

## КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ РРН2: ДЕРЕВО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

За последние несколько десятилетий психотерапевты со всего мира узнали, как пользоваться книгой «*Разум рулит настроением*». Два издания этой книги были переведены более чем на 25 языков. Несмотря на это, возможно, вы относитесь к тем, кто никогда не применял данную книгу в качестве части психотерапии. На рис. 1.1 приводится дерево принятия решений, с помощью которого вы можете определить, будет ли РРН2 полезна вам и вашим клиентам.

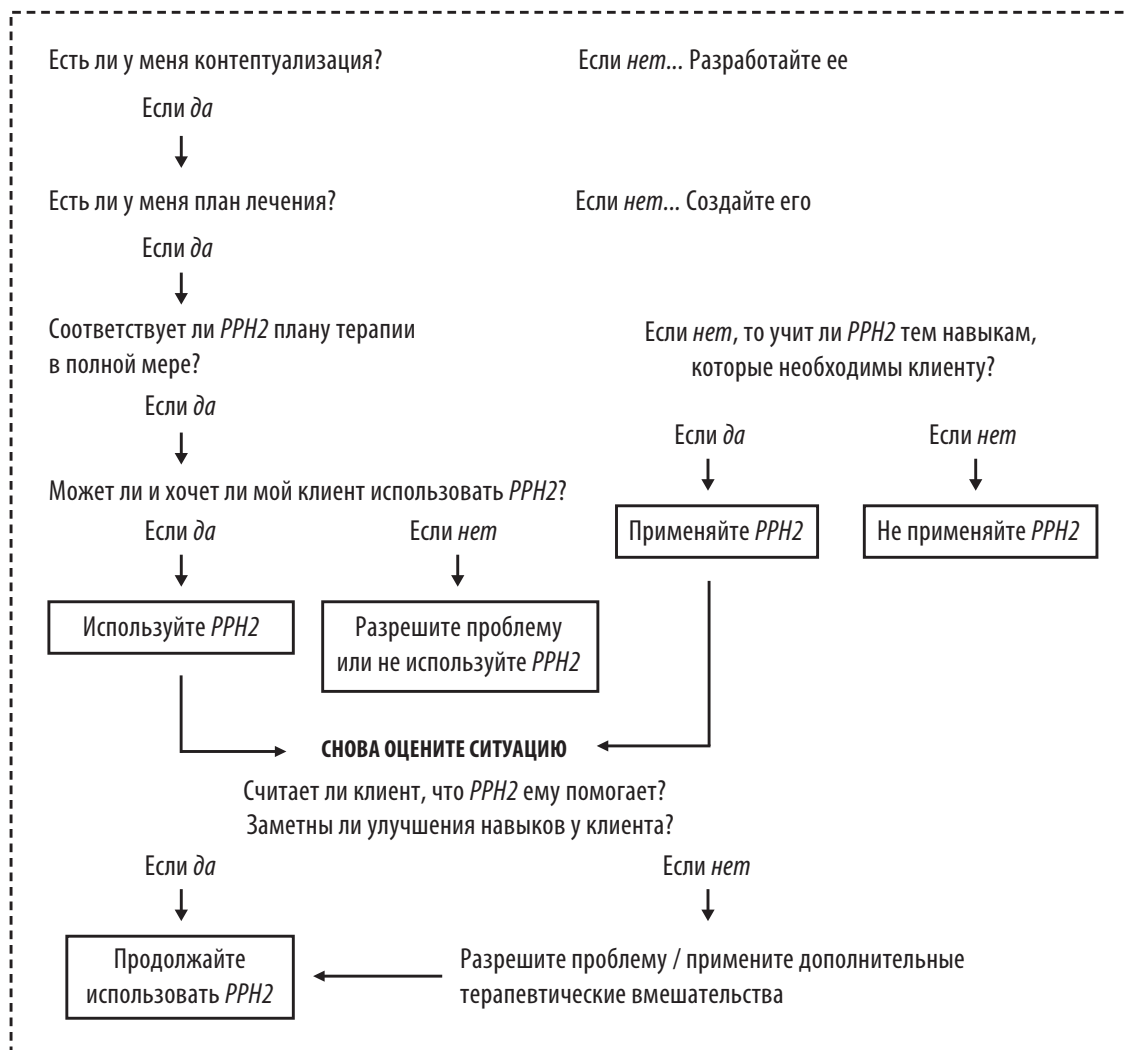
## ДВА СПОСОБА ПРИМЕНЕНИЯ РРН2 И ЭТОГО КЛИНИЧЕСКОГО РУКОВОДСТВА

Как только вы и ваши клиенты приняли решение интегрировать РРН2 в курс терапии, вы можете использовать это руководство различными способами, помогая своим клиентам в повышении самоосознанности и усвоении необходимых навыков. Чаще всего РРН или полностью встраивается в курс психотерапии, или используется как дополнение к курсу лечения для акцентирования внимания на усвоении конкретных навыков. Какой бы из этих двух подходов вы ни выбрали, в этой книге вы найдете соответствующие советы.



