Когнитивноповеденческая терапия От основ к направлениям

Джудит Бек

Когнитивноповеденческая психотерапия

Вы держите в руках новое переработанное издание одного из главных учебников по когнитивноповеденческой терапии Ведущий эксперт в области КПТ Джудит С Бек описывает в нем как устанавливать и поддерживать терапевтические отношения разрабатывать концептуализацию кейса структурировать сессии и интегрировать в работу лучшие когнитивные поведенческие и экспериенциальные техники

Новое в этом издании

Глава о терапевтических отношениях

Глава об интеграции осознанности

Описание когнитивной терапии ориентированной на восстановление которая подчеркивает устремления ценности и позитивную адаптацию клиента наряду с традиционной КПТ

Клинические советы вопросы для размышления практические упражнения

Новые примеры работы с клиентами со сложными проблемами

В формате А4 PDF сохранён издательский макет

Джудит Бек

Когнитивноповеденческая терапия От основ к направлениям 3е издание

Judith S Beck

Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond Third Edition

2021 Judith S Beck

Перевод на русский язык ООО Прогресс книга 2024

Издание на русском языке оформление ООО Прогресс книга 2024

Серия Когнитивноповеденческая психотерапия 2024

Предисловие к третьему изданию книги Джудит Бек

Когнитивноповеденческая терапия применяется для лечения ментальных проблем и различного рода психических расстройств Это направление современной психотерапии является научно и клинически обоснованным и с каждым годом методология КПТ совершенствуется Не так давно российская Ассоциация когнитивноповеденческой психотерапии совместно с издательством Питер выпустила русскоязычное второе дополненное и переработанное издание книги Джудит С Бек Когнитивноповеденческая терапия От основ к направлениям и вот пришло время выхода на русском языке уже третьего издания

Эта книга написана для читателей с любым терапевтическим опытом и уровнем психологической практики Более того она выступает проводником осмысления этого опыта на любом этапе развития специалиста и способствует формированию и закреплению навыков полезных для эффективного психотерапевта

Первое и второе издания книги были переведены на два десятка языков и стали ведущими учебниками по когнитивноповеденческой терапии в мире признаны базовым руководством в большинстве университетских программ по психологии психиатрии социальной работе и консультированию Для многих начинающих и опытных практикующих специалистов в России и ближнем зарубежье они стали настольными книгами раскрывающими важнейшие детали для постижения профессионального мастерства

Мне повезло учиться у Джудит Бек иметь удовольствие общаться с ней в Институте Бека на международных конференциях и в переписке войти в ее профессиональную команду стать членом Международного консультативного комитета Института когнитивноповеденческой терапии Бека Поэтому опираясь на годы продолжительного знакомства я могу лично подтвердить что профессор Джудит С Бек как и ее гениальный отец является выдающимся ученым с мировым именем блестящим терапевтом чутким педагогом и опытным руководителем а также примером высочайшего профессионализма и одновременно замечательных человеческих качеств интеллигентности эмпатии открытости доброты мудрости и такта

Проводя семинары и курсы обучения КПТ уже более двадцати лет я неустанно объяснял их участникам что эту книгу придется перечитать не один раз и с каждым разом она удивительным образом будет дарить все больше открытий и глубину понимания процессов и структуры терапии ее изящных и точных деталей а также мастерства исполнения

Как справедливо отмечает Джудит Бек дальнейшее изучение КПТ и шлифовка профессионального мастерства будут длиться всю вашу профессиональную жизнь Я продолжаю учиться у каждого клиента который приходит ко мне на лечение Эти знания бережно накопленные и тщательно проанализированные легли в основу нового этапа развития когнитивноповеденческой терапии

Третье издание книги наряду со ставшими классическими описаниями когнитивной модели диаграммы проблемноориентированной когнитивной концептуализации и системы дисфункциональных убеждений предлагает ценные сведения о формировании терапевтических отношений поведенческой активации практиках осознанности и других современных техниках КПТ а также новые идеи в клинической практике Дополнено инновационными функциональными адаптивными убеждениями и концептуализацией сильных сторон Проблемная фокусировка когнитивной концептуализации помогает увидеть механизмы патогенеза расстройства или формирования проблем а концептуализация сильных сторон потенциал и ресурсы саногенеза

В новом издании уделяется внимание когнитивной терапии ориентированной на восстановление современной методике лечения применяемой к пациентам страдающим широким спектром психических расстройств а также соматическими заболеваниями с психологической составляющей Устремления ценности и цели пациента создают важный контекст для когнитивноповеденческих терапевтов и многие из них в нашей стране с нетерпением ждут возможности подробнее познакомиться с этими новыми возможностями и ресурсами КПТ

Эта книга раскроет вам глубину возможностей и широту применения ведущего направления терапии и практической психологии прояснит тончайшие нюансы технологии работы с мышлением и поведением раскроет жемчужины теории и практики собранные за много лет одним из самых опытных специалистов современности В качестве дополнительных материалов к этой книге можно использовать видеозаписи сессий которые доступны по ссылке beckinstituteorgCBTresources на английском языке и на канале нашей Ассоциации когнитивноповеденческой психотерапии с субтитрами на русском языке association\_for\_cbt httpswwwyoutubecomchannelUC17aK\_PMCRxc7SzKxmLpI4w а также на сайте Ассоциации httpsassociationcbtru

Всеобъемлющий многолетний труд Джудит Бек станет кладезем ценной информации надежным подспорьем и источником вдохновения и методологической поддержки как для начинающих так и для опытных специалистов Мы рады познакомить всех заинтересованных профессионалов с самыми свежими и практикоориентированными знаниями на русском языке И благодарим за такую возможность лично Джудит Бек Аллена Миллера и весь коллектив Института Бека И конечно чтим память и выражаем безграничную благодарность Аарону Беку посвятившему весь свой жизненный и профессиональный путь развитию КПТ

Желаю всем кто держит в руках это ценнейшее издание увлекательного путешествия в мир когнитивной терапии и поведенческих технологий совершенствования своих профессиональных качеств успехов в самореализации и счастливой наполненной жизни

Благодарю моих коллег Алису Игоревну Ковпак Альберта Инзировича Муртазина и Павла Владимировича Плясова за помощь и поддержку в шлифовке перевода этой книги

Дмитрий Викторович Ковпак врачпсихиатр и психотерапевт кандидат медицинских наук доцент кафедры психотерапии медицинской психологии и сексологии СевероЗападного государственного медицинского университета им И И Мечникова президент российской Ассоциации когнитивноповеденческой психотерапии вицепрезидент Российской психотерапевтической ассоциации член Координационного совета СанктПетербургского отделения Российского психологического общества член Исполнительного совета Международной ассоциации когнитивноповеденческой терапии член Международного консультативного комитета Института когнитивноповеденческой терапии Бека

Об авторе

Доктор Джудит С Бек является президентом Института когнитивноповеденческой терапии Бека wwwbeckinstituteorg некоммерческой организации которая проводит обучение и сертификацию в области КПТ для практикующих специалистов и организаций предлагает онлайнкурсы по широкому спектру тем КПТ а также занимается исследованиями в данной области

Джудит С Бек клинический профессор психологии кафедры психиатрии Медицинской школы имени Перельмана Пенсильванского университета Автор более 100 статей и отдельных глав в книгах а также нескольких изданий для профессионалов и широкого круга читателей в том числе книги Когнитивная терапия для сложных случаев Что делать когда простые решения не работают Провела сотни презентаций по всему миру на темы связанные с КПТ является соразработчиком тестовопросников для молодежи и опросника о личностных убеждениях удостоилась множества наград за вклад в развитие данной области Продолжает консультировать в клинике Института Бека в пригороде Филадельфии США

Вступительное слово

Я рад что третье издание книги Когнитивноповеденческая терапия От основ к направлениям увидело свет ведь только за последнее десятилетие объем знаний в сфере когнитивноповеденческой терапии вырос в несколько раз Что же делает данную книгу столь ценной Это адаптация различных техник психотерапии для лечения в контексте когнитивной модели методы терапевтического воздействия методы из терапии принятия и ответственности диалектической поведенческой терапии когнитивной терапии основанной на осознанности и др Важный момент акцент на восстановлении базирующемся на сильных сторонах На примере терапии депрессивного клиента дается возможность просмотреть видеозаписи сессий и загрузить рабочие материалы Второй случай более сложный иллюстрирует варианты лечения при возникновении трудностей

Когда я разрабатывал когнитивную терапию в 19601970х годах то сфокусировал внимание на концептуализации и лечении пациентов в зависимости от их проблем негативных когниций и дисфункциональных копингстратегий К середине 1980х я уже мог заявить что когнитивная терапия достигла статуса системы психотерапии Она включала 1 теорию личности и психопатологии с достоверными эмпирическими данными подтверждающими основные постулаты 2 модель психотерапии с набором принципов и стратегий связанных с теорией психопатологии 3 достоверные эмпирические данные основанные на изучении клинических исходов лечения для подтверждения эффективности данного подхода

Сегодня мы изменили фокус внимания в лечении и концептуализации При всей важности проработки негативных аспектов индивидуального опыта столь же важно концептуализировать устремления ценности цели сильные стороны и ресурсы пациента для совершения конкретных шагов Большое значение имеет также предвосхищение препятствий на пути к реализации этих шагов использование базовых навыков КПТ когнитивная реструктуризация решение проблем и отработка навыков для преодоления этих препятствий а также умение делать позитивные выводы из своего опыта

Третье издание предлагает читателям свежий взгляд на КПТ XXI века С учетом огромного объема данных новых исследований считаю очень важным что в книгу включены новые способы концептуализации и лечения

Область применения методов КПТ к клиентам с психологическими или психиатрическими нарушениями гораздо шире чем я мог представить себе когда занимался лечением своих первых депрессивных и тревожных клиентов Доктор Джудит С Бек будучи подростком была одним из первых слушателей моих лекций на которых я разъяснял мою новую теорию Данная книга поможет начинающим терапевтам освоить наиболее актуальные методики этого направления терапии Опытным же в традиционной КПТ терапевтам будет полезна для оттачивания навыков концептуализации расширения диапазона терапевтических техник планирования более эффективного лечения и решения трудностей в ходе терапии Конечно никакая книга не заменит супервизию в КПТ Однако она обогатит опыт полученный на супервизиях

Доктор Джудит Бек высококвалифицированный специалист за последние 35 лет она провела сотни семинаров и тренингов по всему миру и онлайн занималась супервизией как начинающих так и опытных терапевтов участвовала в разработке протоколов лечения различных расстройств а также в исследованиях из области КПТ Этот опыт позволил ей написать книгу ставшую кладезем информации по данной теме более ранние ее издания уже считались важнейшим руководством для обучения в сфере психологии психиатрии социальной работы и программах психологического консультирования

Применять КПТ на практике непросто Слишком много специалистов в области психического здоровья называют себя КПТтерапевтами но не знают даже базовых понятий и не имеют навыков лечения Цель издания этой книги обучение и тренировка как новичков так и опытных терапевтов в области КПТ И Джудит Бек отлично справилась с этой миссией

Доктор Аарон Т Бек

Предисловие

С волнением и радостью представляю вам третье издание книги Когнитивноповеденческая терапия От основ к направлениям Перед тем как начать работу я попросила практикующих психотерапевтов по всему миру прислать отзывы о втором издании что хотелось бы улучшить Что из предложенного в книге работает а что нет Полученные ответы помогли подготовить необходимые изменения и дополнения Третье издание учитывает мнения моих читателей и отражает результаты последних исследований в области когнитивноповеденческой терапии

Читатели не раз отмечали что в качестве примера основного клинического случая хотели бы увидеть более сложного пациента В данном издании клиент с условным именем Эйб страдает от более тяжелой формы депрессии чем Салли рассказ о которой приводится во втором издании Помимо депрессии Эйб борется с умеренной тревожностью и сопутствующими ей проблемами такими как трудности при устройстве на работу и недавний развод Я также включила второй клиентский пример Марию у которой наблюдаются черты пограничного расстройства личности По ссылкам приведенным в книге вы можете посмотреть видеозаписи частичных или полных сессий терапии с Эйбом и загрузить рабочие бланки

Другое важное нововведение заключается в том что я пересмотрела большую часть материала чтобы включить в книгу как традиционный подход так и подход ориентированный на восстановление Когнитивная терапия ориентированная на восстановление КТОВ КТВ англ CTR  это современная научно обоснованная терапия применяемая к пациентам у которых диагностировано тяжелое психическое заболевание включая шизофрению многие из этих пациентов находились на стационарном лечении десятилетиями КТОВ разработали мой отец доктор Аарон Т Бек и его исследовательскоконсультативная группа входит в состав Института когнитивноповеденческой терапии Бека и в настоящее время продолжает работать в этом направлении Я вместе с другими клиницистами и преподавателями адаптирую этот подход для практического применения при работе с клиентами которым госпитализация не требуется но они страдают психическим расстройством имеют психологические проблемы или соматические заболевания с психологическим компонентом В рамках подхода ориентированного на восстановление мы концентрируемся на том чтобы определить ценности и устремления клиента равно как и смысл этих устремлений и помочь создать ощущение осмысленности в их жизни расширить их возможности Также мы сосредоточены на том чтобы помочь клиентам сделать позитивные выводы относительно самих себя других людей и собственного будущего поэтому определяем и развиваем их положительные качества навыки и внутренние ресурсы Мы делаем акцент на переживании положительных эмоций как на наших сессиях так и в жизни Мы ожидаем что в последующие годы подход ориентированный на восстановление сыграет значительную роль в формировании будущего когнитивноповеденческой терапии и психотерапии в целом

Наконец в данном издании я использую более персонализированный подход Когда я провожу семинары в Институте Бека в Филадельфии или онлайнкурсы иной раз люблю упомянуть какойнибудь забавный случай из моей практики Бывает приглашаю слушателей поучаствовать в интерактивных упражнениях например в ролевой игре с другим участником ответить на вопросы а также представить свои клинические случаи для получения обратной связи и обсуждения Большинство участников считают эти интерактивные элементы полезными В третьем издании книги я даю рекомендации основанные на моей клинической практике предлагаю вопросы для рефлексии и практические упражнения чтобы читатели лучше освоили материал

Надеюсь чтение доставит вам такое же удовольствие какое доставило мне написание этой книги Я всегда говорю что изучение КПТ это дело всей жизни На каком бы отрезке этого пути вы ни находились надеюсь книга вдохновит вас на дальнейшее изучение когнитивноповеденческой терапии

Благодарности

Аарон Бек мой отец в свои 98 лет все еще обучает меня когнитивноповеденческой терапии Недавно он и коллеги из Института когнитивноповеденческой терапии Бека в Филадельфии разработали когнитивную терапию ориентированную на восстановление КТОВ для клиентов с серьезными психическими нарушениями и в настоящее время проводят исследования в этой области Я применяю КТОВ при работе с амбулаторными пациентами в нашей клинике Я очень воодушевлена этими новыми разработками акцент в которых делается на мотивации клиентов путем выявления их устремлений ценностей и целей фокусировании внимания на их сильных сторонах и внутренних ресурсах помощи в преодолении препятствий на пути к достижению целей а также на позитивных выводах из их личного опыта Я благодарна моему отцу и всей команде возглавляемой Полом Грантом и Эллен Инверсо за новый подход который я включила в эту книгу

Мне повезло работать с командой превосходных специалистов Робом Хайндмэном Норманом Коттереллом Френ Бродер и Алленом Миллером Они ведут клиентов занимаются преподаванием проводят супервизию для специалистов новичков и экспертов и участвуют в разработке программ обучения Наши еженедельные обсуждения клинических случаев моих клиентов постоянно открывают для меня чтото новое Они и Брианна Блисс помогли сделать эту книгу лучше

Я благодарна Лизе Поут которая превратила Институт Бека в тренинговый и ресурсный центр мирового значения а также Китти Мур из издательства Гилфорд Пресс которая является моим другом и издателем вот уже 25 лет Огромное спасибо моему мужу Ричарду Бьюсису который каждый день поддерживал меня а также внес в рукопись необходимые правки

Огромная признательность моей замечательной помощнице Саре Флеминг которая помогла мне довести эту книгу до печати

Спасибо вам всем

Глава 1 Введение в когнитивноповеденческую терапию

Эйб1 Я изменила имя пациента и некоторые основные его черты  Примеч авт 55летний разведенный мужчина потомок выходцев из Европы Он страдает от тяжелой депрессии уже два года что сопровождается серьезными трудностями на работе и в семейной жизни К тому времени когда мы начали курс лечения он нигде не работал и жил как затворник смотрел телевизор сидел в интернете или играл в компьютерные игры

