

СЕТ ДЖ. ГИЛЛИХАН
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ

Научите свой мозг быть счастливым за 7 недель

Воркбук
по работе
с депрессией
и тревогой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616.89
ББК 56.14
Г47

Seth J. Gillihan
RETRAIN YOUR BRAIN

Copyright © 2016 Callisto Media All rights reserved.
First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Гиллихан, Сет Дж.

Г47 Научите свой мозг быть счастливым за 7 недель : воркбук по работе с депрессией и тревогой / Сет Дж. Гиллихан ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с.

ISBN 978-5-04-117592-4

Депрессия или тревога, постоянная или нерегулярная, может осложнить нашу повседневную жизнь, а порой и сделать ее невыносимой. Психотерапевт Сет Дж. Гиллихан уже 15 лет специализируется на работе с тревогой и депрессией. Он успешно применяет когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), помогая клиентам в тех случаях, когда предыдущие методы лечения потерпели неудачу.

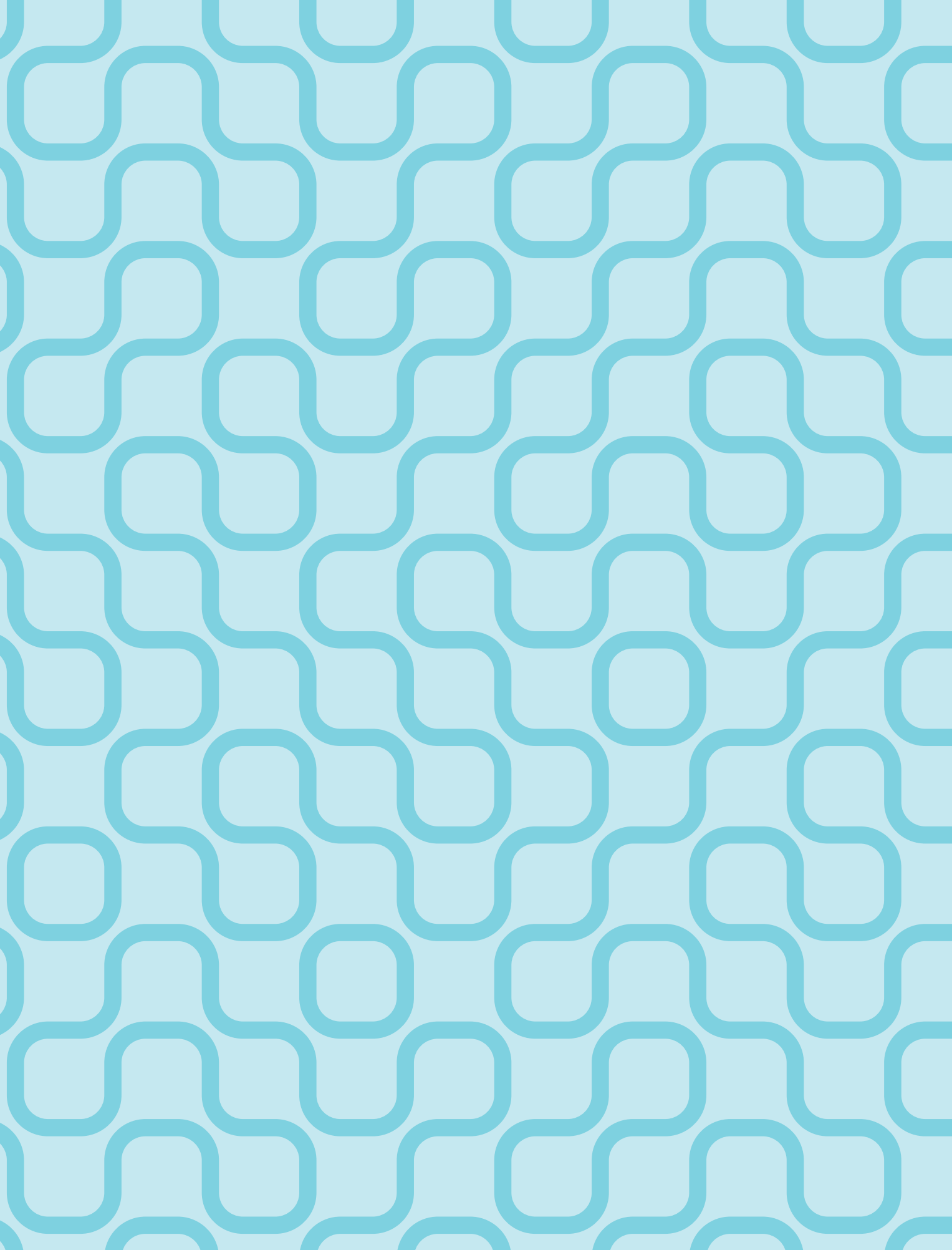
УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-117592-4