### Подсказка для терапевта

Обязательно сверяйтесь с книгой «*Разум рулит настроением*» (РРН2), когда будете применять принципы лечения из этого клинического руководства. Если вы работаете с переводом этой книги на другой язык, то указание на копирайт поможет вам понять, точно ли вы используете ее второе издание (дата публикации — после 2016 года). Кроме того, РРН2 состоит из 16 глав, а в первом издании этой книги их только 12.



**Рис. 1.1.** Дерево принятия решений для использования второго издания книги «Разум рулит настроением» (PPH2)

## Как полностью интегрировать PPH2 в процесс психотерапии

Когда PPH2 полностью интегрируется в процесс психотерапии, ее можно использовать в качестве шаблона на протяжении всего курса лечения. По окончании этого курса PPH2 будет полезна для обобщения освоенных навыков и продолжения работы в виде посттерапии. Многим клиентам PPH2 предоставляет эффективный пошаговый план действий (с учетом необходимости небольших модификаций

и дополнений). Например, *РРН2* создана в соответствии с практикой доказательной психотерапии для работы с клиентами, которые хотят справиться с такими эмоциональными проблемами, как депрессия, беспокойство, гнев, чувство вины или стыда. Чтобы с большей вероятностью добиться улучшения эмоционального состояния клиента, *РРН2* отводится важная роль: эта книга помогает закрепить усвоенные навыки на практике по окончании терапии. При групповой работе, направленной как на освоение навыков, так и на разрешение эмоциональных проблем, *РРН2* можно использовать в качестве готовой программы психотерапии. В главе 15 этого руководства пойдет речь о том, как применять для этих целей *РРН2* с наилучшими результатами.

## Используйте специальные руководства для индивидуализации применения *РРН2*

Хотя многие навыки, постигаемые в процессе КПТ, разрешают проблемы клиентов сходным образом, порядок и способ обучения варьируются с учетом особенностей клиентов, их диагнозов, условий, в которых проводится терапия, и продолжительности предлагаемого курса лечения. В зависимости от того, на какую эмоциональную проблему направлено лечение, рекомендуется применять различные главы из *РРН2* в определенной последовательности для каждого конкретного случая.

В приложении А содержатся руководства, в которых описывается рекомендуемая последовательность использования глав книги, посвященных лечению депрессии, тревожности, гнева, вины и стыда. Такая последовательность применения глав поможет в обучении навыкам, необходимым для работы с каждым из этих состояний на основе данных доказательной психотерапии. Рекомендуется сначала прочесть первые четыре главы *РРН2*, затем определить состояние, на которое будет направлена работа, и перейти непосредственно к чтению соответствующей главы: например, главы 13 («Анализируем вашу депрессию»), главы 14 («Анализируем вашу тревогу») или главы 15 («Анализируем ваши гнев, вину и стыд»). По окончании работы с главой, посвященной выбранному состоянию, в специальных руководствах предлагается придерживаться определенного порядка обучения навыкам из дополнительных глав *РРН2*.

Если вы используете *РРН2* с вашим клиентом впервые, вам будет полезно прочесть соответствующие главы из этого клинического руководства в том порядке, который вы рекомендуете для чтения *РРН2* и выполнения письменных заданий клиенту. Следуя по тому же пути, что и ваш клиент, вы получите более ясное пред-

ставление о том, каким навыкам *РРН2* его необходимо обучить для разрешения проблем с определенным состоянием, и вам будет проще преодолевать трудности, возникающие в процессе психотерапии. Это будет особенно полезно тем, кто только начинает работать с КПТ и *РРН2*. Хотя многие клиенты могут успешно использовать специальные клинические руководства, возможно, вы сочтете нужным порекомендовать им для чтения главу, посвященную установлению целей (см. главу 5), прежде чем приступить к терапии. В главе 3 «Постановка целей» этого клинического руководства приводятся инструкции на эту тему.

Некоторые главы в *РРН2* не применимы к определенным состояниям. Например, люди, которые в основном стараются справиться с тревожностью, могут вообще не использовать дневники мыслей. Таким образом, они могут пропустить главы 6–9 в *РРН2*, которые обучают читателей навыкам ведения таких дневников. В главе 10 этого клинического руководства объясняется, почему ведение дневника мыслей менее эффективно для работы с тревожными расстройствами.