За восемь месяцев мы с Эйбом провели 18 сессий с использованием концептуализации и техник присущих традиционной когнитивноповеденческой терапии КПТ и когнитивной терапии ориентированной на восстановление КТОВ О когнитивной терапии ориентированной на восстановление рассказывается на протяжении всей книги Сначала я провела диагностическую оценку На следующей первой сессии курса терапии я сообщила Эйбу результаты диагностики рассказала о КПТ терапевтическом процессе и предполагаемом плане лечения Я спросила о его устремлениях какой он хотел бы видеть свою жизнь и ценностях что для него действительно важно Затем мы определили цели Эйб хотел стать уверенным в себе человеком стойким перед лицом проблем более оптимистично смотреть на жизнь и помогать другим людям Если более конкретно то для него было важно лучше вести домашнее хозяйство найти работу наладить отношения с бывшей женой и детьми восстановить связи с друзьями вновь начать ходить в церковь и вернуться в хорошую физическую форму Мы обсудили что он может сделать уже на следующей неделе и выработали План действий терапевтическое домашнее задание Затем я попросила Эйба оценить эту сессию

На каждой последующей сессии фокус внимания в основном был на том чтобы помочь Эйбу определить его цели в рамках данной сессии решить какие шаги можно предпринять на следующей неделе выработать решения в случае возникновения препятствий и повысить позитивный настрой Часто мы занимались решением проблем и развитием навыков особенно тех которые имели отношение к изменению депрессивного образа мышления и поведения На занятиях с Эйбом я не только применяла корректирующие вмешательства но и обучала его тому как использовать эти навыки самостоятельно повышать жизнестойкость и предотвращать рецидивы депрессии Структурированность сессий и техники которые мы использовали имели большое значение так же как и развитие хороших терапевтических отношений Далее вы более подробно узнаете и об Эйбе и о ходе его лечения

Кроме того вы познакомитесь с Марией2 Я изменила имя пациентки и некоторые основные ее черты  Примеч авт Ей 37 лет Она страдает от рецидивирующей тяжелой депрессии и у нее наблюдаются признаки пограничного расстройства личности Ее лечение было более комплексным и длилось гораздо дольше Мария сама себе казалась беспомощной ущербной непривлекательной и эмоционально уязвимой Окружающих она сразу воспринимала как настроенных критически равнодушных и способных причинить ей боль Эти убеждения часто давали о себе знать на наших сессиях Поначалу Мария относилась ко мне с подозрением и постоянно была настороже как бы я ей не навредила С ней было гораздо сложнее установить крепкие терапевтические отношения Ее тревожность насчет терапии и в отношении меня мешала полному вовлечению в процесс лечения Если лечение Эйба пример стандартного подхода то в случае с Марией мне пришлось адаптировать курс лечения под нее

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Что такое КПТ

На какой теории основана КПТ

Что говорят исследования об эффективности КПТ

Как разрабатывалась КПТ

Что такое КТОВ

Как выглядит типичное когнитивное вмешательство

Как можно стать эффективным КПТтерапевтом

Как использовать эту книгу наилучшим образом

Что такое КПТ

В 1960х и 1970х годах Аарон Бек разработал новый вид психотерапии который назвал когнитивной терапией этот термин часто используется как синоним когнитивноповеденческой терапии Бек создал структурированную краткосрочную ориентированную на решение текущих проблем психотерапию для лечения депрессии Beck 1964 С тех пор он и его коллеги по всему миру успешно адаптировали эту терапию к разным группам населения с широким диапазоном расстройств и проблем применяя ее с различными параметрами и в разных форматах В процессе этой адаптации менялись фокус техники и длительность лечения но теоретические положения оставались неизменными

Во всех формах КПТ основанных на когнитивной модели Бека клиницисты базируют лечение на когнитивной формулировке дезадаптивных убеждениях поведенческих стратегиях и поддерживающих факторах которые характеризуют конкретное расстройство Alford Beck 1997 Вам предстоит также проводить терапию основываясь на концептуализации или понимании каждого клиента характерных именно для него глубинных убеждениях и паттернов поведения Одним из негативных базовых убеждений Эйба было следующее Я неудачник Он использовал разнообразные виды охранительного поведения чтобы его предполагаемая некомпетентность или несостоятельность была не столь очевидной Ирония однако заключалась в том что это избегание только укрепило его убежденность в том что он неудачник

Будучи психоаналитиком по образованию для разработки нового вида психотерапии Бек использовал множество источников включая труды древних философов например Эпиктета и теоретиков психологии Карен Хорни Альфреда Адлера Джорджа Келли Альберта Эллиса Ричарда Лазаруса Альберта Бандуры и многих других Работа Бека в свою очередь была расширена исследователями и теоретиками как в США так и за границей настолько многочисленными что перечислить их всех не представляется возможным Исторические обзоры данной области знаний дают подробное описание того как зарождались и развивались различные направления КПТ Arnkoff Glass 1992 Beck 2005 Dobson Dozois 2009 Thoma et al 2015

Некоторые виды КПТ имеют общие черты с психотерапией Бека но их концептуализации и акценты в лечении в некоторой степени отличаются К таким видам относятся рациональноэмотивная поведенческая терапия Ellis 1962 диалектическая поведенческая терапия Linehan 1993 терапия сфокусированная на решении проблем DZurilla Nezu 2006 терапия принятия и ответственности Hayes Follette Linehan 2004 экспозиционная терапия Foa Rothbaum 1998 терапия когнитивной переработки Resick Schnicke 1993 психотерапия когнитивноповеденческого анализа McCullough 1999 поведенческая активация Lewinsohn Sullivan Grosscup 1980 Martell Addis Jacobson 2001 когнитивноповеденческая модификация Meichenbaum 1977 и другие направления Виды КПТ основанные на когнитивной модели Бека часто вбирают в себя техники разработанные в каждом из этих направлений а также из других научно обоснованных видов психотерапии С течением времени вам будет полезно узнать больше о других научно обоснованных вмешательствах однако сделать это в процессе обучения КПТ достаточно сложно Я бы порекомендовала вам сначала овладеть основами КПТ а уже затем изучить дополнительные техники с которыми можно работать в рамках когнитивной концептуализации

КПТ была адаптирована для клиентов с разным уровнем образования и дохода разной культурной принадлежности и разного возраста от детей до пожилых людей Сегодня ее применяют в клиниках и больницах в школах при разработке профессиональных программ и в реабилитации заключенных Она используется в формате групповой парной и семейной работы Несмотря на то что в этой книге описывается индивидуальный формат лечения амбулаторных пациентов с сессиями продолжительностью 4550 минут терапевтическое взаимодействие может быть и более коротким Сессии обычной продолжительности не подходят для некоторых клиентов например для пациентов госпитализированных с тяжелой шизофренией Поэтому некоторые специалисты применяют техники когнитивной терапии в рамках коротких медицинских или реабилитационных мероприятий либо в ходе консультаций с целью проверки эффективности медикаментозных назначений Помогающие специалисты без специального образования могут использовать специально адаптированные техники КПТ

Теоретическая модель КПТ

Если кратко то когнитивная модель предполагает что дисфункциональное мышление которое влияет на настроение и поведение является общим для всех психических расстройств Когда в результате обучения люди начинают оценивать свои мысли более реалистично у них наблюдается снижение интенсивности негативных эмоций и дисфункционального поведения Например если вы находитесь в подавленном состоянии и испытываете трудности с тем чтобы сосредоточиться и оплатить счета у вас может возникнуть автоматическая мысль идея выраженная в словах или образах которая внезапно появляется в голове как будто ни с того ни с сего Я ничего не могу сделать правильно Эта мысль вызывает определенную реакцию вы можете почувствовать грусть эмоция и забраться под одеяло поведение

В традиционной КПТ ваш терапевт скорее всего поможет вам оценить валидность этой мысли и вы поймете что сделали сверхобобщение и на самом деле многие дела выполняете хорошо несмотря на депрессию Взгляд на ваш опыт с новой точки зрения может улучшить ваше настроение и позволит действовать более эффективно например начать оплачивать счета В терапии ориентированной на восстановление терапевт поможет вам оценить автоматические мысли Однако в фокусе здесь будут находиться не те когниции которые уже возникли а те которые появятся в течение следующей недели и могут помешать осуществлению шагов для достижения конкретной цели

Когниции как адаптивные так и дезадаптивные проявляются на трех уровнях Автоматические мысли например Я слишком устал чтобы чтонибудь делать находятся на поверхностном уровне У вас имеются также промежуточные убеждения например условные предположения Если я попробую завязать отношения меня отвергнут На самом глубоком уровне находятся глубинные убеждения относительно себя других людей и мира в целом Я беспомощен Другие люди навредят мне Мир опасен Для долгосрочного улучшения эмоционального состояния и поведения вам предстоит работать на всех трех уровнях Модификация автоматических мыслей и лежащих в их основе дисфункциональных убеждений приводит к устойчивым изменениям

Допустим что вы постоянно недооцениваете свои способности В этом случае у вас возможно есть глубинное убеждение о некомпетентности категория беспомощности Модифицировав это убеждение то есть научившись видеть себя в более реалистичном свете вы измените свое восприятие конкретных ситуаций с которыми сталкиваетесь ежедневно У вас не будет так много мыслей связанных с некомпетентностью Вместо этого вы скорее всего подумаете Мне не очень удается это конкретное задание Кроме того в терапии ориентированной на восстановление КТОВ важно развивать реалистичные позитивные автоматические мысли например У меня хорошо получается делать многие вещи а также позитивные промежуточные и глубинные убеждения например Если я буду настойчив то наверняка научусь тому что мне нужно У меня есть достоинства и недостатки как и у всех остальных

Исследования в области КПТ

Исследования в области КПТ проводятся постоянно с момента публикации первых результатов в 1977 году Rush et al 1977 На данный момент более 2000 исследований продемонстрировали эффективность КПТ в работе с широким спектром психических расстройств психологических проблем и соматических заболеваний с психологической составляющей Многие исследования также показали что КПТ снижает тяжесть симптомов в будущем Работа фон Брахель и ее коллег например продемонстрировала что состояние амбулаторных пациентов с целым рядом психических расстройств проходивших курс лечения КПТ продолжало улучшаться в течение 520 лет после окончания терапии это более высокий результат чем у пациентов получавших медикаментозное лечение при целом ряде психических расстройств О метаанализах и обзорах КПТ см Butler et al 2006 Carpenter et al 2018 Chambless Ollendick 2001 Dobson et al 2008 Dutra et al 2008 Fairburn et al 2015 Hanrahan et al 2013 Hofmann et al 2012 Hollon et al 2014 Linardon et al 2017 Magill Ray 2009 Matusiewicz et al 2010 MayoWilson et al 2014 st et al 2015 Wuthrich Rapee 2013 Перечень состояний при которых КПТ доказала свою эффективность см wwwdiv12orgpsychologicaltreatmentstreatments wwwniceorgukaboutwhatwedoourprogrammesniceguidanceniceguidelines Об исследованиях в области КТОВ см Beck et al in press Grant et al 2012 2017

Развитие КПТ Бека

В конце 1950х годов доктор Бек был дипломированным психоаналитиком его клиенты высказывали свободные ассоциации возлежа на кушетке а он интерпретировал их Бек понял что для того чтобы психоанализ серьезно воспринимался в научном сообществе необходимо подтвердить истинность психоаналитических концепций экспериментально В начале 1960х Бек решил проверить психоаналитическую концепцию о том что депрессия является результатом враждебности направленной на собственное Я

Он изучил сновидения страдавших депрессией пациентов в которых как он предполагал враждебность должна была проявляться в большей степени чем у пациентов без депрессии К его удивлению обнаружилось что сновидения пациентов с депрессией редко содержали идеи враждебности но гораздо чаще в них присутствовали идеи дефективности лишений и потерь Он установил что во время бодрствования пациенты продолжали думать на эти же темы Результаты других исследований которые провел Бек убедили его в том что ошибочной является и другая связанная с этим психоаналитическая концепция согласно которой пациенты с депрессией испытывают потребность страдать Beck 1967 В тот момент казалось стройные ряды костяшек домино посыпались один за другим Если эти психоаналитические концепции были неверны как иначе объяснить депрессию

По мере того как доктор Бек выслушивал все новых и новых пациентов он стал отчетливо понимать что они демонстрируют два типа мышления поток свободных ассоциаций и поток быстрых оценочных суждений в основном о самих себе Например одна женщина описывала свой сексуальный опыт В конце сессии она неожиданно сообщила что почувствовала тревогу Доктор Бек интерпретировал это так Вы подумали что я вас осуждаю Пациентка не согласилась Нет я боялась что наскучила вам Опросив других пациентов с депрессией доктор Бек выяснил что у всех появлялись автоматические негативные мысли тесно связанные с их эмоциями Он начал помогать своим клиентам выявлять оценивать и реагировать на нереалистичные и дезадаптивные мысли После этого состояние пациентов быстро улучшалось

Тогда доктор Бек начал обучать ординаторовпсихиатров работавших в психиатрическом отделении Пенсильванского университета применять этот вид лечения Они также обнаружили что их пациенты хорошо реагируют на терапию Доктор медицины А Джон Раш который ныне стал ведущим специалистом в области лечения депрессии обсудил с доктором Беком возможность провести исследования по результатам лечения Они пришли к единодушному заключению что подобное исследование необходимо для того чтобы продемонстрировать эффективность когнитивной терапии Их рандомизированное контролируемое исследование страдающих депрессией пациентов выполненное в 1977 году доказало что когнитивная терапия была столь же эффективна как и применение имипрамина распространенного антидепрессанта Поразительные результаты Это один из первых случаев когда разговорная терапия сравнивалась с медикаментозным лечением В другом исследовании проведенном вскоре после первого когнитивная терапия показала более высокую эффективность чем имипрамин в предотвращении рецидивов Через два года в 1979м Бек и его коллеги опубликовали первое руководство по когнитивной терапии

Начиная с конца 1970х годов доктор Бек и его коллеги получившие докторскую степень в Пенсильванском университете приступили к изучению тревожности употребления психоактивных веществ расстройств личности проблем в совместной жизни враждебности биполярного расстройства и других состояний используя тот же процесс Вначале они проводили клинические наблюдения за этим расстройством выявляли поддерживающие факторы и ключевые когниции мысли и лежащие в их основе убеждения эмоции и поведение Далее они проверяли свои теории адаптировали лечение и проводили рандомизированные контролируемые исследования И теперь спустя несколько десятилетий доктор Бек я и наши коллегиисследователи по всему миру продолжают изучать дополнять адаптировать и проверять систему лечения пациентов страдающих от расстройств список которых постоянно расширяется Сегодня КПТ преподается в большинстве университетов США и во многих других странах Этот вид терапии является наиболее широко практикуемым в мире David et al 2018 Knapp et al 2015

Когнитивная терапия ориентированная на восстановление

В последние десятилетия в сфере психического здоровья появилась инновация восстановительное направление которое сначала развивалось как подход являющийся альтернативой медикаментозному лечению пациентов у которых были диагностированы серьезные психические расстройства В настоящее время Аарон Бек наши коллеги из Института когнитивноповеденческой терапии Бека и я совершенствуем ориентированную на восстановление терапию чтобы применять ее у пациентов с широким диапазоном расстройств КТОВ как адаптация традиционной КПТ использует когнитивную модель как теоретическую основу для концептуализации пациентов планирования и проведения их лечения Еще она делает дополнительный акцент на когнитивной концептуализации адаптивных убеждений клиента и его поведенческих стратегий а также на факторах способствующих повышению настроения КТОВ делает упор скорее не на симптомы и психопатологию а на достоинства то есть сильные стороны человека личные качества навыки и внутренние ресурсы

В рамках подхода ориентированного на восстановление для составления плана лечения я выявила и концептуализировала устремления и ценности Эйба К примеру семья была очень важна для Эйба и несмотря на глубокую депрессию он был готов приложить усилия чтобы больше общаться с детьми Мы наметили целый ряд действий которые Эйб мог бы предпринять между нашими сессиями они вовлекли бы его в работу и помогли ему сделать положительные заключения об этом опыте Мы развивали позитивные когниции и воспоминания и использовали терапевтические отношения наряду со множеством техник чтобы укрепить адаптивное глубинное убеждение о себе и выработать положительный эмоциональный фон как на сессиях так и вне их

Одно из различий между КПТ и КТОВ временная ориентация В традиционной КПТ обсуждаются проблемы возникшие на прошедшей неделе и для их решения применяются техники КПТ В КТОВ в центре внимания устремления клиента направленные в будущее связанные с ними ценности и шаги которые они могут предпринимать на пути к своим целям Обычные техники КПТ используются для преодоления трудностей с которыми сталкиваются клиенты когда делают эти шаги

Пример когнитивной интервенции

Ниже приведен фрагмент сессии терапии Эйба Он дает понятие о типичной интервенции в КПТ Прежде всего мы согласовываем что будем говорить о цели над достижением которой Эйбу хотелось бы работать Мы обсуждаем шаги которые он может предпринять и препятствия которые могут встретиться на его пути

Джудит Вы хотели начать с разговора о вашей цели найти работу

Эйб Да мне очень нужны деньги

Джудит Какой шаг вы хотели бы предпринять на следующей неделе

Эйб вздыхает Наверное мне нужно обновить резюме

Джудит Это важно Начинаем решать проблему И с чего начнете

Эйб Не знаю Сколько лет уж я в него не заглядывал

Джудит Вы знаете где оно

Эйб Да но я не знаю что в нем написать

Джудит Каким образом вы можете это узнать

Эйб Наверное нужно посмотреть в интернете Но в последнее время мне трудно сосредоточиться

