

ВЫСШИЙ КУРС



ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО
И Л Ь Я К А Ч А Й

КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ-
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ПРАКТИКИ
ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ МЫШЛЕНИЯ
И ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕВРОЗА

БОЛЬШОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
И ВДУМЧИВЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 88.944.6
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 Когнитивно-поведенческая терапия — всё по полочкам. Эффективные методы и практики для изменения мышления и преодоления невроза. Большое руководство для специалистов и вдумчивых читателей. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 624 с. — (Высший курс).

ISBN 978-5-17-162935-9

Устали жить «на автомате» и плыть по течению? На душе постоянная тревога, грусть и неудовлетворенность?

А, может, вы психолог, который стремится увеличить поток клиентов и ищет действенные способы помочь людям изменить себя и мышление?

Книга станет другом и для человека, желающего разложить все «по полочкам» в своей жизни, и для практикующего специалиста.

Вы избавитесь от страхов и ловушек мышления, которые мешают жить, научитесь «читать» мысли, выявлять скрытые эмоции и ложные убеждения, справитесь со стрессом, неуверенностью, депрессией и выйдете из жизненного кризиса.

А специалисты углубят знания в области психотерапии, узнают техники и приемы, которые помогут справиться со сложными проблемами клиентов, настроят на продуктивную работу и расширят клиентскую базу.

Осторожно, после прочтения книги жизнь неизбежно изменится к лучшему!

**УДК 616.85
ББК 88.944.6**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-162935-9

© Федоренко П., 2024
© Качай И., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 10

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**Часть I. Основы когнитивно-поведенческой
терапии 16**

Глава 1. Специфика когнитивно-поведенческой
психотерапии 16

Глава 2. Основные направления и положения
когнитивно-поведенческой психотерапии 22

Глава 3. Основные принципы
когнитивно-поведенческой психотерапии 32

Глава 4. Мышление как источник
эмоциональных расстройств 37

**Часть II. Дисфункциональные эмоции
и когниции 42**

Глава 5. Техники выявления
автоматических мыслей 42

Глава 6. Трудности при выявлении автоматических мыслей	55
Глава 7. Техники выявления эмоций	64
Глава 8. Трудности при выявлении эмоций	67
Глава 9. Когнитивные искажения	76
Часть III. Когнитивная реструктуризация	87
Глава 10. Этапы и способы когнитивной реструктуризации	87
Глава 11. Виды диспута	99
Глава 12. Стили диспута	108
Глава 13. Принципы сократовского диалога	114
Часть IV. Структура мышления	119
Глава 14. Промежуточные убеждения	119
Глава 15. Компенсаторные стратегии	138
Глава 16. Глубинные убеждения	147
Часть V. Когнитивная концептуализация	174
Глава 17. Составление когнитивной концептуализации	174

РАЗДЕЛ II. ПРОЦЕСС ТЕРАПИИ

Часть VI. Формулировка клиентского случая	186
Глава 18. Оценка и диагностика	186
Глава 19. Основные разделы	188
Глава 20. Общая информация о клиенте	189
Глава 21. Анамнез жизни	193
Глава 22. Анамнез расстройства	202
Глава 23. Концептуализация	208
Глава 24. Список проблем	221
Глава 25. Цели терапии	229
Глава 26. План терапии	250
Глава 27. Мотивационное интервью	254
Глава 28. Процесс терапии	258
Глава 29. Содержание разделов и основные этапы	263
Часть VII. Структура терапевтической сессии	267
Глава 30. Основные части и принципы	267
Глава 31. Структура вводной части сессии	273

Глава 32. Оценка эмоционального состояния	274
Глава 33. Формулировка повестки дня	280
Глава 34. Оценка изменений за неделю	293
Глава 35. Проверка домашнего задания	297
Глава 36. Приоритизация повестки дня	304
Глава 37. Структура основной части сессии	311
Глава 38. Обсуждение конкретных проблем	313
Глава 39. Психообразование по поводу расстройства	340
Глава 40. Прояснение когнитивной модели	345
Глава 41. Структура заключительной части сессии	350
Глава 42. Подведение итогов	351
Глава 43. Формулировка домашнего задания	352
Глава 44. Трудности при выполнении домашнего задания	377
Глава 45. Получение обратной связи	394
Глава 46. Общая структура сессии	405
Часть VIII. Завершение терапии	409
Глава 47. Специфика завершения психотерапии . . .	409