## Принимайте решение об использовании *РРН2* совместно с клиентом

Если вы приняли решение полностью интегрировать *РРН2* в курс психотерапии, убедитесь, что клиент может выполнять такую работу и заинтересован в этом. Большинство клиентов с удовольствием следуют этой системе, если понимают ее преимущества и могут установить собственный темп обучения. Иногда использование книги позволяет снизить стоимость курса психотерапии за счет сокращения количества приемов у врача. Еще одно преимущество *РРН2* заключается в том, что, читая книгу, клиенты могут повторить то, что происходило во время встречи с психотерапевтом, и структурировать межсессионные практические навыки. Вам следует обсудить с клиентом, как часто будут проходить приемы. Как правило, идеальный вариант — одно посещение в неделю на протяжении первых двух-трех месяцев терапии, поскольку вам необходимо проанализировать проблемы клиента и решить, как лучше использовать книгу, чтобы закрепить результаты, достигнутые в ходе лечения. Во время первых посещений вы поможете клиенту сформулировать цели терапии (см. главу 3 этого руководства) и поработаете с его реакциями на материал начальных глав *РРН2*.

Если клиент заинтересованно и успешно выполняет задания из первых глав *РРН2*, в некоторых ситуациях в последующие недели можно встречаться реже по финансовым соображениям или каким-то иным причинам. Далее приводится описание такого курса психотерапии. Как и везде в этом клиническом руководстве,

пример взят из реальной психотерапевтической практики и курса индивидуальной либо групповой терапии. Во всех примерах детали личных историй клиентов подверглись изменениям в целях сохранения конфиденциальности.

## Пример из практики: Пэм

Пэм страдает от депрессии, ее муж сильно пьет, она пережила уже не один семейный кризис и обратилась к психотерапевту, чтобы ей помогли «почувствовать себя лучше». После первой встречи она и терапевт пришли к выводу, что в лечении депрессии ей помогут КПТ, вступление в местную группу поддержки для созависимых алкоголиков, поддержка мужа с ее стороны в принятии решения о лечении, а также развитие ассертивных навыков, чтобы говорить «нет» родственникам, предъявляющим к ней необоснованные требования. Пэм была ограничена в средствах, а ее медицинская страховка покрывала только восемь психотерапевтических сессий. Когда ей предложили воспользоваться *PPH2* как компонентом психотерапии, она согласилась попробовать.

После первого приема Пэм прочитала главу 1 («Как книга “Разум рулит настроением” может вам помочь»), главу 2 («Анализируем ваши проблемы») и главу 3 («Главное — мысли») и выполнила задания из них. На втором приеме психотерапевт просмотрел сделанные письменные задания и заметил, что Пэм не испытывала с ними затруднений. В ходе второй сессии значительное время было отведено проработке стрессовых ситуаций, в которых Пэм была не в состоянии возразить взрослым членам семьи. Пэм и ее психотерапевт определили, в каком настроении она была в подобных ситуациях, а также типы мыслей, образов и воспоминаний, сопровождавших это состояние. Пэм согласилась прочесть главу 4 («Определяем и оцениваем настроение») на следующей неделе, записать и оценить степень интенсивности своего настроения в тех ситуациях, когда она чувствовала, что родные ею помышляют.

Во время третьего приема психотерапевт помог Пэм: 1) составить список тактичных формулировок отказа и 2) выявить те мысли, которые мешали ей вести себя более уверенно. Пэм сообщила, что ее депрессия немного ослабла, потому что она стала реже испытывать чувство вины из-за неспособности всем угодить. А еще она стала посещать собрания группы поддержки для партнеров алкоголиков, и ей понравились люди, с которыми она там познакомилась. Пэм согласилась потренироваться говорить «нет» в течение следующей недели; прочесть первый раздел главы о депрессии (глава 13) *PPH2*; выполнить письмен-

ные задания 13.1–13.4 для измерения степени интенсивности своей депрессии, а также начать отслеживать свое настроение, которое может быть связано с тем, чем она занимается в течение дня.