Джудит Может быть будет лучше поговорить с кемнибудь кто знает о том как составлять резюме больше вас

Эйб Да Подумав Я мог бы поговорить с сыном

Джудит Что вы думаете о том чтобы позвонить ему сегодня Что может этому помешать

Эйб Не знаю Я должен быть способен сам понять что делать не беспокоя его

Джудит Это интересная идея то что вы должны быть способны это понять У вас большой опыт чтения резюме других людей

Эйб Нет я не помню чтобы когданибудь читал чьелибо резюме

Джудит Как вы думаете сильно ли вы побеспокоите своего сына

Эйб Думаю не очень

Джудит Что было бы неплохо напомнить самому себе перед тем как звонить ему

Эйб Что у него больше опыта составления резюме чем у меня Что он согласится помочь мне

Джудит хваля Эйба Отлично Вы можете позвонить ему сегодня

Эйб Лучше вечером

Эйб с легкостью смог выявить и отреагировать на неконструктивную мысль которая могла стать препятствием на пути к значимой цели Я попросила его представить себе что с помощью сына он успешно обновит свое резюме Затем я спросила его какие эмоции он испытывал представляя это и помогла ему сформировать позитивный взгляд Некоторым клиентам которые сталкиваются с подобными проблемами может понадобиться больше усилий со стороны терапевта чтобы они смогли изменить свое поведение

Как стать эффективным когнитивноповеденческим терапевтом

Надеюсь что вы стремитесь стать высокопрофессиональным терапевтом и помогать сотням и даже тысячам пациентов Это поможет вам продолжать настойчиво добиваться своей цели даже если во время прочтения этой книги вас охватит беспокойство Помните когнитивная модель предполагает что и у вас могут быть негативные мысли Книга даст вам инструменты с помощью которых можно воздействовать на подобные неконструктивные переживания В то же время она помогает наметить определенные цели касающиеся изучения данного материала и очертить круг препятствий с которыми вы можете столкнуться предпринимая необходимые для этого шаги Убедитесь что вы уверены в своих силах

Хочу чтобы вы знали когда я только начинала применять КПТ то была отнюдь не высококлассным терапевтом Да и могло ли быть подругому До этого я никогда не применяла психотерапию Если вы только начинаете осваивать КПТ не торопитесь Вы в хорошей компании Хвалите себя за каждую пройденную главу Также отметьте свои успехи в ответах на вопросы для размышлений и выполнении практических упражнений которые вы найдете в конце каждой главы Сравнивайте себя с коллегами своего уровня а не с экспертами в области КПТ

В КПТ мы часто используем аналогии и метафоры Stolt et al 2010 Вот пример который может пригодиться и вам

Помните ли вы как учились водить автомобиль или играть на музыкальном инструменте Не чувствовали ли вы себя поначалу немного неуклюжими не в своей тарелке Приходилось ли вам уделять много внимания действиям которые сейчас совершаются автоматически Чувствовали ли вы себя обескураженными удрученными По мере того как вы набирались опыта этот процесс приобретал смысл и вы чувствовали себя все более комфортно не так ли В конце концов вы достигли такого уровня мастерства который позволил вам выполнять задания относительно легко и уверенно Большинство людей переживали нечто подобное развивая умения в которых пока не достигли совершенства

Процесс обучения терапевта КПТ протекает во многом так же Ставьте себе небольшие четкие и реалистичные цели Сравнивайте свой текущий уровень с тем на котором находились до прочтения этой книги или до того как начали осваивать КПТ Старайтесь не потерять уверенности в себе не допускайте большого разрыва между уровнем вашей нынешней подготовки и тем который вы наметили как конечную цель

Если беспокоитесь о том как пройдут ваши первые сессии с клиентами сделайте копингкарту бумажную или электронную карточку на которой будут записаны важные утверждения чтобы вспомнить о них в нужный момент Используйте такие карточки или их аналоги при работе с клиентами нам ведь нужно убедиться что все что должны запомнить клиенты записано на бумаге Перед первой встречей со своими первыми амбулаторными пациентами мои ординаторы на психиатрическом отделении часто сталкиваются с дисфункциональными мыслями После обсуждения они пишут карточки которые помогают справиться с такими мыслями Каждая карточка персонализирована но в общих чертах содержит примерно следующее

Чтение такой карточки поможет снизить беспокойство чтобы вы сосредоточились на работе с клиентом и выполнили ее более эффективно

Для наблюдателя со стороны КПТ может показаться обманчиво простой Когнитивная модель предположение о том что мысли могут влиять на эмоции и поведение а иногда и на физиологию предельно ясная Тем не менее опытные терапевты КПТ выполняют несколько задач сразу установление контакта социализация и психообразование сбор данных концептуализация случая работа над достижением клиентом целей и преодолением препятствий обучение навыкам обобщение и получение обратной связи Со стороны выполнение этих задач выглядит обычной беседой

Моя цель не в том чтобы вылечить этого клиента прямо сегодня Никто от меня этого не ждет

Моя цель в том чтобы установить хорошие отношения вселить надежду определить что действительно важно для клиента и возможно выяснить какой шаг клиент может сделать на этой неделе для достижения своей цели

Если вы новичок в этой области деятельности вам нужно быть более избирательным сосредоточиваясь на меньшем количестве задач выполняемых одновременно Несмотря на то что конечная цель состоит в том чтобы соединить эти элементы воедино и проводить терапию как можно более эффективно и результативно прежде всего нужно обрести навыки построения терапевтических отношений и концептуализации клиентов Также вы обучитесь техникам КПТ и другим методам которые лучше всего применять шаг за шагом

В развитии профессиональной компетентности терапевта можно выделить четыре стадии Деление на стадии предполагает что вы уже владеете основными консультативными навыками умением выслушать способностью к эмпатии доброжелательным отношением и искренностью наравне с пониманием тонкостей способностью осмысливать услышанное и делать обобщения извлекая главное На первой стадии вы приобретаете базовые навыки концептуализации пациента в рамках когнитивной терапии основанные на первичной оценке информации полученной в ходе сессии Вы учитесь выстраивать устойчивые терапевтические отношения Обучаетесь тому как структурировать сессию и использовать концептуализацию и здравый смысл для построения плана лечения принимая во внимание ценности устремления и цели клиента Вы помогаете клиентам находить решение проблем с которыми они сталкиваются и взглянуть на их дисфункциональные мысли под другим углом Вы овладеваете базовыми когнитивными и поведенческими техниками и обучаете ваших клиентов использовать их

На второй стадии вы становитесь более опытными в объединении концептуализации и техник Вам проще выявлять ключевые цели лечения использовать концептуализацию для принятия решений о подходящих в данный момент интервенциях Вы расширяете репертуар стратегий и лучше понимаете когда и какую технику задействовать и как укрепить терапевтические отношения

На третьей стадии вы интегрируете новые данные в концептуализацию уже автоматически Вы совершенствуете способность выдвигать гипотезы для того чтобы подтвердить или пересмотреть ваше видение клиента В зависимости от конкретного случая вы варьируете структуру и техники традиционной КПТ что особенно важно для клиентов с расстройствами личности и другими сложными расстройствами и проблемами Вы становитесь более квалифицированным в умении предотвращать и решать проблемы возникающие в терапевтическом альянсе

На четвертой стадии вы продолжаете изучать КПТ и изучение это будет длиться всю вашу профессиональную жизнь Я продолжаю учиться у каждого клиента который приходит ко мне на лечение Принимаю участие в клинических конференциях обсуждаю клинические вопросы с коллегами и супервизантами всегда в курсе последних исследований и достижений Сегодня я лучше как терапевт чем была пять лет назад И надеюсь что стану еще лучше за следующие пять лет Хотелось бы чтобы и вы придерживались такого подхода

Если вы практикуете в другом направлении психотерапии а КПТ для вас в новинку скорее всего дело пойдет более эффективно если вы начнете применять методы когнитивной терапии в работе с новыми клиентами Если вы решите применить ее методы к существующим клиентам важно чтобы процесс проходил в форме сотрудничества Вам нужно описать то что вы хотели бы сделать иначе дать рациональное обоснование и получить согласие клиента Большинство клиентов соглашаются на изменения если подчеркнуть преимущества которые они получат Если клиент сомневается то для того чтобы мотивировать его вы можете предложить ввести изменения например составлять повестку сессии в качестве эксперимента а не принудительной меры

Терапевт Я читал одну книгу о том как сделать терапию более эффективной и подумал о вас

Клиент Да

Терапевт Да и у меня есть идеи как быстрее улучшить ваше самочувствие Используем режим сотрудничества Вы не против если я расскажу вам об этом

Клиент Не против

Терапевт Одна вещь о которой я прочитал называется составить повестку сессии Это означает что в начале каждой сессии я спрашиваю у вас над какими целями или проблемами вы хотите сегодня поработать Например вы можете сказать что хотели бы поработать над социализацией или над тем как лучше вести домашнее хозяйство Это поможет выяснить как наиболее эффективно провести время Пауза Как вам такой вариант

Как пользоваться этой книгой наилучшим образом

Эта книга предназначена и для студентов и для специалистов с опытом и квалификацией любого уровня которым не хватает фундаментальных знаний в области когнитивной концептуализации и лечения а также для тех кто хотел бы научиться внедрять принципы КТОВ CTR в процесс лечения Овладение основными элементами КПТ и КТОВ имеет решающее значение для понимания того как и когда нужно изменять стандартное лечение для конкретных клиентов

Главы этой книги следует читать по порядку У вас может возникнуть желание пропустить введение или чтонибудь еще и перескочить сразу к конкретным инструкциям Суть КПТ кроется не просто в использовании когнитивных и поведенческих техник Помимо прочего она подразумевает умелый выбор и эффективное использование различных видов коррекции основанных на вашей концептуализации клиента Видео с записями лечения Эйба и рабочие бланки находятся на сайте beckinstituteorgCBTresources В приложении A приведен список дополнительных ресурсов КПТ

Пара слов о рабочих бланках Некоторые бланки например Запись мыслей или Тестирование ваших мыслей из главы 15 нужно распечатать поскольку они содержат большой объем информации Кроме того если вы только начинаете использовать КПТ может понадобиться распечатать и другие бланки Когда вы усвоите эти материалы вам может быть удобнее чертить бланки от руки во время сессии Это позволяет сделать их персонализированными а также избежать негативной реакции тех клиентов которым не по душе формальные бланки

Ваш профессиональный рост как терапевта КПТ будет более активным если вы начнете применять полученные знания к себе самим Выполняйте все практические упражнения Например в конце этой главы в задании предлагается выявить ваши автоматические мысли возникающие по мере прочтения этой книги Вы можете взять их на заметку и вновь сосредоточиться на чтении Либо после их обнаружения можете создать копингкарту использовав для этого вопросы на следующей странице Сконцентрировавшись на собственных мыслях вы улучшите свои навыки в области КПТ измените дисфункциональные мысли и улучшите свое настроение и поведение став более восприимчивым к обучению

Другие упражнения предложат вам ролевую игру с другом коллегой или членом семьи Если не удастся найти партнера можно написать стенограмму сессии с воображаемым клиентом Можно делать и то и другое Чем больше вы практикуетесь в использовании терминологии и концепций КПТ тем эффективнее будет проходить лечение

Самообучение основным навыкам работы с КПТ вживание в роль клиента улучшат вашу способность обучать этим навыкам реальных клиентов В качестве бонуса научившись применять полезные навыки вы можете использовать прием самораскрытия приоткрыть завесу этой маленькой тайны перед клиентами что поможет мотивировать их практиковать эти навыки Онлайнкурс дает массу возможностей попрактиковаться в использовании КПТ на самом себе это один из лучших способов ухватить ее суть и понять как применять этот вид терапии в реальности

Важно также понимать какие вопросы не освещает данная книга Исследование сфокусировано на депрессии и для того чтобы лечить другие виды расстройств необходима дополнительная информация Здесь не рассказывается о том как адаптировать лечение для молодых или пожилых пациентов Не касается она и таких важных тем как самоповреждающее поведение употребление психоактивных веществ суицидальное или гомицидальное поведение Для изучения этих тем и успешного лечения пациентов случаи которых существенно отличаются от случая Эйба вам понадобятся дополнительные учебные материалы

Резюме

КПТ была разработана доктором Аароном Беком в 1960е и 1970е годы и с тех пор доказала свою эффективность в более чем 2000 исследований Сегодня она считается золотым стандартом психотерапии David et al 2018 КПТ основана на теории о том что мышление людей влияет на их эмоции и поведение Помогая клиентам модифицировать дисфункциональное и неконструктивное мышление можно добиться устойчивых изменений в настроении и поведении КПТтерапевты задействуют техники из разных направлений психотерапии но применяют их в контексте когнитивной модели и персонализированной концептуализации клиентов Недавно к традиционной КПТ добавился подход ориентированный на восстановление в котором делается акцент на ценностях и устремлениях положительных заключениях о повседневной деятельности и переживании позитивных эмоций в рамках сессии и между сессиями терапии

Вопросы для размышления

Какие новые мысли появились у вас о КПТ и КТОВ после прочтения этой главы Как вам могли бы помочь техники КПТ Какие мысли могут препятствовать применению навыков КПТ к самим себе Какие конструктивные ответы на эти мысли можно сформулировать

Практические упражнения

С этого момента начинайте отмечать когда

 ваше настроение сменилось на негативное или негативное настроение ухудшилось еще больше

 у вас появились ощущения в теле связанные с негативными эмоциями например учащенное сердцебиение при тревоге

 вы стали вести себя дисфункционально или начали избегать функционального поведения

Спросите себя какую эмоцию вы переживаете а также задайте фундаментальный вопрос когнитивной терапии

О чем я сейчас думаю

Когда вы научитесь выявлять собственные автоматические мысли особое внимание уделите мыслям препятствующим достижению ваших целей особенно тем которые мешают читать эту книгу и пробовать применять техники при работе с клиентами Вы можете столкнуться со следующими мыслями

Это слишком трудно

Я никогда этому не научусь

Это доставляет мне дискомфорт

Что если я попробую а это не поможет моему клиенту

Опытные терапевты работавшие до этого в других направлениях психотерапии могут заметить такие мысли

Это не сработает

Клиенту это не понравится

Это слишком поверхностно

Глава 2 Обзор лечения

В этой главе рассмотрим принципы лечения Несмотря на то что КПТ персонализируется для каждого человека есть общие черты которые применимы ко всем клиентам Мне хотелось бы чтобы вы почувствовали дух КПТ Если нужно посмотрите полную видеозапись терапевтической сессии и используйте чеклист принципов лечения и то и другое находится по ссылке beckinstituteorgCBTresources чтобы отметить какие из приведенных ниже принципов иллюстрируются на видео

Принципы лечения

1 План лечения основывается на постоянно развивающейся когнитивной концептуализации

2 КПТ предполагает построение устойчивых терапевтических отношений

3 КПТ подразумевает непрерывное наблюдение за прогрессом клиента

4 КПТ адаптируется под культурные и индивидуальные особенности человека

5 КПТ делает акцент на позитивном

6 КПТ придает особое значение сотрудничеству и активному участию

7 КПТ основывается на ценностях и устремлениях ориентирована на достижение цели

8 КПТ изначально делает акцент на настоящем

9 КПТ несет образовательную функцию

10 В КПТ важное значение имеет время лечения

11 Сессии КПТ четко структурированы

12 КПТ использует методику направляемого открытия и обучает клиента формировать ответ на свои дисфункциональные когниции

13 КПТ включает в себя планы действий терапевтическая домашняя работа

14 КПТ задействует множество техник для изменения мышления настроения и поведения

Принцип 1 План лечения основывается на постоянно развивающейся когнитивной концептуализации Концептуализацию клиентов я основываю на тех данных которые они предоставляют мне в процессе исследования и опираюсь на когнитивную формулировку ключевые когниции поведенческие стратегии факторы поддерживающие и характеризующие их расстройство С самого начала я включаю в концептуализацию их сильные стороны положительные качества и ресурсы На протяжении всего курса терапии я продолжаю дорабатывать концептуализацию по мере сбора дополнительных данных и использую ее при составлении плана лечения

План лечения Эйба изначально фокусировался на текущих когнициях и проблемном поведении что мешало работе над достижением целей Мы обсуждали повышение активности с учетом ценностей и устремлений Эйба и он начал отслеживать свой положительный опыт К середине курса мы добавили фокус на глубинных убеждениях которые подрывали его уверенность в себе В конце лечения мы сместили акцент на планирование будущего предвосхищение препятствий и разработку плана по их преодолению Мы также формировали адаптивный ответ на дисфункциональные когниции и фокусировались на когнициях и поведении важных для предотвращения рецидива