РАЗДЕЛ III. ТРУДНОСТИ В ТЕРАПИИ

Часть IX. Терапевтические отношения	426
Глава 48. Базовые качества КППТ-терапевта	426
Глава 49. Специфика терапевтических отношений	439
Часть X. Проблемы в терапии	449
Глава 50. Специфика клиентского «сопротивления»	449
Глава 51. Разновидности проблем в терапии	455
Часть XI. Трудности при обсуждении проблем	465
Глава 52. Мысли о безнадёжности	465
Глава 53. Скептическое отношение к терапии	477
Глава 54. Нежелание проходить терапию	481
Глава 55. Негативные последствия улучшений	487
Глава 56. Поиск «волшебной таблетки»	490
Глава 57. Избыточные подробности события	492
Глава 58. Размытое описание события	497
Глава 59. Отвлечения от обсуждаемой проблемы	501

Глава 60. Погружение в прошлое	511
Глава 61. Избыточная соматизация	516
Глава 62. Поиски заверений	522
Глава 63. Множественность проблем	526
Глава 64. «Эффект дверной ручки»	528
Глава 65. Дистресс и кризисные состояния	529
Глава 66. Споры и конфликтные ситуации	532
Глава 67. Оскорбительное поведение	539
Глава 68. Нарушение личных границ	545
Глава 69. Конформизм и перфекционизм	552
Глава 70. «Конфликт головы и сердца»	558
Глава 71. Требование принятия и понимания переживаний	562
Глава 72. Избегание принятия и понимания переживаний	577
Глава 73. Невозвратные издержки	582
Глава 74. Моральное «сопротивление»	586
Глава 75. Позиция жертвы	589
Глава 76. Скрытые мотивы	597
Глава 77. Анализ, решение и профилактика проблем	602

Часть XII. Терапия терапевта	607
Глава 78. Иррациональные верования терапевта	607
Глава 79. Ошибки терапевта	613
Глава 80. Развитие КПТ-терапевта	616

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее практическое пособие — полноценное руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии для специалистов (практических и клинических психологов, врачей-психиатров и врачей-психотерапевтов, специалистов социальных и гуманитарных областей знания), интересующихся когнитивно-поведенческим направлением психотерапии и использующих этот подход в своей профессиональной деятельности. Методологической основой данной книги предстают ключевые принципы когнитивной терапии, разработанной Аароном Беком и направленной на изменение искажённых и дисфункциональных мыслей и иррациональных верований и убеждений с целью улучшения эмоциональных, физиологических и поведенческих реакций. Издание будет интересно и полезно как начинающим когнитивно-поведенческим терапевтам, так и более опытным специалистам в сфере психологического здоровья.

Тех, кто раньше не знакомился с психотерапевтической литературой, созданной для специалистов, может смутить обозначение человека, обратившегося за помощью к психотерапевту (психологу), словом «клиент», которое для многих ассоциируется с коммерческой сферой. Однако называть людей, проходящих психотерапию, пациентами также некорректно, когда речь идёт о специалисте, не имеющем медицинского образования (в соответствии с российским

законодательством). Посему в контексте данного практического пособия мы называем людей, обращающихся за психологической (психотерапевтической) помощью, *клиентами* (конечно, для врачей-психиатров и врачей-психотерапевтов они являются пациентами). Однако необходимо понимать, что под словом «клиент» как в этой книге, так и в других практических руководствах имеется в виду прежде всего *человек* (с уникальной системой убеждений, с неповторимым жизненным опытом, с индивидуальными проблемами и переживаниями). Следует заметить, что понятия «терапия» и «психотерапия» (равно как «терапевт» и «психотерапевт») в пособии употребляются в качестве синонимов. При этом под словом «терапевт», естественно, имеется в виду именно когнитивно-поведенческий терапевт (психотерапевт).

Прежде чем приступить к изучению настоящего практического пособия, важно понимать его структуру. Итак, данное руководство состоит из трёх основных разделов: *первый* — «Теория и практика», *второй* — «Процесс терапии», *третий* — «Трудности в терапии». Каждый раздел включает в себя несколько частей, а каждая часть — несколько глав.

