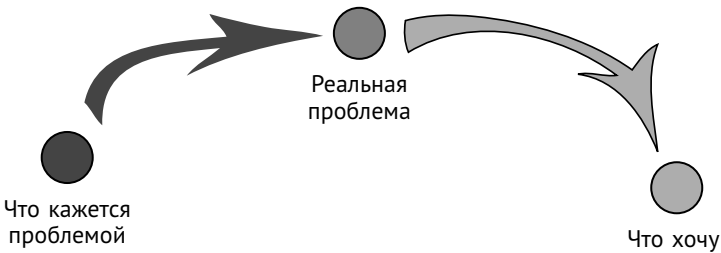
То же самое с психологическими проблемами. Тревога, гнев, обида — это не причины страданий, это симптомы того, что происходит глубже, на уровне вашего мышления. И пока вы боретесь с симптомами, игнорируя причину, ничего не изменится. Вы можете пить успокоительные от тревоги, но, если в голове продолжают крутиться катастрофические мысли — тревога вернется. Вы можете избегать конфликтных ситуаций, но, если у вас убеждение «Я должен всем нравиться» — вы будете избегать саму жизнь, становясь все более несчастным.

Наверняка вам уже советовали: «Не думай о плохом», «Возьми себя в руки», «Просто расслабься». Если бы это работало, вы бы давно жили счастливо. Но это все равно что советовать человеку «просто не болеть». Ваши эмоциональные реакции работают автоматически, это как рефлекс. Кто-то сказал что-то неприятное — бац! — обида. Предстоит важная встреча — бац! — тревога. Сделали ошибку — бац! — стыд. Вы даже не успеваете подумать — эмоция уже накрыла.

Почему? Потому что за годы жизни у вас сформировались устойчивые привычки мышления. Определенные ситуации автоматически запускают определенные мысли, которые вызывают определенные эмоции. Это происходит так быстро и привычно, что создается иллюзия: эмоция возникает прямо из ситуации. Но между ситуацией и эмоцией всегда есть промежуточное звено — ваши мысли. И именно поэтому «взять себя в руки» не работает. Вы пытаетесь бороться с результатом, игнорируя причину.

Чтобы начать работу правильно, нужно сначала понять, из чего состоит ваша проблема на самом деле. Не то, чем она вам кажется, а то, чем является в реальности. Представьте, что проблема — это айсберг. То, что вы видите над водой, — это симптом: тревога, злость, бессонница, избегающее поведение. Это то, что вас беспоко-

ит, то, от чего вы хотите избавиться. Но это только верхушка. Основная масса айсберга скрыта под водой — это мысли, убеждения, правила жизни, представления о себе и мире, которые формировались годами.



Большинство людей бьются о верхушку айсберга, пытаясь ее отколоть. И удивляются, почему проблема не исчезает или возвращается снова. А дело в том, что они работают не с тем. Настоящая работа — это погружение под воду, к основанию айсберга. Это тяжелее, дольше, но только так можно изменить ситуацию навсегда.

Пять элементов любой проблемы

Когда люди приходят ко мне с проблемой, я первым делом прошу описать ее максимально конкретно. И обычно выясняется следующее: то, что человек считал «одной проблемой», на самом деле состоит из нескольких взаимосвязанных элементов. Любая психологическая проблема — это система из пяти частей: ситуация, мысли, эмоции, телесные ощущения и поведение. Все эти элементы связаны между собой и влияют друг на друга. Изменение одного элемента влечет изменение остальных. И именно поэтому важно видеть картину целиком, а не фокусироваться только на одном аспекте.

Разберем на примере: Ольга злится на мужа за то, что он не положил носки в корзину. Что здесь происходит на самом деле?

Ситуация: муж оставил носки на полу. Это факт, событие, которое произошло.

Мысли: «Он специально! Ему наплевать на мой труд! Я же сто раз говорила! Неужели так трудно запомнить?! Он меня не уважает!» Эти мысли проносятся в голове за доли секунды, Ольга их даже не осознает.

Эмоции: злость, раздражение, обида. Интенсивность — восемьдесят из ста.

Телесные ощущения: напряжение в челюстях, сжатые кулаки, учащенное сердцебиение, жар в груди.

Поведение: Ольга хватает носки, бросает их мужу и начинает кричать. Или молча уходит, хлопнув дверью, потом не разговаривает несколько часов.

Видите систему? Ситуация сама по себе нейтральна — носки на полу. Но у Ольги об этой ситуации запускается цепочка: мысли вызывают эмоции → эмоции проявляются в теле → под влиянием эмоций и телесных ощущений человек совершает определенные действия. А эти действия создают последствия: муж обижается, возникает конфликт, атмосфера в доме портится. И это подкрепляет исходные мысли Ольги: «Видите, он даже не извиняется! Ему действительно все равно!»

Теперь важный момент: можно ли было изменить ситуацию? Да, теоретически Ольга могла бы попросить мужа быть внимательнее, и он, возможно, начал бы класть носки в корзину. Но даже если бы это произошло, проблема никуда бы не делась. Потому что проблема не в носках. Проблема в мыслях Ольги: «Он должен помнить», «Если он забывает — значит, не уважает», «Я должна все контролировать». Эти мысли найдут новый повод. Завтра он оставит кружку не в мойке, послезавтра забудет купить молоко, через неделю скажет