Я концептуализирую проблемы Эйба в трех временных рамках Вопервых я выявляю текущие когниции которые мешают реализации его устремлений Я неудачник У меня ничего не получается а также поведенческие препятствия поддерживающие депрессию изоляция низкая активность Вовторых я определяю провоцирующие факторы которые влияли на восприятие Эйба когда депрессия только начиналась На работе ему приходилось туго и он лишился ее критика жены набирала обороты в итоге они развелись Эти события убедили его в том что он некомпетентен Втретьих я высказываю гипотезу о ключевых событиях периода развития и его устойчивых паттернах интерпретации этих событий которые могли поспособствовать депрессии Когда Эйб был младшим школьником мать ожидала что он возьмет на себя значительную часть работы по дому к чему в то время он был совершенно не готов Вместо того чтобы осознать что мама ждет от него слишком многого он посчитал ее критику обоснованной

Принцип 2 КПТ предполагает построение устойчивых терапевтических отношений У всех клиентов разная способность устанавливать крепкий терапевтический альянс С Эйбом наладить отношения было легко хотя поначалу он скептически относился к мысли что я могу ему помочь Вклад в укрепление нашего терапевтического альянса вносило все использование роджерианских3 По имени психолога Карла Роджерса  Примеч пер консультативных навыков получение обратной связи по поводу плана лечения принятие решений насчет лечения в сотрудничестве с ним рациональное обоснование интервенций использование самораскрытия получение обратной связи во время и в конце сессий и усердная работа над тем чтобы достичь прогресса и чтобы он признал это

В общем чтобы вовлечь клиента в эффективную работу нужно потратить время на развитие терапевтических отношений Используйте эти взаимоотношения как свидетельство того что негативные убеждения клиента особенно в отношении себя и иногда в отношении других ошибочны а более позитивные убеждения соответствуют реальности Если терапевтический альянс крепок вы можете увеличить время отведенное на помощь в преодолении препятствий с которыми клиенты столкнутся на следующей неделе При работе с некоторыми клиентами особенно с расстройствами личности требуется акцент на терапевтических отношениях и продвинутых стратегиях построения альянса J S Beck 2005 Beck et al 2015 Young 1999

Принцип 3 КПТ подразумевает непрерывное наблюдение за прогрессом клиента В первом руководстве по КПТ под названием Когнитивная терапия депрессии Beck et al 1979 терапевтам рекомендовалось использовать еженедельные чеклисты симптомов и получать от клиентов обратную связь в конце сессии как в устной так и в письменной форме С тех пор многочисленные исследования продемонстрировали что постоянное наблюдение улучшает исход лечения Boswell et al 2015 Lambert et al 2001 2002 Weck et al 2017 С развитием подхода направленного на восстановление многие КПТтерапевты измеряют активность клиента прогресс в достижении целей чувство удовлетворения и ощущение связи с другими людьми

Принцип 4 КПТ адаптируется под культурные и индивидуальные особенности человека Традиционно КПТ отражает ценности преобладающей в США культуры Тем не менее клиенты различной этнической и культурной принадлежности показывают лучшие результаты лечения когда терапевты понимают важность культурных и этнических различий предпочтений и традиций Beck 2016 Smith et al 2011 Sue et al 2009 КПТ делает акцент на рациональности научном методе и индивидуальном подходе У клиентов других культур могут быть иные ценности и предпочтения например эмоциональное обоснование варьирование степени выражения эмоций коллективизм или взаимозависимость

В случае если культурная принадлежность клиента отличается от вашей вам может потребоваться повысить культурную компетенцию Возможно в действительности вы никогда не задумывались о собственных культурных предубеждениях И можете не знать каковы культурные предубеждения с которыми сталкиваются некоторые клиенты в своих сообществах особенно если они не относятся к господствующей культуре Подобные предрассудки могут усугублять трудности которые испытывает ваш клиент

Помимо культурных особенностей клиенты могут отличаться от вас по многим параметрам К ним относятся возраст религиозные убеждения этническая принадлежность социальноэкономическое положение ограниченные возможности пол половая идентичность и сексуальная ориентация Iwamasa Hays 2019 Убедитесь что вы достаточно осведомлены о культурных особенностях вашего клиента и попробуйте предугадать как эти различия могут повлиять на лечение Хейз описывает стратегии адаптации КПТ к культурным особенностям клиента включающие в себя анализ потребностей клиента и его семьи исследование поведения связанного с культурой уважительное отношение к другой культуре выявление связанных с культурой сильных сторон переживания клиента связанные с его опытом притеснения Без сомнения вам потребуется персонализированно концептуализировать клиента и удержаться от предположения о том что вам придется изменить принципы лечения для данного пациента

Принцип 5 КПТ делает акцент на позитивном Недавнее исследование демонстрирует важность акцента на позитивных эмоциях и когнициях в лечении депрессии см например Chaves et al 2019 Когнитивноповеденческий терапевт помогает клиентам активно работать над развитием позитивного мышления и настроения а также вселяет надежду на успех лечения

Эйб был похож на большинство депрессивных клиентов Он был склонен концентрироваться на негативе Когда он находился в подавленном состоянии то автоматически то есть не осознавая этого возвращался к негативным переживаниям Кроме того он периодически истолковывал нейтральные события как отрицательные Вдобавок Эйб часто недооценивал или не распознавал позитивный опыт Трудности в обработке позитивной информации вызвали искаженное восприятие самого себя Изза этой особенности депрессии вы должны непрерывно помогать клиентам уделять внимание позитивным явлениям Я хотела чтобы Эйб получил опыт на основании которого сделал бы вывод о том что у него есть ресурсы для решения проблемы и преодоления препятствий чтобы он мог вести тот образ жизни который будет приносить ему чувство удовлетворения

Принцип 6 КПТ придает особое значение сотрудничеству и активному участию Активность проявляют оба участника и терапевт и клиент Я стараюсь убедить Эйба воспринимать терапию как командную работу Мы вместе решаем над чем работать на каждой сессии как часто встречаться а также чем Эйб может заняться между сессиями Вначале активность проявляю я предлагая направления работы для сессий и варианты плана действий терапевтических домашних заданий По мере того как Эйб становится готов к общению я побуждаю его проявлять активность в рамках сессии решать какие шаги предпринять в направлении достижения целей как справляться с потенциальными препятствиями оценивать свои дисфункциональные когниции обобщать важные моменты и вырабатывать план действий

Принцип 7 КПТ основывается на ценностях и устремлениях ориентирована на достижение цели На первых встречах с клиентами спрашивайте об их ценностях что для них действительно важно в жизни их устремлениях какими они хотят быть и какой хотят видеть свою жизнь а также о конкретных целях лечения чего они хотят достичь в результате терапии Для Эйба важными ценностями были быть ответственным компетентным продуктивным и помогать другим людям Его устремления жить лучше снова обрести оптимистичный настрой чувствовать что он контролирует свою жизнь Его конкретные цели заключались в том чтобы быть хорошим отцом и дедушкой и найти работу Однако мысли вроде Я такой неудачник и Я никогда не найду работу становились препятствиями Эти мысли подталкивали его избегать действий которые требовались для достижения целей

Принцип 8 КПТ изначально делает акцент на настоящем Лечение большинства клиентов требует фокусирования внимания на навыках необходимых для улучшения настроения и жизни в целом Клиенты которые используют эти навыки на постоянной основе на протяжении курса лечения и после его завершения демонстрируют лучшие результаты чем те кто их не использует даже в случае сильного стресса Vittengl et al 2019 Когда Эйб оценивал вызывающие стресс ситуации более реалистично работал над достижением целей то чувствовал себя не таким подавленным А по мере того как он фокусировал внимание на том что в его жизни было хорошего и какие качества помогали ему получать позитивный опыт его настрой становился все более позитивным

Смещать фокус внимания на прошлое стоит в трех случаях

1 Когда клиент выражает настойчивое желание это сделать

2 Когда работа направленная на текущие проблемы приносит недостаточные изменения

3 Когда вы решили что для вас и для клиента важно понять когда возникли и чем подпитываются ключевые дисфункциональные мысли и поведенческие копингстратегии

После работы с прошлым нужно обсудить как клиент оценивает прошлое и как можно использовать это новое понимание Например в середине курса лечения мы с Эйбом вкратце обсудили некоторые события его детства чтобы отыскать убеждение усвоенное им в то время Если я попрошу о помощи то люди увидят насколько я некомпетентен Я помогла Эйбу оценить валидность этого убеждения как в прошлом так и в настоящем На основании этого он смог сформировать более обоснованное убеждение Если бы у него было расстройство личности мне пришлось бы потратить гораздо больше времени на обсуждение развития его убеждений и поведенческих стратегий в детстве

Принцип 9 КПТ несет образовательную функцию Главная цель лечения сделать терапевтический процесс понятным для клиента Эйб чувствовал себя более комфортно когда знал чего ожидать от лечения когда четко понимал чего я от него хотела когда чувствовал что мы одна команда и когда имел четкое представление о том как будет проходить терапия на сессиях и после окончания курса На первой сессии я рассказала ему о природе и течении его расстройства когнитивноповеденческой терапии структуре сессий и когнитивной модели Последующие сессии включали в себя элементы психообразования например когда я презентовала ему данные концептуализации и запрашивала обратную связь На протяжении всего курса лечения я использовала диаграммы чтобы Эйб мог понять почему он сталкивается с искаженными мыслями и дисфункциональными реакциями Множество видов диаграмм которые могут помочь в психообразовании клиентов приведены в Boisvert Ahmed 2018

В течение всего курса лечения я обучала Эйба пользоваться различными техниками самостоятельно чтобы он мог стать психотерапевтом самому себе На каждой сессии я поощряла Эйба записывать наиболее важные идеи которые он усвоил чтобы он мог ежедневно пересматривать свои новые представления И чтобы он мог пересматривать записи после окончания курса лечения если обнаруживал бы что возвращается к старым моделям мышления и поведения

Принцип 10 В КПТ важное значение имеет время лечения Мы привыкли говорить о том что КПТ является краткосрочной терапией Многим пациентам с ярко выраженной депрессией и тревожными расстройствами требуется от 6 до 16 сессий Однако для некоторых состояний нужно намного больше времени Мы стараемся сделать лечение настолько коротким насколько это возможно при этом не забывая о наших задачах помогать клиентам справиться со своими расстройствами работать в направлении реализации их устремлений и целей решать проблемы которые давят на них сильнее других создавать условия для удовлетворенности и наслаждения жизнью вырабатывать навыки повышения устойчивости к жизненным невзгодам и предупреждать рецидивы

Поначалу терапевтические сессии Эйба проходили раз в неделю Если бы у него была депрессия в более тяжелой форме или наблюдались суицидальные склонности я скорее всего назначила бы более частые встречи После двух с половиной месяцев Эйб почувствовал себя лучше и уже мог использовать свои навыки между сессиями Так что мы совместно решили в качестве эксперимента проводить сессии раз в две недели а затем раз в месяц Даже после завершения курса мы запланировали периодические сессии раз в три месяца в течение года

Некоторым пациентам требуется более интенсивное и более продолжительное лечение Порой у таких пациентов в жизни царит хаос или им выпали тяжелые испытания У некоторых отмечаются хронические или устойчивые к терапии расстройства У других наблюдаются расстройства личности хроническое употребление психоактивных веществ биполярное расстройство расстройства питания или шизофрения В таких случаях годичного или двухгодичного курса терапии может быть недостаточно Даже после окончания курса им могут потребоваться периодические сессии или дополнительные курсы лечения обычно менее продолжительные

Принцип 11 Сессии КПТ четко структурированы КПТтерапевты стремятся работать как можно более эффективно чтобы помочь клиентам почувствовать себя лучше как можно скорее Достижению этих целей способствует стандартный формат как и обучение клиентов терапевтическим техникам Старайтесь использовать этот формат на каждой сессии если только клиент не возражает в противном случае может понадобиться начать сессию с обсуждения структуры

Я планирую лечение Эйба еще до того как он входит в мой кабинет Я быстро просматриваю записи с предыдущей сессии особенно цели лечения и план действий Моя насущная задача улучшить настроение Эйба в ходе сессии и создать план действий чтобы он чувствовал себя хорошо в течение недели и действовал продуктивно Моя работа на каждой сессии зависит от целей Эйба и его проблем от концептуализации прочности наших терапевтических отношений и стадии лечения

Вашими целями в первой половине сессии являются восстановление терапевтического альянса обсуждение плана действий и сбор данных для того чтобы вы совместно с клиентом выработали повестку текущей встречи и расставили приоритеты Во второй половине сессии вы обсуждаете с клиентом проблемы или цели обозначенные в повестке Это естественным образом ведет к созданию плана действий В финале вы или клиент подводите итоги сессии Вы убеждаетесь в том что план действий обоснован получаете обратную связь и реагируете на нее Опытные терапевты могут отклоняться от этого формата новички же обычно наиболее эффективны если придерживаются этой структуры

Принцип 12 КПТ использует методику направляемого открытия и обучает клиента формировать ответ на свои дисфункциональные когниции В ходе обсуждения проблемы или цели нужно задавать клиенту вопросы чтобы помочь им выявить дисфункциональные мысли путем выяснения о чем они думали оценить валидность и полезность их мыслей используя ряд техник и продумать план действий В случае с Эйбом я использовала сократовские вопросы позволяющие транслировать пациенту мою искреннюю заинтересованность в коллаборативном эмпиризме то есть помочь ему определить полезность своих мыслей путем тщательного рассмотрения доказательств Заметьте что мы воздерживаемся от оспаривания когниций пытаясь убедить клиентов что их мысли или убеждения невалидны вместо этого мы помогаем клиентам посредством когнитивной реструктуризации процесса оценки дезадаптивных мыслей и реагирования на них

На других сессиях я спрашиваю Эйба о значении его мыслей чтобы раскрыть базовые убеждения о самом себе его мире и других людях В ходе беседы я помогаю ему оценивать валидность и функциональность его убеждений С начала лечения я помогаю Эйбу укрепить позитивные убеждения о себе обучая его хвалить себя и делать положительные выводы о шагах которые он предпринимает для достижения своих целей

В зависимости от вида когниций с которыми вы решили работать вы можете заменять одну методику другой или добавлять к перечисленным новые Если автоматические мысли являются частью дисфункционального мыслительного процесса такого как руминации навязчивые мысли или непрерывная самокритика вы можете помочь клиентам принять свои мысли без суждений и позволить мыслям свободно приходить и уходить Чтобы изменить когниции на эмоциональном или интуитивном уровне нужно использовать образы рассказывать истории предлагать аналогии и метафоры задействовать эмпирические методики проводить ролевые игры или предлагать поведенческие эксперименты

Принцип 13 КПТ включает в себя планы действий терапевтическая домашняя работа Важная цель лечения помочь клиенту почувствовать себя лучше к концу сессии и настроить его на то что следующая неделя пройдет хорошо Планы действий обычно включают в себя следующие пункты

 выявление и оценка автоматических мыслей которые препятствуют достижению целей

 решение проблем с которыми клиент столкнулся на прошедшей неделе

 отработка поведенческих навыков усвоенных во время сессии

Клиенты имеют обыкновение забывать многое из того что происходит на сессиях терапии и тогда результаты могут ухудшиться Lee et al 2020 Вот проверенное правило

Все что клиенту нужно запомнить записывается

Вы или ваш клиент должны делать терапевтические заметки и записывать планы действий либо на бумаге либо в телефоне или планшете клиента Можно также записывать на диктофон Вот пример терапевтической заметки созданной нашими с Эйбом совместными усилиями

Если я начинаю думать что не могу сосредоточиться и оплатить счета то напоминаю себе

 я потрачу на это всего 10 минут

 это может быть трудно но наверняка не будет невыполнимым

 самыми сложными будут первая минутадве а потом дело пойдет легче

 мне нужно сконцентрироваться на позитивном чувстве которое я испытаю когда закончу то что не мог сделать раньше

Планы действий являются естественным следствием обсуждения каждой цели или проблемы перечисленных в повестке встречи Их требуется прорабатывать с клиентом очень тщательно основываясь на природе проблемы концептуализации и понимании того что способно помочь лучше всего практических соображениях таких как время уровень энергии возможность выполнить действие и особенностях клиента уровень мотивации и концентрации а также его предпочтения Частой ошибкой терапевта является слишком сложный план действий

Принцип 14 КПТ задействует множество техник для изменения мышления настроения и поведения В контексте когнитивного подхода мы адаптируем стратегии многих психотерапевтических направлений Например в зависимости от моей концептуализации клиента я могу использовать техники терапии принятия и ответственности поведенческой терапии психотерапии сфокусированной на сострадании диалектической поведенческой терапии гештальттерапии интерперсональной психотерапии метакогнитивной терапии когнитивной терапии основанной на осознанности клиентцентрированной психотерапии психодинамической психотерапии схематерапии терапии ориентированной на решение терапии благополучия и др Пока вы только обучаетесь КПТ вам будет сложно включать в процесс лечения более широкий круг техник чем те которые описаны в этой книге Рекомендую вначале овладеть основами КПТ и только затем изучать дополнительные методики По мере роста вашей квалификации как КПТтерапевта целесообразно изучить упомянутые методы лечения