В *первом разделе «Теория и практика»* описываются основные положения и принципы когнитивно-поведенческой терапии, разъясняется природа и способы выявления дисфункциональных эмоций и автоматических мыслей, рассматриваются этапы и способы когнитивной реструктуризации, виды и стили диспута, описывается природа дисфункциональных промежуточных убеждений, компенсаторных стратегий и глубинных убеждений, разъясняется механизм составления когнитивной концептуализации.

Во втором разделе «Процесс терапии» подробно рассматриваются разделы формулировки клиентского (клинического) случая, основные элементы вводной, основной и заключительной частей терапевтической сессии, а также специфика завершения терапии.

Наконец, *третий раздел «Трудности в терапии»* посвящён описанию особенностей терапевтических отношений, специфики клиентского «сопротивления», разновидностей проблем в терапии и путей их решения, особенностей, критериев, признаков и разновидностей расстройств личности, проблем переноса и контрпереноса, а также дисфункциональных стратегий, иррациональных верований, ошибок и способов развития терапевта.

При создании настоящего практического пособия авторы использовали огромное количество трудов и материалов зарубежных и отечественных представителей когнитивно-поведенческой (и некоторых смежных с ней направлений) терапии, упоминающихся в книге. Авторы бережно отнеслись к научно-практическим разработкам представителей современной психотерапии и, конечно же, отразили в работе собственный многолетний терапевтический и практический опыт.

Авторы издания не претендуют на разработку новаторского подхода в области когнитивно-поведенческой психотерапии, однако считают весомым свой вклад в систематизацию и адаптацию огромного количества материалов, посвящённых теории и практике когнитивно-поведенческой терапии для специалистов.

Стоит подчеркнуть, что в данной работе не рассматриваются протоколы, которые могут использоваться для *изменения дисфункциональных когниций и неадаптивного*

поведения (иначе книга была бы ещё более объёмной)¹, однако сами механизмы и способы осуществления терапевтических интервенций описываются детально и обстоятельно. Авторы настоятельно призывают читателя осваивать представленный в этом пособии материал вдумчиво и последовательно, чтобы извлечь из него как можно больше знаний (а не только информацию) и получить как можно больше удовольствия (или, по крайней мере, удовлетворения). Чем больше времени и усилий вы затратите на изучение каждой главы, тем больше получите инсайтов и практических инструментов, которые в дальнейшем сможете использовать в работе с самыми разными клиентами. Более того, если вы хотите стать действительно компетентным когнитивно-поведенческим терапевтом, вам придётся перечитать это (и не только это) пособие как минимум три раза. Уверяем вас, что с каждым новым прочтением данной книги вы будете открывать для себя всё более глубокие смыслы, особенно если между прочтениями фрагментов этой книги вы будете работать с клиентами.

При чтении этого пособия вы заметите, что некоторые фрагменты текста (как правило, небольшие) повторяются (иногда с небольшими изменениями) в разных частях и главах издания, что является методологически выверенным и обоснованным приёмом, служащим закреплению ранее изученного материала на всё более глубоких уровнях понимания и во всё более расширяющемся содержательном и проблемном контексте. Обращайте внимание на

¹ Все эти протоколы и упражнения представлены в книге «Как изменить мышление, принять себя и стать счастливым. Когнитивно-поведенческая терапия» (П. А. Федоренко, И. С. Качай. — М.: Издательство АСТ, 2021. — 336 с.).

курсив — он используется не для красоты, а с целью выделения важных и (зачастую) принципиальных аспектов. Заметив курсив, вы можете остановиться и поразмышлять, для подчёркивания *каких* смыслов то или иное слово или фраза были выделены таким образом.

В то же время необходимо понимать, что никакая книга в отрыве от терапевтической практики не позволит вам понять и, главное, *прочувствовать* все тонкости проведения когнитивно-поведенческой терапии как с клиентами, так и с самим собой. Тем не менее мы уверены, что освоение теоретических и практических принципов, изложенных в настоящем пособии, позволит вам добиваться больших результатов с клиентами, с большим успехом решать возникающие трудности и получать большее количество (и качество) удовольствия от самого процесса психотерапии. Удачи!

Раздел I.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