© Цветкова Е, перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



*Посвящается отцу моего отца
офицеру Франку Роллину Гиллихану
(1919–1967)*



Содержание

Предисловие	11
-------------------	----

Введение	13
----------------	----

Часть I. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Глава 1. ЧТО ТАКОЕ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ (КПТ)	19
---	----

Глава 2. ПОНИМАНИЕ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ	37
--	----

Часть II. СЕМЬ НЕДЕЛЬ

Неделя 1. СТАВИМ ЦЕЛИ И НАЧИНАЕМ РАБОТУ	59
---	----

Неделя 2. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ	77
-------------------------------------	----

Неделя 3. ОПРЕДЕЛЯЕМ ВАШИ ШАБЛОНЫ МЫШЛЕНИЯ	93
--	----

Неделя 4. КАК СЛОМАТЬ ШАБЛОН НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ	115
---	-----

Неделя 5. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ И ЗАДАЧАМИ	139
--	-----

Неделя 6. ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СВОИМИ СТРАХАМИ	169
---	-----

Неделя 7. СОБИРАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ	199
-------------------------------------	-----

Следующие семь недель.

ПРИМЕНЯЕМ НОВЫЕ ЗНАНИЯ, И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЕ ЕЩЕ ТРУДНО	215
---	-----

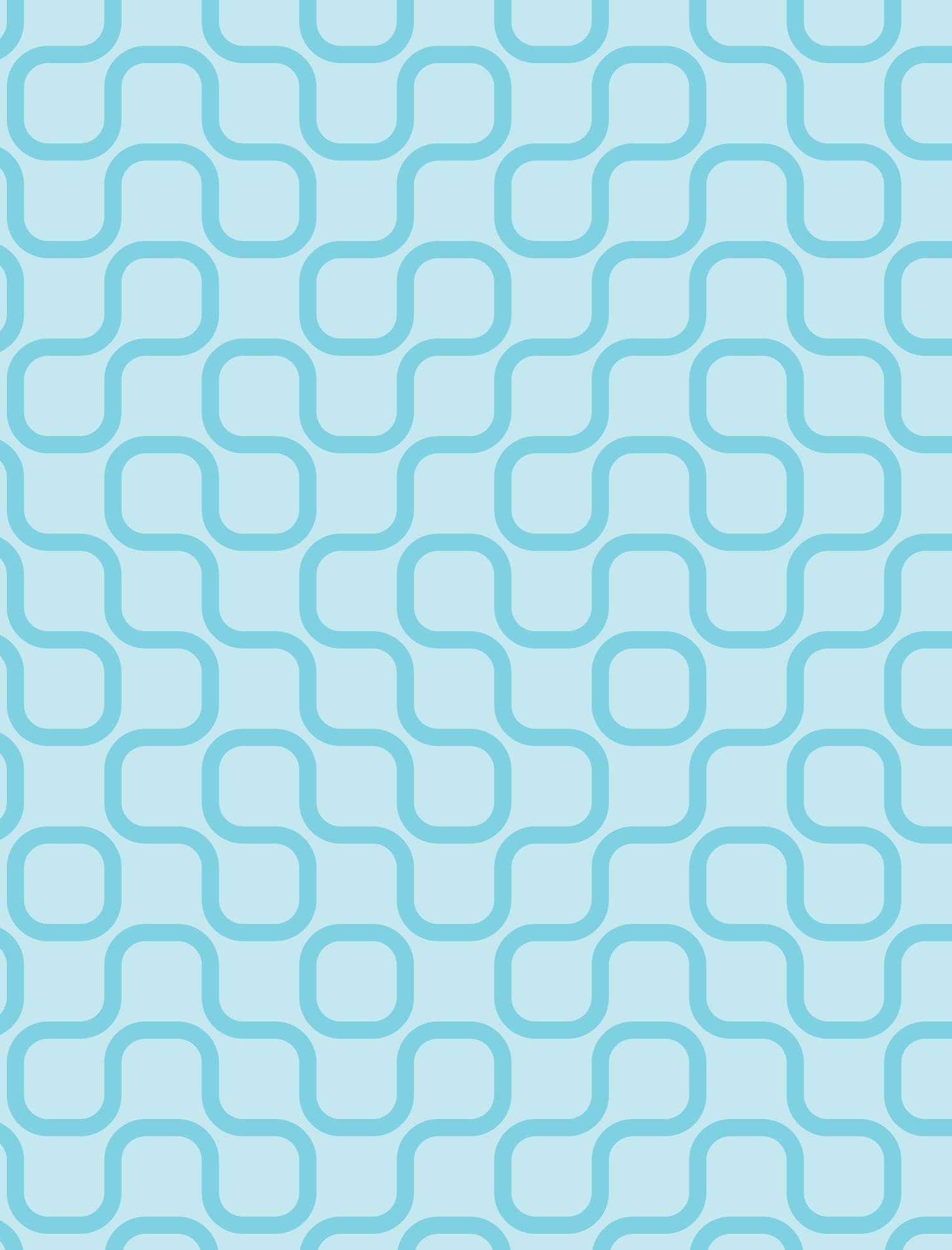
Ресурсы	217
---------------	-----

Библиография	221
--------------------	-----

Алфавитный указатель	228
----------------------------	-----