Подводя итоги

Базовые принципы описанные в этой главе подходят для большинства пациентов На основании вашей когнитивной концептуализации каждого клиента вы можете варьировать используемые методики для подбора индивидуального метода лечения КПТ учитывает культуральные особенности клиента историю его семьи и другие важные характеристики природу его трудностей цели и устремления способность формировать крепкий терапевтический альянс мотивацию к изменению прошлый опыт терапии предпочтения Основой лечения всегда выступают прочные терапевтические отношения

Вопросы для размышления

Какие из 14 принципов лечения уже были известны вам как элементы КПТ Какие были новыми для вас Какие вас удивили

Практические упражнения

Опишите своими словами в чем важность каждого принципа лечения Подумайте что еще вам хотелось бы знать о каждом из принципов и сформулируйте вопрос по существу

Просмотрите запись целой терапевтической сессии Отметьте в Чеклисте принципов лечения beckinstituteorgCBTresources какие принципы демонстрируются в этом видео

Глава 3 Когнитивная концептуализация

Когнитивная концептуализация является краеугольным камнем КПТ В этой книге вы узнаете о различных элементах и самом процессе концептуализации В данной главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Что такое когнитивная концептуализация

Как начать процесс концептуализации

Как автоматические мысли помогают понять реакции клиента

Что такое глубинные и промежуточные убеждения

Что такое более комплексная когнитивная модель

Какова концептуализация Эйба

Как составить диаграмму когнитивной концептуализации

Введение в когнитивную концептуализацию

Ваша концептуализация определяет ход лечения Она помогает

 понять сильные и слабые стороны клиентов их устремления и трудности

 осознать как у клиентов развилось психологическое расстройство с дисфункциональным мышлением и поведением

 укрепить терапевтические отношения

 спланировать лечение на сессиях и между ними

 выбрать подходящие интервенции и адаптировать лечение

 преодолеть сложности в терапии

Релевантная развивающаяся концептуализация помогает планировать эффективную терапию Kuyken et al 2009 Needleman 1999 Persons 2008 Tarrier 2006 Вы начинаете строить концептуализацию при первом контакте с клиентом и дорабатываете ее при каждой последующей встрече Важно понимать когнитивную концептуализацию диагноза клиента типичные когниции поведенческие стратегии и поддерживающие факторы Также вам нужно понять подходит ли концептуализация конкретному клиенту Вы непрерывно собираете данные перевариваете то что услышали проверяете ваши гипотезы о клиенте и при необходимости меняете концептуализацию Например на первых сессиях я не знала что у Марии было убеждение в собственной никчемности Оно проявилось только тогда когда у нее произошла серьезная ссора с матерью и сестрой

По мере того как клиент предоставляет вам новую информацию о себе вы подтверждаете опровергаете или меняете ваши гипотезы Вы постоянно спрашиваете себя Является ли информация которую я только узнал частью уже выявленного паттерна или это чтото новое Если это чтото новое сделайте себе заметку проверить на последующих сессиях не будет ли эта информация частью другого паттерна

Вы делитесь концептуализацией с клиентом и спрашиваете у него выглядит ли она правдоподобно Если концептуализация точная клиент обязательно скажет чтонибудь вроде Да я думаю это правильно Если вы ошиблись клиент скажет Нет это не так это скорее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Получение обратной связи укрепляет терапевтический альянс позволяет сделать концептуализацию более точной и проводить эффективное лечение Фактически совместная концептуализация может сама по себе иметь терапевтический эффект Ezzamel et al 2015 Johnstone et al 2011 Эйб почувствовал себя лучше когда я предположила что в действительности у него только одна проблема то что он считает себя некомпетентным и неудачником

Я думаю что вы верите в это так сильно что избегаете делать вещи которые кажутся сложными А когда вы подавлены сложным кажется всё Пауза Я права

Важно уметь влезть в шкуру клиента развить эмпатию к его переживаниям чтобы понять что он чувствует и увидеть мир его глазами Мысли эмоции и поведение клиента обретают смысл когда мы обращаем внимание на его прошлый и текущий опыт сильные и слабые стороны ценности и личные особенности генетические и эпигенетические данные

Ваша концептуализация поможет развить положительные качества и навыки Мы помогаем клиентам осознать что знание своих сильных сторон и внутренних ресурсов повысит их продуктивность настроение и жизнестойкость Концептуализация также прояснит почему на пути к достижению целей появились препятствия

Начало процесса концептуализации

На протяжении всего процесса лечения нужно держать в голове много вопросов чтобы составить и потом уточнять концептуализацию В главе 5 описана оценочная сессия на которой происходит сбор большей части информации общие сведения о клиенте основные жалобы и симптомы психический статус и диагноз лекарственные назначения и сопутствующее лечение значимые отношения функционирование в лучший период жизни различные аспекты анамнеза Во время дальнейшего лечения вы будете продолжать собирать информацию

Автоматические мысли помогают объяснить реакции клиента

КПТ основана на когнитивной модели которая предполагает что восприятие человеком событий как внешних например неудача на экзамене так и внутренних например физические симптомы приводящие к дистрессу влияет на его эмоции поведение и физиологию

То что люди думают и чувствуют определяется не ситуацией самой по себе а тем как конкретный человек истолковывает ее Beck 1964 Ellis 1962 Представьте что несколько человек читают текст об основах КПТ Они совершенно поразному реагируют на одну и ту же ситуацию в эмоциональном и поведенческом плане и реакция эта основывается на том какие мысли возникают в голове по мере чтения

 Читатель A думает Да в этом есть смысл Вот она книга которая научит меня быть хорошим терапевтом Читатель A чувствует вдохновение и продолжает читать

 Читатель B думает Этот подход слишком прост Он никогда не сработает Читатель B чувствует разочарование и закрывает книгу

 Читатель C думает Это не то что я ожидал Только напрасно потратил деньги Читатель C чувствует недовольство и в целом не видит от книги никакой пользы и бросает ее читать

 Читатель D думает Мне точно надо все это изучить А что если я не пойму Что если я никогда не буду на это способен

 Читатель E другого мнения Это не для среднего ума Из меня никогда не выйдет терапевта Читатель E приуныл и включил телевизор

Эмоциональный настрой человека и его поведение связаны с тем как он оценивает ситуацию

Реакции людей всегда обретают смысл если мы знаем что они думают

Больше всего вас будет интересовать более глубинный уровень мышления который задействован одновременно с более очевидным поверхностным мышлением Вы можете проследить эти два уровня читая этот текст Какаято часть вашего сознания фокусируется на содержащейся в тексте информации то есть вы пытаетесь вникнуть в фактические данные На другом уровне мышления проскакивают быстрые оценочные мысли о данной ситуации Это автоматические мысли которые не являются результатом обдумывания или рассуждения Они возникают спонтанно и быстро сменяют друг друга Вы можете почти не замечать их Более вероятно что вы осознаете настроение или поведение которое последует за ними

Если даже вы осознаёте свои мысли скорее всего вы относитесь к ним без критики считая их достоверными Вы даже не задумываетесь проверить их Однако вы можете научиться выявлять автоматические мысли следя за изменениями в эмоциях поведении иили физиологии Спросите себя О чем я сейчас думаю если

 вы начинаете чувствовать дисфорию

 вы чувствуете что склоняетесь к дисфункциональному поведению или избеганию адаптивного поведения

 вы замечаете изменения в теле или сознании которые ведут к дистрессу например одышка или руминации

Выявив автоматические мысли вы можете оценить валидность своих мыслей Например когда мне нужно выполнить множество задач у меня иногда возникает автоматическая мысль Мне никогда все это не закончить Однако я провожу автоматический анализ реальности вспоминая прошлый опыт и напоминая себе Все в порядке Ты всегда доводишь до конца то что требуется

Когда люди понимают что их интерпретация ситуации ошибочна и меняют ее они могут заметить что настроение улучшилось они стали вести себя более адаптивно иили их физиологическое возбуждение снижается На языке когнитивных терминов это звучит так когда дисфункциональные мысли подвергаются объективной рефлексии как правило меняются эмоции поведение и физиологические реакции

Откуда же берутся автоматические мысли Почему один человек интерпретирует ситуацию не так как другой Почему один и тот же человек может интерпретировать одинаковые события в разное время поразному Ответ кроется в устойчивых когнитивных феноменах убеждениях

Содержание автоматических мыслей всегда обретает смысл если мы понимаем убеждения человека

Убеждения

Представления о себе других людях и окружающем мире формируются с детства Глубинные убеждения формируют настолько фундаментальные интерпретации что люди часто не могут их осознать Человек воспринимает эти идеи как абсолютную истину именно так все и есть на самом деле Beck 1987 Хорошо адаптированные люди большую часть времени действуют согласно своим реалистичным позитивным убеждениям Однако у всех нас есть латентные негативные убеждения которые могут частично или полностью активизироваться в ситуации тематически связанных с ними событий или при наличии стрессоров

Адаптивные убеждения

Многие клиенты такие как Эйб до дебюта заболевания были преимущественно здоровы с психологической точки зрения имели хорошие отношения с другими людьми и жили по большей части в безопасной среде При таких исходных данных они с большой вероятностью развивали гибкие конструктивные реалистичные убеждения о себе мире других людях и будущем 1 Они считали себя достаточно эффективными и важными для других людей У них были сформированные представления о других людях к большинству из них они относились положительно или нейтрально и только некоторых оценивали как потенциально опасных но полагали что смогут постоять за себя Свой мир они также видели реалистично как смесь предсказуемости и неопределенности безопасности и угроз полагая при этом что могут справиться с большинством неурядиц на своем пути Они усматривали в своем будущем позитивные нейтральные и негативные переживания считая что смогут справиться с несчастьем иногда при поддержке других людей и что в конце концов все будет хорошо

1 Адаптивные позитивные глубинные убеждения относительно себя Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

Латентные негативные убеждения могут временно активизироваться если клиенты негативно оценивают спад своей эффективности межличностную проблему или совершенное ими действие идущее вразрез с их моральными принципами Однако спустя непродолжительное время они с большой долей вероятности могут вернуться к более реалистичным глубинным убеждениям если только у них не возникнет острое расстройство Когда такое случается для восстановления изначально адаптивных убеждений может потребоваться терапия

У других пациентов особенно с расстройствами личности таких как Мария ситуация сильно отличается Позитивные убеждения в период взросления и впоследствии во взрослой жизни могут быть неразвиты или вовсе отсутствовать и обычно требуется лечение для развития и укрепления адаптивных убеждений

Некоторым клиентам присущи чрезмерно позитивные убеждения особенно если у них наблюдается маниакальное или гипоманиакальное состояние Они могут видеть себя других мир и будущее в нереалистично позитивном свете Когда такие убеждения дисфункциональны пациентам может потребоваться помощь в переоценке своего опыта в более реалистичном даже негативном ключе

Дисфункциональные негативные убеждения

У людей с нарушениями психического здоровья в анамнезе или живущих в опасных условиях глубинные убеждения могут быть негативными В момент когда эти убеждения возникли они могли быть реалистичными и даже полезными но при наличии острого эпизода заболевания эти убеждения скорее всего будут категоричными нереалистичными и дисфункциональными Негативные глубинные убеждения по отношению к себе обычно делятся на три категории 2

 беспомощность быть неэффективным то есть неспособность доводить дело до конца неумение постоять за себя иили сравнивать себя с другими людьми

 непривлекательность личные качества мешающие заводить или поддерживать близкие отношения с другими людьми

 никчемность быть аморальным или опасным для окружающих

Клиенты могут иметь убеждения относящиеся к одной двум или всем трем категориям а также более одного убеждения в каждой из категорий

2 Дисфункциональные глубинные убеждения о себе

Пример из практики

Вспомним читателя клиентку Е из примера выше Клиентка E думает что она недостаточно умна чтобы усвоить предлагаемый текст часто сталкивается с затруднениями когда берется за новое дело арендовать машину собрать книжный шкаф подать заявку на кредит в банке Судя по всему ее глубинное убеждение Я некомпетентна Это убеждение может проявляться когда она в депрессивном состоянии оно может быть активизированным некоторое время или находиться в спящем режиме Когда оно активизировано E интерпретирует ситуации через призму этого убеждения даже если такая интерпретация заведомо не является валидной

E избирательно фокусирует внимание на той информации которая подтверждает ее глубинное убеждение игнорируя то что ему противоречит Например E не учла что умные и компетентные люди могут при первом прочтении не полностью понять материал Не учла она и того что автор мог недостаточно понятно изложить материал Она не подумала что трудности с пониманием могли быть связаны скорее со слабой концентрацией внимания нежели с низкими умственными способностями Она забыла что при первом ознакомлении с новой информацией часто испытывала трудности но затем хорошо усваивала материал Поскольку активизировалось ее убеждение о собственной некомпетентности она автоматически интерпретировала ситуацию негативно В итоге убеждение получило подкрепление несмотря на то что было дисфункциональным Важно заметить что все произошло автоматически

3 иллюстрирует этот искаженный процесс обработки информации Круг с прямоугольной выемкой представляет когнитивную схему клиентки E Согласно Ж Пиаже схема это психическая структура которая упорядочивает информацию В основе схемы клиентки находится глубинное убеждение Я некомпетентна Когда она проживает релевантный опыт схема активируется и негативная информация содержащаяся в прямоугольниках немедленно обрабатывается и подтверждает глубинное убеждение тем самым делая его сильнее

3 Диаграмма обработки информации Данная схема демонстрирует что негативная информация обрабатывается незамедлительно и подкрепляет глубинное убеждение тогда как позитивная информация дискредитируется преобразуется в негативную или игнорируется

Однако когда E успешно справляется с делом запускается другой процесс Позитивные данные изображены в виде треугольников которые не подходят к схеме Ее мозг автоматически принижает значимость такой информации Да сессия с моим клиентом прошла хорошо но это потому что он очень хотел меня порадовать Такие интерпретации по сути меняют форму данных с позитивных треугольников на негативные прямоугольники Теперь информация вписывается в схему и в результате укрепляет негативное глубинное убеждение

Некоторые позитивные данные E просто не замечает Она не отрицает доказательства собственной компетентности например то что вовремя платит по счетам или приходит на помощь друзьям Но стоит ей единожды потерпеть неудачу и она начнет интерпретировать это как подкрепление своего дисфункционального глубинного убеждения Несмотря на то что Е не дискредитирует позитивные данные она не обрабатывает их как соответствующие ее глубинному убеждению эта информация отскакивает от схемы С течением времени глубинное убеждение E в собственной некомпетентности становится все сильнее

У Эйба тоже было глубинное убеждение в собственной некомпетентности К счастью когда он не находится в подавленном состоянии активизирована другая схема включающая глубинное убеждение Я достаточно компетентен убеждение Я некомпетентен в это время неактивизировано Когда же он подавлен схема некомпетентности доминирует Одна из важных целей лечения помочь Эйбу оценивать свой опыт как позитивный так и негативный более реалистично

Промежуточные убеждения отношения правила и предположения

Глубинные убеждения являются фундаментальными Если клиент находится в подавленном состоянии эти убеждения становятся негативными категоричными глобальными ригидными и слишком обобщенными Автоматические мысли зависят от ситуации и считаются поверхностным уровнем мышления Между этими двумя уровнями находятся промежуточные убеждения На развитие этого класса убеждений который включает часто несформулированные отношения правила и предположения влияют глубинные убеждения Заметьте что отношение часто указывает на ценности клиента Например у клиентки E были следующие промежуточные убеждения

Отношение Как же ужасно потерпеть неудачу

Правило Нужно сдаваться если испытание слишком сложное

Предположение Если я возьмусь за сложное дело у меня ничего не получится Если я не буду этого делать у меня все будет хорошо

Эти убеждения воздействуют на видение ситуации что в свою очередь влияет на то что Е думает чувствует и как себя ведет Соотношение промежуточных глубинных убеждений и автоматических мыслей отражено на следующей схеме

Как возникают глубинные и промежуточные убеждения С древних времен люди пытаются придать смысл тому что их окружает Чтобы действовать адаптивно им нужно упорядочить свой опыт представив его как логически согласованное целое Rosen 1988 Взаимодействие с миром и другими людьми определяемое генетической предрасположенностью ведет к определенным интерпретациям убеждениям которые могут различаться достоверностью и актуальностью Особую важность для КПТтерапевта представляет то что дисфункциональные убеждения можно пересмотреть и в процессе лечения развить более реалистичные и функциональные убеждения

Самый быстрый способ помочь клиентам вести себя более адаптивно выявить и укрепить их позитивные адаптивные убеждения и изменить дисфункциональные Когда эта задача будет выполнена клиенты начнут интерпретировать текущие и будущие ситуации более конструктивно В большинстве случаев с самого начала лечения мы можем работать над позитивными убеждениями как напрямую так и опосредованно Над негативными глубинными убеждениями обычно вначале требуется работать опосредованно и только в дальнейшем напрямую Даже выявление таких убеждений может спровоцировать у клиента негативные эмоции

Более комплексная когнитивная модель

Иерархия когниций может быть проиллюстрирована следующим образом

Важно заметить что последовательность восприятия ситуаций ведущих к появлению автоматических мыслей которые в свою очередь влияют на реакцию человека иногда чересчур упрощается Мысли настроение поведение и физиология могут влиять друг на друга