На четвертой встрече Пэм и психотерапевт снова рассмотрели ее опыт возражений родственникам, а также обсудили ее действия и настроение согласно записям в дневнике занятий (задание 13.4, *РРН2*). Они выполнили письменное задание 13.5 («Изучаем свой дневник занятий») и письменное задание 13.6 («График занятий») непосредственно во время приема. Исходя из записанных Пэм наблюдений за тем, что с ней происходило на прошлой неделе, они уделили особое внимание тому, что она стала больше заниматься чем-то приятным и тем, что соответствовало ее личным ценностям. И все это на фоне ее немалых достижений без демонстрации поведения избегания. Поскольку она стала справляться со своей депрессией, о чем свидетельствовали записи в опроснике по депрессии (письменное задание 13.1 из *РРН2*), и в запасе у нее оставалось только четыре встречи, она и психотерапевт договорились, что на прием к нему она теперь придет лишь две недели спустя.

В течение этого более продолжительного интервала до следующей встречи с психотерапевтом Пэм должна была выполнять действия, внесенные в ее дневник занятий для первой недели, а также позвонить консультанту программы помощи, чтобы выяснить, какие варианты лечения возможны, если ее муж согласится его пройти. На второй неделе она согласилась продолжать заниматься тем, что помогало ей быть в лучшем настроении, а также читать и выполнять письменные задания из глав 6 «Ситуации, настроение и мысли» и 7 «Автоматические мысли» *РРН2*.

Когда Пэм вернулась спустя две недели, ее настроение было гораздо лучше и она рассказала, что дневник помогает ей «исправлять мышление». Она заметила, что у нее много общего с Мариссой из *РРН2*, потому что та тоже страдала депрессией и, как и Пэм, подвергалась сексуальному насилию. Пэм рассказала, что ей иногда было трудно отличать свои мысли от настроения, хотя, перечитывая записи из ее дневника, можно было убедиться в том, что она лишь временами путала одно с другим. Они с психотерапевтом обсудили, в чем состоит различие мыслей и настроения на примере выполненных Пэм письменных заданий.

Пэм постоянно преследовала одна и та же навязчивая мысль, которую она все никак не могла произнести вслух: «Меня бросят одну или сделают мне больно». Это убеждение было исследовано в ходе сессии путем изучения последних четырех граф в семичастной таблице «Дневник мыслей» (письменное

задание 9.2 в *РРН2*). Эту работу Пэм начала, еще выполняя письменное задание 7.3 «Определяем автоматические мысли». После короткого обсуждения ее истории, когда Пэм вспоминала о физическом и сексуальном насилии, которому она подверглась, после того как в детстве пыталась постоять за себя, ей стало понятно, откуда у нее взялось такое убеждение. Потом Пэм обсудила с психотерапевтом реакции членов ее нынешней семьи (мужа и взрослых детей) на те редкие ситуации, когда она проявляла характер. Она вспомнила, что, хотя ее родные сейчас злились, если она защищала свои интересы, обычно несколько часов спустя они извинялись перед ней, а недавно даже признали, что она была права, когда сказала им «нет». Такая концептуализация, когда у Пэм появились новые представления о взаимосвязи ее убеждений, истории и текущей ситуации, раскрыла ей глаза на происходящее. Она ушла от психотерапевта с большими планами по отстаиванию своих интересов и с намерением прочитать главу 8 «Где доказательство?» *РРН2*. Шестая встреча для нее была запланирована через две недели в связи с отпуском психотерапевта.

Оставшиеся три сессии назначались с перерывом, поскольку Пэм считала, что ей будет полезно подольше попрактиковаться с упражнениями из *РРН2*. А еще ей нужно было больше времени, чтобы оценить степень алкоголизма мужа и попробовать самостоятельно разрешать свои проблемы. Хотя у Пэм их было много, тех навыков, которым ее научили с опорой на *РРН2*, и их целенаправленного применения для решения этих проблем было достаточно для достижения значительного улучшения ее состояния во время курса психотерапии. К концу курса лечения Пэм уже была в состоянии поставить членов своей семьи на место, когда они предъявляли ей неразумные претензии; она регулярно посещала собрания группы поддержки для партнеров алкоголиков; и она больше не винила себя в том, что ее муж пьет. Ее муж начал лечиться от алкоголизма, но потом прервал курс лечения. Хотя у Пэм то наступало улучшение, то она снова сталкивалась с проблемами и переживала неудачи, ее депрессия и чувство вины стали ослабевать. Через несколько месяцев она написала своему психотерапевту о том, что у нее по-прежнему много проблем, но ее жизнь постепенно налаживается и что она продолжает работать с *РРН2*.

Как видно из примера выше, *РРН2* приносит гораздо больше пользы в качестве шаблона для схемы лечения, когда психотерапевты обучают клиентов именно тем навыкам, которые соответствуют целям терапии. Поскольку, в принципе, Пэм была в состоянии самостоятельно работать с книгой, ее психотерапевту удалось решить еще несколько задач, когда она приходила на прием. Если бы у Пэм возник-

ли проблемы при освоении навыков *РРН2*, то ее психотерапевт уделял бы гораздо больше времени в ходе каждой сессии непосредственному изучению информации из книги, снова рассматривая с Пэм выполненные ею упражнения и отработывая дополнительные навыки.