Благодарности	231
---------------------	-----

Об авторе	232
-----------------	-----



Предисловие

Исследования показали, что когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является наиболее эффективным методом лечения депрессивных и тревожных расстройств. При этом она превосходит медикаментозную и другие виды терапий по своей способности облегчать страдания и предотвращать рецидивы. Но что такое КПТ и как она работает?

Трудно оценить силу КПТ, пока вы не увидите ее в действии. В своей клинической работе я была свидетелем того, как люди, страдающие от этих проблем, меняются при изучении когнитивно-поведенческих техник.

Например, когда ко мне пришла одна из моих клиенток, 65-летняя женщина, страдавшая от тяжелой депрессии в течение половины своей жизни, она была полна отчаяния и скептицизма. Вряд ли она верила, что я могу помочь ей придумать выход из этого положения. Женщина считала, что она была жертвой жестокой генетической лотереи, и никто не мог помочь улучшить ее состояние.

Однако уже через несколько сеансов она смогла осознать свой мыслительный процесс и признала, что многие ее предположения о себе не были основаны на фактах. Она начала подвергать сомнению свои допущения, прежде чем делать поспешные выводы, а также стала рассматривать разные возможности. Она обнаружила, что ее мысли не всегда точны, и научилась искать доказательства, прежде чем верить своим первоначальным суждениям.