Существует множество внутренних и внешних триггерных стимулов вызывающих у клиентов автоматические мысли

 отдельные события например неудача с поиском работы

 поток мыслей например мысли об отсутствии работы

 воспоминание например об увольнении с работы

 образ например неодобрительное выражение лица начальника

 эмоция например оценка того насколько велика дисфория

 поведение например пребывание в постели

 физиологические или психические стимулы например ускоренное сердцебиение или замедленное мышление

Некоторые пациенты могут пережить сложную последовательность событий со многими триггерными ситуациями автоматическими мыслями и реакциями пример расширенной когнитивной модели см в главе 12 с 284285

Концептуализация Эйба

С первой сессии было ясно что Эйб страдает от подавленности тревожности и одиночества Я поставила ему диагноз большое депрессивное расстройство тяжелой степени с тревожным дистрессом Я задала несколько конкретных вопросов чтобы разработать первичную концептуализацию Например спросила когда он обычно чувствует себя хуже всего в каких ситуациях иили в какое время дня Эйб рассказал что весь день чувствует себя примерно одинаково только к вечеру становится немного хуже Потом я спросила как он чувствовал себя прошлым вечером Когда Эйб подтвердил что он был так же подавлен как обычно я уточнила О чем вы думали

С самого начала я получила образец важных автоматических мыслей Эйб сообщил что он часто думает Как много мне нужно сделать Но я так устал Если даже я постараюсь заняться уборкой квартиры то сделаю все плохо Как мне плохо И ничто не заставит меня чувствовать себя лучше Также он сообщил о картинке которая появляется в его сознании в какомто неопределенном будущем он сидит в темноте и чувствует полную безысходность и беспомощность

Я ищу факторы которые поддерживают депрессию Эйба Главной проблемой являлось избегание Он избегал прибираться в квартире заниматься повседневными делами общаться с друзьями искать работу и просить помощи у других Таким образом ему не хватало опыта который могли дать ему чувство контроля удовлетворения или связи с кемлибо Его негативный образ мышления спровоцировал пассивность и ничегонеделание а это в свою очередь усилило чувство беспомощности

Когда Эйб был ребенком он пытался придать смысл своему мирку накапливая опыт путем общения с другими и непосредственного наблюдения На его восприятие без сомнения влияла генетика Ранний опыт в семье заложил фундамент для глубинных убеждений в компетентностинекомпетентности

Эйб был старшим из трех братьев Когда ему было 11 лет отец оставил семью Мать работала на двух работах и во многом полагалась на него Она часто просила Эйба выполнять достаточно сложные для него дела держать дом в чистоте стирать белье и заботиться о младших братьях Для Эйба было очень важно быть хорошим сыном выполнять все поручения и помогать другим Он ожидал что у него получится делать все то о чем просила мать но нередко задания были ему не по плечу Он думал Мне нужно делать это лучше Мне нужно больше помогать маме и Я должен уметь заставить братьев вести себя хорошо Несколько раз когда он спрашивал мать что ему делать чтобы лучше контролировать поведение братьев она раздраженно отвечала Сам решай что делать

Не все мальчики в этом возрасте видят у себя недостатки Некоторые к примеру ставят завышенные ожидания матери ей в вину Мать Эйба конечно ожидала от него слишком многого учитывая его возраст и уровень развития Когда придя с работы она видела что младшие носятся как угорелые или на кухне беспорядок она ругала Эйба Ты ничего не можешь сделать как следует Ты меня расстраиваешь Эйб принимал за истину все ее слова и чувствовал сильное огорчение Часто он уходил к себе в комнату и долго раздумывал над своими промахами

Глубинные убеждения Эйба

Со временем обоснованное убеждение Эйба в том что он компетентен пошатнулось изза домашних событий Он начал подмечать свои неудачи Если даже он видел что сделал чтото хорошо то принижал свои достижения Я прибрался на кухне но в гостиной все еще беспорядок Я добился того чтобы братья сделали домашнее задание но не смог пресечь их драку Неудивительно что Эйб стал чувствовать себя некомпетентным Результатом игнорирования своих сильных сторон стало глубинное убеждение Я некомпетентен

Негативное убеждение Эйба четко ограничивалось неудачами дома В школе он получал средние оценки как и его одноклассники Учителей и мать в основном устраивала его успеваемость поэтому все устраивало и его Спортивные достижения Эйба были выше среднего и тренеры хвалили его Поэтому Эйб обоснованно считал себя компетентным в отношении школы и спорта Также он адекватно воспринимал себя как достойного человека который производит хорошее впечатление на других людей

Убеждения Эйба относительно его мира и других людей были по большей части реалистично позитивными и адаптивными Он полагал что большинство людей настроены доброжелательно или во всяком случае будут настроены доброжелательно пока он показывает хорошие результаты Свой мир он считал относительно безопасным После того как отец оставил семью мир стал казаться ему потенциально непредсказуемым но он также усвоил что может справиться с большинством неурядиц Будущее виделось ему неясным но потенциально благоприятным

Эйб был на пике своих способностей когда окончил среднюю школу устроился на работу и переехал в отдельную квартиру на пару с другом В то время его адаптивные убеждения были в основном активизированы Он хорошо зарекомендовал себя на работе часто общался с друзьями занимался спортом и поддерживал отличную физическую форму даже начал откладывать деньги на будущее Он был честным ответственным и усердным работником Ему нравилось помогать семье и друзьям не дожидаясь просьб с их стороны Он женился в 23 года через год после знакомства с будущей женой Несмотря на то что она частенько критиковала его он видел себя человеком компетентным достойным и способным нравиться другим людям Однако у него была скрытая уязвимость он чувствовал себя некомпетентным когда не мог соответствовать своим же завышенным ожиданиям Эта уязвимость получила развитие в основном как результат негативного общения с матерью в юности

Эйб стал переживать стресс когда у него родились дети иногда он ругал себя за то что не проводит с ними достаточно времени Его жена также пребывала в состоянии стресса поэтому стала настроена к нему более критически Но в то время он еще не впал в депрессию Он хорошо справлялся со своими обязанностями до тех пор пока был уверен что делает все на высшем уровне и на работе и дома Его связанное с этим убеждение было таким Если я достигаю высоких результатов значит у меня все в порядке Проблема возникла тогда когда он заметил что справляется с задачами не столь хорошо с чем было связано другое убеждение Если я не достигаю высоких результатов это говорит о том что я некомпетентен Негативные глубинные убеждения латентные в прошлом активизировались когда он стал придавать огромное негативное значение трудностям на работе и распаду брака В дополнение он воспринимал себя как беспомощного и неспособного контролировать ситуацию

Промежуточные убеждения и ценности Эйба

Промежуточные убеждения Эйба лучше поддавались модификации чем глубинные Эти взгляды например Важно упорно трудиться быть продуктивным ответственным надежным внимательным к другим соблюдать взятые на себя обязательства поступать правильно и делиться с другими отражали его ценности поведение и его правила например Я должен упорно трудиться Они развивались таким же образом как и глубинные убеждения по мере того как Эйб пытался наделить смыслом окружающий мир других людей и себя самого В результате общения со своей семьей и в меньшей степени с другими людьми возникли следующие предположения

Если я буду упорно трудиться со мной все будет в порядке но если не буду прослыву неудачником

Если я буду справляться сам то со мной все будет в порядке но если попрошу помощи это будет означать мою некомпетентность

До курса терапии Эйб не формулировал для себя эти промежуточные убеждения однако они влияли на его мышление и направляли его поведение

Поведенческие стратегии Эйба

Начиная с подросткового возраста Эйб выработал определенные паттерны поведения в основном функциональные чтобы соответствовать собственным ценностям и избежать активизации своего глубинного убеждения и связанного с ним эмоционального дискомфорта Он упорно трудился и дома и в спорте и когда нашел свою первую работу На работе он установил для себя высокую планку и прилагал все усилия чтобы помогать другим Сам же он просил о помощи редко даже когда того требовала ситуация Он боялся что другие начнут воспринимать его как некомпетентного Временами он чувствовал себя уязвимым и пытался справиться со своими слабостями Предположения Эйба были откровенно негибкими тем не менее он успешно шел по жизни до тех пор пока сам не стал относиться к себе как к некомпетентному и не соответствующему своим ценностям

Последовательность событий которая привела Эйба к депрессии

На протяжении всей жизни у Эйба регулярно возникали негативные мысли о себе особенно в ситуациях когда по его мнению он не показывал должных результатов Я должен был сделать это лучше эта мысль была с ним и в подростковом возрасте и позже на работе и в семье особенно когда он обзавелся детьми Подобные мысли приводили к умеренной дисфории но после того как он прикладывал больше усилий ему как правило становилось лучше

Автоматические мысли такого вида стали частыми и интенсивными и послужили предвестником начала депрессивного эпизода На работе появился новый руководитель по имени Джозеф который был на 15 лет моложе Эйба Эйб руководил отделом обслуживания клиентов в компании занимавшейся торговлей осветительным оборудованием Ему нравилось общаться с клиентами и двумя другими сотрудниками находившимися у него в подчинении Джозеф перевел его в отдел по работе с оборудованием что подразумевало меньше общения и требовало знания незнакомой ему компьютерной программы Эйб начал совершать ошибки и стал настроен весьма самокритично У него появились мысли вроде Что со мной случилось Это не должно быть так сложно Он интерпретировал трудности с новыми должностными обязанностями как следствие своей некомпетентности У него развились дисфория и тревожность Но депрессии пока не было

В конце концов Эйб попросил помощи но Джозеф отмахнулся сказав что Эйб должен сам разобраться что нужно делать Вместо того чтобы снова попросить о помощи Эйб начал прилагать больше усилий но попрежнему не мог понять как выполнять некоторые из своих новых обязанностей Он все чаще думал Джозеф теперь будет думать обо мне еще хуже А что если он скажет что я некомпетентен Меня могут уволить Его убеждения в некомпетентности и уязвимости стали еще сильнее

Вскоре негативные эмоции начали проецироваться на семейную жизнь поскольку он постоянно обдумывал сложившуюся на работе ситуацию Когда у него развились симптомы депрессии в особенности подавленное настроение и сильная усталость его поведение изменилось Он стал отстраняться от других людей включая жену За обедом он не сказал ни слова несмотря на попытки жены разговорить его После обеда вместо того чтобы заняться делами по дому он сидел в кресле прокручивая в голове свои кажущиеся промахи По выходным часами смотрел в телевизор Жена возмущалась когда он стал гораздо меньше помогать по дому и почти перестал разговаривать с ней Она начала критиковать его чаще чем раньше Его самокритичные мысли становились все более интенсивными А избегание привело к тому что он видел все меньше возможностей чувствовать себя компетентным контролирующим ситуацию продуктивным и поддерживающим связь с другими людьми то есть важнейшими его ценностями и испытывал все меньше желания заниматься теми делами которые давали ему ощущение радости и удовлетворения и которые могли бы поднять ему настроение

По мере развития более серьезных симптомов депрессии он начал избегать и других дел успешность выполнения которых вызывала у него сомнения например оплаты счетов или работы в саду У него появилось множество автоматических мыслей о неудаче в тех ситуациях в которых была хоть небольшая вероятность ее потерпеть Эти мысли вызывали тревогу и чувство безнадежности Он считал все эти трудности следствием врожденных изъянов а не признаками подступавшей депрессии У него развилось генерализованное чувство некомпетентности беспомощности и в итоге он максимально сократил свою деятельность Его отношения с женой стали натянутыми и однажды разразился конфликт Он интерпретировал его как знак что он несостоятелен и как муж

За последующие несколько месяцев проблемы Эйба на работе усугубились Джозеф понизил его в ежегодном рейтинге достижений Депрессия стала более явной когда жена подала на развод Эйба поглотили мысли о том как он разочаровал жену детей и начальника Он чувствовал себя то есть имел убеждение в том что он был неудачником Он находился имел убеждение что находится всецело во власти печали и безнадежности Я больше не контролирую свою жизнь и думал что ничего не может сделать чтобы ему стало лучше Я беспомощен Затем он лишился работы

Эта последовательность событий иллюстрирует диатезстрессовую модель У Эйба были определенные уязвимости устойчивые и ригидные ценности насчет результативности и ответственности искаженная обработка информации тенденция расценивать себя как некомпетентного и генетически обусловленные факторы риска Когда эти уязвимости встретились со стрессогенными факторами потеря работы и развод Эйб впал в депрессию

Депрессия поддерживалась следующими факторами или механизмами

 негативная интерпретация опыта

 искаженная избирательность внимания акцент на том что он сделал не так или не сделал вовсе

 избегание и бездействие как результат нет чувства удовлетворения меньше связей с другими людьми

 социальная отстраненность

 повышенная самокритика

 снижение навыков решения проблем

 негативные воспоминания

 руминация по поводу кажущихся неудач

 беспокойство насчет будущего

Эти факторы отрицательно влияли на самооценку Эйба и поддерживали его депрессию Онито и стали важными целями лечения

Сильные стороны Эйба ресурсы и личные достоинства

Даже несмотря на то что Эйб находился в тяжелой депрессии когда впервые пришел ко мне на прием его жизнь вовсе не была беспросветной Его дети и их супруги предлагали ему поддержку Его настроение немного улучшалось когда он общался с внуками особенно на тему спорта Он попрежнему обслуживал себя сам пусть на базовом уровне Его финансовые запасы истощались но оставались еще некоторые сбережения Он был способен минимально выполнять дела по дому и готовить еду В прошлом его можно было назвать ответственным и трудолюбивым мужем отцом и сотрудником На работе он приобрел множество навыков которые могли пригодиться и в другой сфере деятельности Он был здравомыслящим человеком и умел эффективно решать проблемы

Подводя итог можно сказать что убеждение Эйба о некомпетентности уходило корнями в его детство мать постоянно твердила ему что он плохо выполняет работу и подводит ее Тем не менее в школе у него был нейтральный или относительно позитивный опыт и преобладало глубинное убеждение что с ним все в порядке Спустя годы сильный стресс на работе и дома внес свой вклад в активизацию глубинного убеждения в некомпетентности и использование дезадаптивных копингстратегий из которых самой заметной было избегание что спровоцировало его убеждение в беспомощности Он избегал просить помощи отстранился от жены и друзей и часами просиживал на диване вместо того чтобы заниматься продуктивной деятельностью В дополнение к этому стал в высшей степени самокритичен В конце концов Эйб впал в депрессию и его дисфункциональные глубинные убеждения активизировались в полной мере

Убеждения Эйба спровоцировали интерпретацию событий в негативном ключе Он не воспринимал свои мысли критически но принимал их безоговорочно Сами по себе мысли и убеждения не вызывали депрессии Ее причиной вне всяких сомнений был ряд психологических генетических и биологических факторов У Эйба могла иметься генетическая предрасположенность к депрессии однако его реакция на жизненные трудности и поведение в этих ситуациях активизировали психологическую уязвимость Когда депрессия стала выраженной эти негативные когниции меняли его настроение и способствовали дальнейшему поддержанию расстройства

Диаграммы когнитивной концептуализации

Большую важность представляет разработка обеих концептуализаций основанной на сильных сторонах и проблемноориентированной Диаграмма когнитивной концептуализации ДКК помогает систематизировать значительный объем данных полученных от клиента Вы можете начать заполнять эти диаграммы между сессиями как только получите соответствующие сведения во время оценочной и первой сессий Актуальные данные вы продолжите искать на протяжении всего курса лечения Большинство клиентов таких как Эйб в начале лечения будут делиться негативной информацией поэтому важно задавать им вопросы чтобы получать позитивную информацию Важно также быть начеку чтобы не пропустить позитивную информацию которую клиенты могли упустить или обесценить

Диаграмма когнитивной концептуализации основанная на сильных сторонах

Диаграмма когнитивной концептуализации основанная на сильных сторонах ДККСС 4 помогает упорядочить паттерны функциональных когниций и поведения клиента Среди прочего она описывает отношения между

 важными событиями в жизни и адаптивными глубинными убеждениями

 адаптивными глубинными убеждениями и смыслом автоматических мыслей

 адаптивными глубинными убеждениями связанными с ними промежуточными убеждениями и адаптивными копингстратегиями

 ситуациями адаптивными автоматическими мыслями и адаптивным поведением

На 5 перечислены вопросы которые помогут заполнить диаграмму Вы получите актуальные данные для верхней части диаграммы на оценочной сессии например когда попросите клиента описать лучший период в жизни а остальные сведения будете собирать на протяжении всего курса лечения Список на 6 адаптирован из Gottman Gottman 2014 поможет обозначить положительные качества клиента

ДККСС слишком сложна чтобы подходить всем клиентам Если вы хотите попробовать с конкретным клиентом возьмите копию бланка Вы можете заполнить концептуализацию совместно выбирая те ситуации в которых можно проследить адаптивные автоматические мысли и изменение поведения Либо вы можете подождать пока клиент не начнет оценивать себя и свой опыт более реалистично и не прибегнет к конструктивным копингстратегиям

4 ДККСС Эйба Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

5 ДККСС Вопросник Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

6 Список положительных качеств Адаптировано с разрешения Gottman and Gottman Copyright 2014 J Gottman and J S Gottman