Пэм довольно быстро проработала все главы книги *РРН2*, которые имели отношение к ее проблемам. Темп прогресса при исследовании глав книги у разных клиентов может варьироваться. Навыки, которым обучают в рамках *РРН2*, выстраиваются, последовательно наслаиваясь друг на друга, поэтому клиенты должны уделять достаточно времени каждой главе, чтобы легко и уверенно выполнять письменные задания. В свою очередь, психотерапевтам важно их просматривать. Такой обзор в ходе сессии позволяет клиентам рассказать психотерапевту о том, чему они сейчас учатся и с какими проблемами столкнулись за ту неделю, события которой отражены в письменных заданиях. Благодаря этому доктор получает представление о том, насколько клиенты понимают и способны применять те навыки, которые осваивают при чтении каждой главы.

### *Как использовать РРН2 в качестве дополнения к психотерапии*

Когда *РРН2* используется в качестве дополнения к психотерапии, клиентам предлагаются те разделы, главы или письменные задания, которые им необходимы. Клиенты могут применять *РРН2*, даже когда вы с ними не работаете или если вы используете другие методы лечения (например, кризисную терапию или медикаментозное лечение). Иногда клиентам необходимо усвоить лишь несколько навыков из тех, о которых идет речь в *РРН2*. Каждый раз, когда вы ставите целью приобретение этих навыков, обязательно используйте книгу в курсе терапии. Есть и другие ситуации, в которых, скорее всего, можно применять *РРН2* в качестве дополнения.

- ◆ Вы не работаете в формате КПТ, но считаете, что вашим клиентам пойдут на пользу некоторые из навыков *РРН2*.
- ◆ Вы работаете в условиях, когда нет времени для психотерапии или оно ограничено.
- ◆ Вам разрешены лишь краткосрочные, кризисно-ориентированные формы вмешательства, и вы не можете предложить много психотерапевтических приемов для разрешения проблем, с которыми сейчас сталкивается клиент.
- ◆ В *РРН2* вы нашли один или два навыка, которые необходимо освоить вашему клиенту.

Когда вы используете *РРН2* в качестве дополнения к курсу психотерапии, вы можете добиться большего терапевтического эффекта, следуя этим простым рекомендациям:

- ♦ Уделите некоторое время знакомству клиентов с *РРН2*. Объясните им, как и почему, по вашему мнению, эта книга будет им полезна. Посоветуйте особенно важные для них главы и объясните, в каком порядке их нужно читать.
- ♦ Расскажите клиентам, что не все навыки применять просто, и посоветуйте выполнять упражнения столько, сколько будет нужно для освоения навыков, о которых идет речь в каждой главе. Объясните им, как вы или кто-то другой будете помогать им в преодолении возникающих трудностей.

Вот как эти два вида советов реализуются на практике.

### Пример из практики: Кармин

Кармин работает психотерапевтом в психиатрической клинике. Он отвечает за медикаментозное лечение множества клиентов, страдающих депрессией и тревожным расстройством, и в качестве дополнения к нему использует *РРН2*. Клиентам, которые заинтересованно относятся к работе с книгой, предлагается прочесть определенные главы из нее, следуя указаниям из приложения.

Вот что Кармин рассказывает своим клиентам: «В каждой из глав книги *“Разум рулит настроением”* есть письменные задания, которые необходимо выполнить. Они позволяют вам лучше понять, что представляют собой ваши депрессия и тревога, и благодаря им вы освоите навыки, которые помогут вам чувствовать себя лучше. Для приобретения таких навыков большинству людей требуется использовать книгу на протяжении нескольких месяцев. Важно делать эти упражнения столько раз, сколько понадобится, чтобы лучше их понимать. Некоторые из них вам нужно будет выполнить только один раз. Другие — пять или даже десять раз, пока они не станут вам понятны. Не торопитесь, читая книгу: работайте с ней как можно чаще в течение недели.

Если вы пытаетесь выполнить какое-то упражнение несколько раз и все еще не понимаете, как это сделать, перечитайте главу, к которой оно относится, и примеры из нее. Если вы все равно затрудняетесь с этим, мы можем уделить заданию пять минут во время следующего обхода, чтобы выяснить, как я могу вам помочь. Если за выделенное время мне не удастся вам помочь, то я перенаправлю вас к психотерапевту, который сможет сделать это лучше».