Когда моя клиентка осознала свой образ мышления, это привело к небольшим, но глубоким изменениям в ее отношениях с мужем. По мере того как улучшались их отношения, она почувствовала себя достаточно уверенно, чтобы пересмотреть свои интерпретации реакций других людей на нее. Женщина поняла, что объектив, через который она воспринимала мир, был искажен. С помощью КПТ она смогла перестроить свои мыслительные процессы так, чтобы воспринимать мир и себя на основе более точных данных.

Постепенно она обрела уверенность и стала вновь общаться с членами семьи, которые, как она думала, отказались от нее. Моя клиентка была приятно удивлена их реакцией. Я наблюдала, как из человека, неспособного даже выйти на прогулку, она превращается в активного участника общественной и семейной

жизни и с нетерпением ждет следующего дня. Таков потенциал КПТ по преобразованию жизни.

Люди нередко ищут помощи в исцелении от депрессии и тревоги в книгах, но зачастую бросают их, сталкиваясь с академическим жаргоном или чрезмерно длинными объяснениями психологической теории, или же они чувствуют себя обескураженными объемом книги. Для тех, кто борется с подавленным настроением или находится на грани истощения из-за тревоги, толстая книга, написанная сложным языком, — это слишком. Но на этих страницах доктор Гиллихан предоставил нам простую, краткую и свободную по форме рабочую тетрадь, с которой можно работать без всякого напряжения. Она идеально подходит для людей, которые чувствуют себя истощенными или сломленными своей борьбой. В девяти небольших главах доктор Гиллихан разбивает когнитивно-поведенческие стратегии на легко усваиваемые концепции и упражнения. В них ему удастся внушить своим читателям уверенность в собственных силах и помочь развить навыки для преодоления трудностей.

Я знаю доктора Гиллихана уже 15 лет и лично видела его сочувствие к пациентам, которые обращаются к нему за помощью в самые трудные моменты своей жизни. Когда человек особенно уязвим, доктор Гиллихан окружает его заботой, в которой он нуждается, и мягко дает ему навыки, с помощью которых пациент может помочь самому себе. Прошло более десяти лет с тех пор, как мы вместе учились в университете, и я ценю возможность обсудить клинические случаи с доктором Гиллиханом. Помогая пациентам и их семьям бороться с тревогой и депрессией, он опирается на свой обширный опыт. Доктор Гиллихан много пишет на тему депрессии и тревоги, опубликовал более 40 научных статей, а также является соавтором книги *«Как преодолеть ОКР: Путешествие к исцелению»**.

Вовлечение в процесс КПТ — это путешествие, которое может быть сложным, но в то же время захватывающим и полезным. Как и во все трудные путешествия, в него лучше отправляться с опытным и знающим гидом. Я не знаю человека, который бы лучше подошел для того, чтобы повести вас в это путешествие, чем доктор Сет Дж. Гиллихан.

Люси Ф. Фолконбридж, д-р философии

* Overcoming OCD: A Journey to Recovery.

Введение

Как я могу помочь людям меньше страдать и жить более полноценно? Этот вопрос побудил меня стать психотерапевтом. Я до сих пор помню, как нашел ответ, когда был студентом магистратуры. Однажды поздно вечером я сидел в библиотеке и читал о когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Именно тогда я узнал, как КПТ может помочь нам заменить не работающие для нас мысли и поведение на новые, которые работают лучше.

Подход показался мне очень разумным, уважительным и объединяющим терапевта и клиента. Он предполагал, что мы можем использовать то, что в нас есть, чтобы исцелить то, что сломано. Этим КПТ напрямую отвечала моим гуманистическим наклонностям. Программы КПТ также были хорошо изучены, поэтому я мог быть уверен, что они помогут многим людям. Я сразу понял, что как психотерапевт я нашел свой дом.

Окончив магистратуру, я захотел получить более специализированную подготовку в области КПТ, поэтому решил писать свою докторскую диссертацию в Пенсильванском университете — там, где были разработаны многие из проверенных когнитивно-поведенческих методов лечения. В течение следующих 12 лет я изучал и применял КПТ для лечения тревоги и депрессии, сначала в качестве докторанта, а затем в качестве преподавателя в Пенсильванском университете. Снова и снова меня поражала способность КПТ помогать людям преодолевать серьезные жизненные ситуации.