Традиционная диаграмма когнитивной концептуализации

Традиционная то есть основанная на проблемах ДКК 7 упорядочивает информацию о дисфункциональных когнициях и реакциях клиента Вы собираете данные на оценочной сессии и на протяжении курса лечения Начинайте заполнять ее как только увидите паттерны в содержании автоматических мыслей или дисфункциональном поведении На данной ДКК изображены помимо прочего отношения между

 важными событиями в жизни и глубинными убеждениями

 глубинными убеждениями и смыслом автоматических мыслей

 глубинными убеждениями промежуточными убеждениями и дисфункциональными копингстратегиями

 триггерными ситуациями автоматическими мыслями и реакциями

На 8 указаны вопросы помогающие заполнить ДКК Когда вы только начинаете заполнять ДКК для конкретного клиента считайте первые попытки пробными пока собранной вами информации недостаточно для того чтобы определить насколько автоматические мысли клиента типичны и важны Заполненная диаграмма может увести вас по ложному следу если для анализа вы выберете ситуации в которых темы автоматических мыслей клиента не являются частью общего паттерна

Делитесь частичной концептуализацией с клиентом в устной форме на каждой сессии по мере того как подведете итог вашим заключениям в виде когнитивной модели Иногда особенно вначале вы можете проиллюстрировать ваши заключения диаграммой когнитивной модели нарисованной от руки Изначально у вас могут иметься данные для заполнения только верхнего важные данные о жизни и нижних три когнитивные модели прямоугольников Оставьте остальные прямоугольники пустыми или пометьте предполагаемые элементы вопросительным знаком чтобы обозначить их черновой статус Вы заполните недостающие и предполагаемые элементы вместе с клиентом на последующих сессиях

7 Традиционная ДКК Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

8 Традиционная ДКК Вопросы Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

Нижнюю половину ДКК заполните начиная с трех типичных текущих ситуаций связанных с проблемами в настоящем которые выводят клиента из равновесия или заставляют его прибегать к неконструктивному поведению Если тем автоматических мыслей несколько убедитесь что вы выбрали ситуации отражающие эти темы Затем впишите ключевые автоматические мысли последующую эмоцию соответствующее поведение если таковое имеется и физиологическую реакцию иногда она имеет значение для клиента с высоким уровнем тревожности Если в данной ситуации клиент переживает несколько эмоций убедитесь что для каждой автоматической мысли за которой следуют эмоциональная и поведенческая реакции отведен отдельный прямоугольник 9

9 Адаптация ДКК для дополнительных эмоций

На ранней стадии лечения можно не спрашивать клиента о значении его негативных мыслей потому что выяснение этих более глубоких когниций может спровоцировать дистресс Вы можете высказывать предположения насчет этого значения но пометьте ваши предположения вопросительным знаком чтобы напомнить себе что в какойто момент нужно будет подтвердить их точность Прямоугольник со значением автоматических мыслей на 8 находится под прямоугольником где указаны автоматические мысли потому что вначале выявляется автоматическая мысль В действительности глубинное убеждение активизируется и запускается точнее говоря активизируется схема содержащая глубинное убеждение в определенной ситуации и порождает автоматические мысли см главу 17

В подходящее время обычно несколько позже можно прямо спросить у клиента о значении его мыслей используя технику стрелки вниз с 285286 Значение автоматических мыслей в каждой ситуации должно быть логически связано с одним из глубинных убеждений Заметьте что вам не нужно спрашивать о значении автоматической мысли когда когниция является генерализованной специфичной для многих ситуаций Автоматическая мысль Эйба Я неудачник была также глубинным убеждением потому что он не верил что был неудачником только в одной ситуации например когда видел кипу писем на столе Когда у него появлялась такая мысль подразумевалось что он неудачник во всем

Чтобы завершить заполнение верхней части диаграммы спросите себя и клиента

 Как возникло и стало развиваться глубинное убеждение

 Какие события в жизни клиента могут быть связаны с появлением и подкреплением убеждений

Типичные данные о детстве включают в себя такие значимые события как продолжительный или повторяющийся конфликт между родителями или другими членами семьи развод родителей негативное общение с родителями братьями учителями сверстниками или другими людьми в ходе которого ребенок чувствовал что его обвиняют критикуют или принижают другим способом серьезные соматические заболевания или ограниченная функциональность смерть значимых других буллинг физические или сексуальные домогательства эмоциональная травма другие неблагоприятные жизненные обстоятельства например частые переезды травмы детство проведенное в нищете постоянная дискриминация

Данные относящиеся к делу могут быть и не столь явными например подростковая убежденность которая может быть валидной а может и не быть клиента в том что он хуже братьев или сестер что он отличался от сверстников или был унижен ими что он не оправдал ожиданий родителей учителей или когото другого что у родителей в любимчиках был ктото из братьев или сестер

Затем спросите себя Каковы самые важные промежуточные убеждения клиента правила отношения и условные предположения Дисфункциональные правила часто начинаются с Я должен или Я не должен Дисфункциональные отношения часто начинаются с Плохо Эти правила и отношения нередко связаны с ценностями клиента либо служат ему защитой от активизации глубинного убеждения Промежуточные убеждения клиента часто отражают его правила и отношения и связывают дезадаптивные копингстратегии с глубинным убеждением Они часто выражаются следующим образом

Если я прибегну к копингстратегии то мое глубинное убеждение может подтвердиться не сразу какоето время со мной все будет в порядке Однако если я не прибегну к копингстратегии то очень вероятно что мое глубинное убеждение получит подтверждение

На 10 изображены промежуточные убеждения и копингстратегии клиентки E ее паттерны дисфункционального поведения связанные с промежуточными убеждениями Заметьте что большинство копингстратегий являются паттернами нормального поведения Трудности с которыми сталкиваются клиенты заключаются в избыточном использовании этих стратегий по отношению к более адаптивным стратегиям в определенных ситуациях

В какойто момент обычно в середине курса лечения стоит поделиться с пациентом информацией из верхней и нижней частей ДКК если цель сессии помочь ему увидеть общую картину Сделайте устный обзор концептуализации нарисуйте для клиента упрощенную диаграмму 11 и получите обратную связь Иногда совместное заполнение ДКК приносит клиенту значительную пользу Не показывайте клиенту уже заполненную ДКК это может стать не лучшим обучающим опытом В то же время многие клиенты могут чувствовать себя неловко или подумать что их опыт обесценивают Для того чтобы получить данные необходимые для заполнения диаграммы задавайте вопросы Если вы излагаете свою гипотезу обязательно подчеркните ее предположительный характер и уточните у клиента правдоподобно ли это звучит Корректные гипотезы обычно находят положительный отклик

Подведем итог ДКК основаны на данных которые предоставляет клиент Вы должны считать гипотезы предварительными пока клиент их не подтвердит Диаграммы подвергаются постоянной переоценке и уточнению по мере сбора дополнительных сведений и ваша концептуализация не будет завершена пока клиент не закончит лечение Хотя вы можете и не показывать клиентам саму диаграмму вы будете устно и часто на бумаге концептуализировать их опыт начиная с первого сеанса чтобы помочь им разобраться в своих текущих реакциях на ситуации В какойто момент вы представите клиенту общую картину чтобы он понял

 какой вклад более ранний опыт внес в развитие его убеждений

 как развились определенные предположения или правила жизни

 как эти предположения повлияли на возникновение конкретных копингстратегий и паттернов поведения

Некоторые клиенты интеллектуально и эмоционально готовы увидеть общую картину на ранних этапах терапии Для подготовки других клиентов требуется время особенно тех с кем у вас не сложились устойчивые терапевтические отношения или тех кто не вполне понимает когнитивную модель или не считает ее правдоподобной Как говорилось ранее когда бы вы ни представили вашу концептуализацию попросите клиента подтвердить ее опровергнуть или внести изменения

10 Когнитивная концептуализация клиентки E

11 Упрощенная ДКК

Онлайнкурс beckinstituteorgCBTresources поможет вам овладеть сложным процессом концептуализации Часто бывает полезно практиковаться в концептуализации персонажей фильма или романа

Подводя итоги

Концептуализирование клиентов в рамках когнитивного подхода играет большую роль для выбора самого эффективного способа лечения Кроме того для результативного лечения важно развивать сопереживание неотъемлемый компонент установления хороших терапевтических отношений Концептуализация начинается с первого контакта и идет непрерывно она требует модификации по мере поступления новых данных и подтверждения или опровержения гипотез Ваши гипотезы базируются на информации которую вы собираете используя скупые разъяснения и избегая интерпретаций и догадок основанных на неактуальных данных Постоянно сверять вашу концептуализацию с клиентом нужно по нескольким причинам 1 чтобы убедиться что она верная 2 продемонстрировать клиенту ваше точное понимание 3 помочь клиенту понять себя свой опыт и значение которое он придает своему опыту На непрерывности процесса концептуализации а также и на техниках ее представления клиенту сделан акцент на всем протяжении этой книги

Вопросы для размышления

Как развивается депрессия

Почему концептуализация имеет важное значение

Практические упражнения

Откройте пустой бланк традиционной ДКК и начните заполнять используя в роли клиента Марию Информацию о ней вы найдете на с 21 55 и 61 Продолжайте пополнять бланк по мере поступления дополнительных сведений Не забывайте ставить вопросительные знаки после своих предположений

Глава 4 Терапевтические отношения

Полагаю для большинства клиентов начать лечение проявление смелости У многих появляются такие автоматические мысли Что же это будет за терапия А это действительно сработает А не почувствую ли я себя хуже Что мне придется делать Что если терапевт будет слишком сильно давить на меня Что если терапевт будет ожидать от меня слишком многого или станет критиковать меня Поэтому даже если я дружелюбна и оптимистически настроена на протяжении всего курса терапии я буду такова вдвойне в начале курса лечения

Еще в 1979 году Аарон Бек и его коллеги посвятили терапевтическим отношениям целую главу первого руководства по лечению методом КПТ под названием Когнитивная терапия депрессии Они делали акцент на роджерианских консультативных навыках эмоциональной теплоте сопереживании искренности а также на доверительном отношении и раппорте Они предписывали выстраивать отношения с каждым клиентом индивидуально вырабатывать соглашения относительно целей и задач лечения создавать терапевтический альянс обращать внимание на негативные реакции клиента по отношению к терапевту

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Каковы четыре главных правила которые нужно держать в голове на каждой сессии

Как продемонстрировать хорошие консультативные навыки

Как отслеживать настроение клиента и добиваться обратной связи

Как сотрудничать с клиентами

Как выстраивать терапевтические отношения с конкретным клиентом

Как использовать самораскрытие

Как работать со сложностями в отношениях

Как помочь клиентам распространить то чему они научились на отношения с другими

Как справиться с собственными негативными реакциями

Четыре главных правила

Когда я обучаю резидентов психиатрического отделения в Пенсильванском университете мы начинаем с обсуждения того как установить хорошие терапевтические отношения Я прошу их составить электронную или бумажную копингкарточку с четырьмя советами которые помогут наладить контакт с пациентом Вот пример такой карточки

Относись к каждому клиенту на каждой сессии так как хотела бы чтобы относились к тебе если бы ты была клиентом золотое правило

Будь доброжелательным и помоги клиенту почувствовать себя в безопасности

Помни клиенты склонны подвергать себя испытаниям вот почему они нуждаются в лечении

Ожидания относительно клиента и себя самого должны быть обоснованными

Я прошу сотрудников прочесть их карточки перед терапевтической сессией Важно начать устанавливать доверительные отношения с самого первого контакта Исследования показывают что хороший терапевтический альянс влияет на позитивный исход лечения см например Norcross Lambert 2018 Norcross Wampold 2011 Raue Goldfried 1994 Ваша цель сделать так чтобы клиенты чувствовали себя в безопасности были окружены уважением пониманием и заботой Уделите достаточно времени вашему альянсу чтобы добиться этого но при этом должно остаться и время для того чтобы помочь клиентам достичь их целей снизить уровень дистресса улучшить их способность к деятельности и настроение Исследование DeRubeis Feeley 1990 ZilchaMano et al 2019 продемонстрировало что терапевтический альянс усиливается в том случае если клиенты видят улучшения от сессии к сессии Итак засучим рукава и за работу

Уделять больше внимания отношениям придется в тех случаях когда вы будете работать с клиентами у которых наблюдаются признаки сильных дисфункциональных расстройств личности или серьезных нарушений психики Как правило они привносят в процесс лечения те же экстремально негативные убеждения относительно себя и других и могут предположить пока им со всей убедительностью не докажут обратное что вы будете рассматривать их в негативном свете J S Beck 2005 Beck et al 2015 Young 1999 Избежать этих проблем поможет хорошая концептуализация случая пациента

Например Эйб полагал что люди будут смотреть на него сверху вниз поскольку он безработный Он был обеспокоен тем что и я буду смотреть на него так же К счастью на оценочной сессии я заметила что когда он впервые сообщил мне о том что остался без работы выражение его лица изменилось Я спросила что он чувствует Он ответил Немного тревожно Я уточнила о чем он подумал По его словам он боится того что я буду оценивать его в негативном свете Я поблагодарила Эйба за то что он мне об этом сообщил и заверила что при его уровне депрессии трудности с поиском работы в некотором роде закономерны Он почувствовал облегчение Я спросила его может ли он дать мне знать если в будущем у него появятся другие мысли о моем критическом настрое Также я сделала мысленную пометку замечать такие случаи

Демонстрация хороших консультативных навыков

Norcross и Lambert провели обзор исследований и сделали следующие заключения о терапевтических отношениях

 Сотрудничество согласованность целей эмпатия позитивное отношение а также получение и предоставление обратной связи являются эффективными средствами

 Конгруэнтность и искренность выражение эмоций поощрение позитивных ожиданий акцент на эффективности лечения управление контрпереносом и работа со сложностями терапевтического альянса являются скорее всего эффективными средствами

 Самораскрытие и непосредственное выражение чувств являются многообещающими но недостаточно исследованными средствами

 Терапевтический юмор сомнения в себе и осторожная практика также недостаточно исследованы

В рамках КПТ роджерианские консультативные навыки сопереживание искренность и расположение особенно важны Elliott et al 2011 непрерывно демонстрировать вашу доброжелательность и понимание путем выражения сочувствия подбора слов тона выражения лица и языка тела Старайтесь передавать неявные а иногда и явные сообщения

Я забочусь о вас и ценю вас

Я хочу понять что вы переживаете и помочь вам

Я уверен что мы отлично сработаемся и КПТ нам поможет

Я не перегружен вашими проблемами даже если вы ими перегружены

Я уже помог другим клиентам с такими же проблемами как у вас

Если вы не можете достоверно транслировать эти сообщения вам понадобится помощь супервизора или коллеги чтобы выработать ответ на ваши автоматические мысли о клиенте КПТ или о себе Также для повышения квалификации могут потребоваться дополнительное обучение и супервизия

Ниже перечислены базовые консультативные навыки с примерами

 Сопереживание Наверное нелегко вам приходится когда бывшая жена сердится

 Принятие клиента Я понимаю учитывая насколько вы были выбиты из колеи что на этой неделе вы прибегли к дисфункцинальной копингстратегии

 Валидация Бывает понастоящему тяжело начинать трудный разговор

 Точное понимание Правильно ли я понял Она сказала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ вы почувствовали \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ затем вы сделали \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Внушение надежды Причина по которой я рассчитываю на хороший результат терапии в следующем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Искреннее доброжелательное отношение Я рад что на этой неделе вы столько раз вышли из квартиры

 Интерес Расскажите мне о ваших внуках

 Расположение Предложить помощь соседу было с вашей стороны очень добрым поступком Я не думаю что каждый мог бы пойти на такие неудобства как вы

 Забота Для меня действительно важно что я провожу этот курс терапии для вас

 Поощрение Вы знаете то что вы почувствовали себя лучше когда провели время с друзьями  очень хороший знак

 Подкрепление Прекрасно что вы в конце концов справились с электронными платежами

 Позитивный взгляд на клиента Похоже было непросто выяснить что же случилось с машиной вашего двоюродного брата Вы очень хороши в таких делах

 Сочувствие Как это печально что у вас состоялся такой неприятный разговор с бывшей женой

 Юмор Вы бы видели как я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вам потребуется понять когда и как использовать эти базовые консультативные навыки Их применение в нужное время поможет клиенту

 почувствовать себя способным нравиться если вы проявляете дружелюбие и заинтересованность

 почувствовать себя менее одиноким если вы описываете процесс совместной работы в команде для решения его проблем и работаете над достижением его целей

 стать более оптимистичным если вы настроены на успех лечения

 почувствовать уверенность в собственных силах если вы помогаете увидеть какого одобрения он заслуживает решая проблемы заполняя планы действий и занимаясь другими продуктивными делами

Отслеживание настроения клиента и получение обратной связи

На протяжении сессии вы будете постоянно подмечать эмоциональные реакции клиента Наблюдайте за выражением лица языком тела тоном голоса Когда вы видите или предполагаете что клиент переживает усиливающийся дистресс можете указать на проблему напрямую например Вы выглядите немного выбитым из колеи или Как вы себя сейчас чувствуете О чем вы подумали