Чего я не ожидал, так это того, насколько полезными окажутся принципы КПТ лично для меня. Жизнь трудна для всех нас, и у меня был свой груз: панические атаки, подавленное состояние, бессонница, беспокойство, стресс и сокрушительное разочарование. Я обнаружил, что инструменты КПТ работают как для терапевта, так и для клиента.

Да, я тоже находился по другую сторону терапии. И я знаю, как важно, чтобы другой человек нас выслушал, подтвердил нашу точку зрения, мягко бросил вызов, когда это необходимо, или дал то пространство, где мы можем сказать что угодно и при этом будем приняты такими, какие мы есть. Если у вас есть хороший психотерапевт, вы знаете, о чем я говорю.

Многие люди, приходящие ко мне в кабинет, часто уже проходили какую-то терапию раньше. В ходе нее они, вероятно, изучили свое детство, выявили закономерности в своих близких отношениях и получили ценные знания. Возможно, они нашли эту терапию полезной, даже спасительной для себя. И все же они обратились к психотерапевту КПТ, потому что по какой-то причине *не смогли добиться желаемых изменений*.

Возможно, они так и не избавились от привычки избегать некомфортных ситуаций. Или же продолжают страдать от постоянной тревожности. Или они не могут прекратить критиковать себя. Клиенты часто ищут инструменты и навыки для решения проблем, которые им хорошо известны. КПТ может помочь человеку трансформировать понимание в изменение.

Я хочу, чтобы как можно больше людей ощутили силу КПТ и смогли контролировать свои трудности. К сожалению, многие просто не знают, что существует краткосрочное и высокоэффективное психологическое лечение. Другие испытывают трудности с поиском КПТ-терапевта. Третьи не могут позволить себе лечение. Эта книга является частью усилий, которые направлены на то, чтобы сделать КПТ доступной для тех, кто в ней нуждается.

Цель этой книги — познакомить вас с набором навыков, которые могут помочь облегчить тревогу и депрессию. Если вы читали другие книги по КПТ, то обнаружите, что данная книга немного от них отличается. Я стремился сделать материал легким для восприятия и не перегруженным лишней информацией.

Я также собрал все темы в семинедельный план, где задания каждой последующей недели строятся на базе предыдущей. Почему семь недель? Структура этой книги похожа на мою работу с клиентами: на первом сеансе мы разрабатываем подробный план лечения, а затем, в течение нескольких сеансов, работаем над изучением основных навыков КПТ. Остальная часть терапии сосредоточена на применении этих навыков.

Эта книга построена таким же образом: как можно быстрее осваивайте необходимые навыки КПТ, а затем используйте их самостоятельно — другими словами, *станьте вашим собственным психотерапевтом*.

КПТ помогла бесчисленному количеству людей жить лучше. Может ли каждый извлечь выгоду из КПТ? Скорее всего, нет. Но я обнаружил, что люди, для которых КПТ работает, обычно делают три вещи: во-первых, они принимают как данность, что требуется регулярно посещать сеансы психотерапии. Во-вторых, они приносят в процесс терапии здоровый скептицизм; «истинно верить» в лечение не обяза-

тельно для того, чтобы извлечь из него пользу. И, наконец, они готовы пробовать что-то новое.

Я приглашаю вас поступить так же. И в данном случае «регулярное посещение сеансов» будет означать, что вы вложите все свои силы и внимание в процесс, так как вы просто не заслуживаете меньшего. Я приглашаю вас приступить к предлагаемому плану и проверить, работает ли он для вас. Если вы все это сделаете, вы вольетесь в число тех людей, которые извлекли огромную пользу из КПТ.

Давайте начнем.