Клиенты часто озвучивают отрицательные мысли о себе самих процессе терапии или о вас Если они так поступают обязательно дайте им положительное подкрепление Как хорошо что вы мне это сказали Затем концептуализируйте проблему и спланируйте стратегию ее решения Далее в этой главе вы прочтете более подробно о том как это сделать Надеюсь обеспокоенность тем что вы можете получить отрицательную обратную связь не даст вам повода отказаться от получения оценки от клиента Если проблема существует вы должны знать в чем она заключается чтобы решить ее В ответ можете сказать Как хорошо что вы мне это сообщили Мне хотелось бы все обдумать Может быть обсудим это на следующей сессии Посоветуйтесь со своим супервизором или коллегой и попробуйте разыграть ваш ответ в лицах Если вы закрываете глаза на негативную обратную связь от клиентов им возможно будет сложнее сконцентрироваться на работе в ходе сессии Они даже могут решить не возвращаться к терапии на следующей неделе

Даже если вы видите что ваш альянс с клиентом крепок в конце каждой сессии настаивайте на обратной связи На первых порах можно спрашивать Что вы думаете об этой сессии Было ли чтото что беспокоило вас или чтото чего я по вашему мнению не поняла Есть ли чтото что вам хотелось бы сделать в следующий раз подругому По прошествии нескольких сессий когда вы сочтете что клиент даст достоверную обратную связь вы можете спросить просто Что вы думаете об этой сессии

Задавая такие вопросы можно существенно улучшить ваш терапевтический альянс Вы можете оказаться первым специалистом в области медицины или психического здоровья который когдалибо просил данного клиента дать обратную связь Я обнаружила что клиенты чувствуют себя польщенными благодаря тому что нас искренне волнует их реакция

Не нужно добиваться обратной связи каждый раз когда вы предполагаете отрицательную реакцию клиента Например первые пару раз можете пропустить то как подросток закатывает глаза Я помню одну взрослую клиентку которая часто вздыхала Поначалу я помогла ей выработать ответ на ее дисфункциональные мысли Если бы мне не нужно было этого делать Когда на последующих сессиях она снова стала вздыхать я рассудила что мы можем продолжить работать над проблемой о которой мы с ней говорили без необходимости уделять внимание автоматическим мыслям связанным с ее вздохами

Сотрудничество с клиентами

Как говорилось ранее сотрудничество является лейтмотивом КПТ В главе 6 вы более подробно узнаете о том как начать процесс сотрудничества на первой сессии а на видеозаписях можете увидеть сотрудничество в действии На протяжении лечения можно содействовать развитию сотрудничества множеством способов например вместе с клиентом принимать совместные решения

 над достижением каких целей работать на данной сессии

 сколько времени посвятить тем или иным целям и препятствиям

 какие автоматические мысли эмоции поведение или физиологические реакции проработать

 какие коррекции попробовать

 какие действия направленные на помощь самому себе выполнять дома

 как часто встречаться

 когда начинать сокращать продолжительность сессии и заканчивать лечение

Объясните клиенту на первой сессии что вы будете работать как команда Вы будете открыты и попросите обратную связь о процессе терапии структуре сессий вашей концептуализации и плане лечения В этой книге вы найдете примеры совместной работы когда вы и клиенты будете словно ученые искать доказательства за или против их когниций и если потребуется подбирать альтернативные объяснения

Выстраивание терапевтических отношений с конкретным клиентом

Насколько важны консультативные навыки которые мы обсуждали выше настолько же важна ваша способность правильно применять эти навыки к каждому клиенту Большинство пациентов положительно реагируют на то как вы используете эти навыки Однако с отдельными клиентами нужно быть осторожными чтобы не переборщить Например некоторые могут видеть вашу теплоту и сопереживание в негативном свете почувствовать что на них смотрят свысока испытывать подозрительность или дискомфорт Или обратная ситуация ваши сдержанные эмоции некоторые клиенты могут расценить будто они вам не нравятся Наблюдение за реакцией клиентов на протяжении сессии подскажет вам об их проблемах и вы сможете изменить способ работы чтобы помочь человеку чувствовать себя более комфортно

Культурные особенности клиентов и другие их характеристики возраст пол этническая принадлежность социальноэкономическое положение ограниченные возможности сексуальная ориентация могут влиять на терапевтические отношения Iwamasa Hays 2019 Разные клиенты поразному могут видеть вашу и свою роль в терапии Клиенты из одной культурной среды например могут чувствовать себя более комфортно если рассматривают вас как эксперта берущего на себя ответственность за сессию в то время как другие могут усмотреть в вашем доминировании проявление неуважения Одни клиенты будут ценить предложенные вами альтернативы другие могут быть обеспокоены тем что это вступает в конфликт с их культурными убеждениями

Важно осознавать что культурные особенности вашего окружения оказывают влияние на ваши убеждения и ценности и на то как вы воспринимаете клиентов и ведете себя с ними Понимание воздействия культурной среды поможет вам работать с клиентом с учетом его культурных особенностей К примеру вам может потребоваться иной способ представления себя клиентам то как вы поддерживаете зрительный контакт какие выбираете слова как выказываете уважение и в какой степени используете самораскрытие Конечно каждый клиент уникальная личность для которой вы разрабатываете индивидуальную концептуализацию и план лечения Однако может оказаться что даже несмотря на значительные культурные различия вам вовсе не потребуется адаптировать ваш привычный стиль взаимодействия

Использование самораскрытия

Насколько я знаю в некоторых высших учебных заведениях терапевтов учат не использовать самораскрытие Это может вырастать из психоаналитической концепции которая рассматривает терапевта как чистый лист Однако в рамках КПТ вам не нужно быть пустым экраном Вам надо чтобы клиент расценивал вас как искреннего позитивно настроенного человека который хочет и способен помочь им Самораскрытие без сомнения должно иметь определенную цель например улучшение терапевтических отношений нормализация трудностей клиентов демонстрация того как могут помочь техники КПТ отработка какоголибо навыка или участие в ролевой игре

Я обнаружила что большинство клиентов проявляли интерес ко мне как к личности В наши дни клиенты могут найти информацию о вас в социальных сетях поэтому будьте внимательны к тем материалам которые публикуете вы и ваши члены семьи Я спокойно отвечаю на вопросы сколько мне лет сколько лет я замужем сколько у меня детей и внуков в какую школу я ходила и какой приобрела опыт Если клиенты продолжают задавать вопросы я аккуратно перевожу разговор на них самих например Мы можем еще поговорить обо мне но тогда у нас не останется времени на то что важно для вас Не возражаете если мы вернемся к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Допустимо а иногда даже нужно сообщать меньше информации о себе чем делаю я Не стоит отвечать на вопросы касающиеся личной жизни потребления алкогольных напитков и др В этом случае следует сказать нечто вроде Сожалею что не отвечу на ваш вопрос но я хочу сконцентрироваться на том как помочь вам

В той или иной степени я использую самораскрытие на большинстве сессий с большинством клиентов Например если клиенты склонны к перфекционизму я нередко говорю им что у меня на столе есть стикер с надписью Сойдет Если они склонны к чрезмерной ответственности и слишком часто говорят Да я упоминаю стикер с надписью Просто скажи нет В основном я применяю самораскрытие когда клиенты делятся со мной тем что произошло на неделе особенно ситуациями когда они почувствовали себя лучше Например когда Эйб рассказал о том что посмотрел бейсбольный матч со своим сыном и внуками я спросила

Джудит За какую команду болеете Филлис4 Филадельфия Филлис Philadelphia Phillies  профессиональный бейсбольный клуб выступающий в Главной лиге бейсбола MLB Филлис играют в Восточном дивизионе Национальной лиги С 2004 года домашним стадионом команды является Ситизенс Банк Парк в южной части Филадельфии штат Пенсильвания США

Эйб Да

Джудит Я не смотрела матч Кто выиграл

Эйб К несчастью Брэйвз5 Атланта Брэйвз Atlanta Braves Смельчаки из Атланты  профессиональный бейсбольный клуб выступающий в Восточном дивизионе Национальной лиги Базируется в Атланте штат Джорджия США домашние игры с 1997 года проводит на стадионе Тернерфилд

Джудит Ох как плохо Как Филлис играют в этом сезоне

Когда Эйб рассказал что водил внучек в парк развлечений я сказала Мои внуки еще слишком малы чтобы ходить туда Но я водила туда детей когда они были подростками Интересно что там изменилось с тех пор

Также использую самораскрытие когда клиент говорит о проблеме с которой я сталкивалась лично Эйб сообщил что затруднения у него вызвала уборка в шкафу потому что он никак не мог решить что выбросить а что оставить

Джудит У меня иногда возникает та же проблема Рассказать вам что я делаю в таких случаях

Эйб Да

Джудит Вместо того чтобы раскладывать вещи по двум кучам я раскладываю их по трем Вторая состоит из вещей от которых точно нужно избавиться А вот третья из тех вещей насчет которых я не уверена Эти вещи я складываю в коробку и через несколько месяцев снова разбираю их Все что не понадобилось за эти несколько месяцев можно спокойно выкинуть Пауза Как вы думаете сгодится для вас такой метод

Как и в случае с любой техникой внимательно следите за вербальной и невербальной реакциями клиентов на ваше самораскрытие Я заметила что многим клиентам с нарциссическим расстройством личности не особенно нравилось слушать рассказы обо мне Будьте благоразумны при обнародовании своих автоматических мыслей и реакций Всему свое время На первой сессии когда клиент еще не уверен в вашей искренности фраза Мне грустно слышать что ваш отец поступал так когда вы были ребенком может быть неуместна Лучше сказать Грустно слышать что это с вами случилось Выражение искренней опечаленности может укрепить вашу связь но только после того как вы установите доверительные отношения

Большую пользу может принести клиентам ваша реакция на их неконструктивное поведение Вот нейтральная фраза которую можно произнести когда сердитый клиент немного успокоится Когда вы понастоящему увлечены чемто и кричите нам становится труднее понять что делать с проблемой которую мы обсуждали Если клиент хорошо воспринял ваш отклик вы можете спросить его в данный момент или позже громко ли он кричит вне сеанса Если да можете поинтересоваться является ли крик несовместимым с ценностями которых он придерживается и не помешает ли такое поведение добиться желаемого долгосрочного эффекта

Устранение проблем в терапевтических отношениях

Почему возникают сложности в отношениях с некоторыми клиентами и вообще с другими людьми Клиенты имеют свои убеждения о себе и других людях свое отношение к терапевтической сессии а также характерные поведенческие копингстратегии Многие начинают лечение с такими убеждениями Другие люди в основном достойны доверия и конструктивны и Проблемы в отношениях обычно можно решить Они склонны предполагать что вы поймете их так как нужно и будете сопереживать им Они беспрепятственно рассказывают вам о своих трудностях ошибках слабостях страхах выражают свои предпочтения и мнения С такими клиентами относительно легко наладить сотрудничество

Некоторые же клиенты думают Другие люди могут мне навредить и Проблемы в отношениях решить нельзя Такие клиенты как правило чувствуют себя уязвимыми и настороже когда начинают терапию предполагая что вы можете быть критичным безразличным манипулирующим или контролирующим Они могут сопротивляться раскрытию того что они считают своими негативными качествами или поведением либо избегать определенных тем либо настаивать на контроле или доминировании на сеансе

Проблема существует в том случае если клиент дает отрицательную обратную связь например Мне кажется вы не понимаете о чем я говорю или Вы относитесь ко мне так же как и все остальные Однако многие указывают на проблему косвенно иногда беря ответственность на себя Может быть я не совсем ясно выразился на самом деле подразумевая Вы меня не понимаете В этом случае вам нужно подробнее расспросить клиента чтобы понять действительно ли существует проблема и не оказала ли она негативного влияния на ваш терапевтический альянс

Для предотвращения возникновения проблем и их решения важно использовать концептуализацию клиента Допустим он дал вам отрицательную обратную связь Это не помогает или вы предположили изменение аффекта и вызвали важную автоматическую мысль например Я вам безразличен Сначала вам стоит обеспечить позитивное подкрепление Хорошо что вы мне это сказали или чтото в этом роде затем вы концептуализируете проблему и планируете стратегию терапии

Первый вопрос который нужно задать себе Прав ли клиент Если он прав то извинитесь и обсудите решение проблемы Среди распространенных ошибок можно назвать составление рабочего бланка который вводит вашего клиента в заблуждение высказывание предложения которое клиент находит неуместным предложение слишком трудных для выполнения пунктов плана действий непонимание того что сказал клиент а также излишние директивность или недирективность Еще одна ошибка слишком часто перебивать клиента см с 258

На одной из сессий я заметила по лицу Эйба что его настроение ухудшилось

Джудит Вы выглядите немного расстроенным О чем вы думали когда я спросила вас о плане действий

Эйб Не уверен что смогу поговорить с бывшей женой о нашей дочери Она начнет ругаться

Джудит Хорошо что вы сказали об этом Наверное я ошиблась предложив сделать это Давайте найдем другой способ помочь вашей дочери

После того как мы нашли иное решение я продолжила расспрашивать Эйба чтобы повысить вероятность того что он и далее будет готов рассказывать о других недоразумениях

Джудит Эйб есть ли другие вещи которые я как вам кажется не понимаю

Эйб размышляет Наверное нет

Джудит Если я совершу еще одну ошибку сможете ли вы сразу дать мне о ней знать

Если вы не совершили ошибки то проблема возможно связана с неточными когнициями клиента После положительного подкрепления для выражения обратной связи можете сделать следующее

 проявить эмпатию

 запросить дополнительную информацию в контексте когнитивной модели

 прийти к соглашению протестировать обоснованность мысли

Мы проделали это с Марией

Джудит Можем ли мы немного поговорить о телефонных звонках

Мария настороженно Да

Джудит Мне кажется что по меньшей мере один раз на этой неделе когда вы звонили мне никакого кризиса не было

Мария Вы не понимаете Я была совершенно расстроена

Джудит Хорошо что вы сказали об этом Что означает для вас тот факт что мы в принципе разговариваем о телефонных звонках

Мария Ну видно вам на меня наплевать и несколько телефонных звонков ничего для вас не значат

Джудит Интересная мысль по поводу того что мне наплевать Насколько вы в этом уверены

Мария На сто процентов

Джудит И как вы себя чувствуете думая об этом

Мария Выжатой как лимон

Джудит Очень важно понять является ли эта мысль на сто процентов достоверной или не является достоверной вовсе или гдето посередине Пауза Помимо телефонных звонков есть ли еще доказательства того что мне на вас наплевать

Мария раздумывает бормочет Ничего на ум не приходит

Джудит Хорошо А есть ли доказательства того что мне наоборот не наплевать

Мария Да вроде нет

Джудит предлагает доказательства Я ведь всегда начинаю наши сессии вовремя Встречаю вас доброжелательно когда вы входите в кабинет Выгляжу огорченной когда вы расстроены Усердно ли я работаю над тем чтобы помочь вам

Мария Да видимо

Джудит Существует ли другое объяснение тому что я затронула тему телефонных звонков чем то что мне наплевать

Мария Не знаю

Джудит Возможно ли что я затронула ее потому что знаю что вы расстроены и хочу научить вас некоторым приемам как уменьшить стресс и вам даже не придется звонить

Мария Наверное Но когда я расстроена тут уж ничего нельзя поделать

Джудит Вот почему я затронула тему телефонных звонков Я хочу чтобы вы приобрели навыки которые позволят вам помочь себе самой И когда меня рядом с вами не окажется у вас будет выбор либо звонить либо помочь себе самой

Мария со вздохом Хорошо

Как помочь клиентам перенести свои новые навыки на отношения с другими

Если у клиента сложилось неверное впечатление о вас то скорее всего он так же смотрит и на других Вы можете помочь ему сделать выводы о ваших отношениях и затем проверить их на отношениях с другими людьми

Джудит Мария можете ли вы подытожить то что сегодня узнали

Мария Видимо вам не наплевать

Джудит Верно Конечно мне не наплевать Пауза Мария не появлялись ли у вас в последнее время похожие мысли о других людях

Мария подумав Да О моей подруге Ребекке

Джудит И что же случилось

Мария Вчера мы должны были пойти в кино но в последнюю минуту она прислала СМС что чувствует себя не очень хорошо и не хочет идти Но она могла бы пригласить меня к себе Мы могли бы посмотреть кино у нее дома Раньше мы так и делали

Джудит И после того как она не пошла с вами в кино и не пригласила вместе провести время что пришло вам в голову

Мария Что ей наплевать

Джудит Какие еще есть доказательства что ей наплевать И есть ли доказательства того что ей наоборот не наплевать Пауза Давайте подумаем над следующим вопросом есть ли другое объяснение почему она так поступила

Мария со вздохом Не знаю Может быть ей нездоровилось

Джудит Или она слишком устала

Мария Может и так

Джудит С текущей точки зрения как вы думаете что наиболее вероятно Можно ли сказать что она систематически обманывала вас и всячески показывала что ей наплевать

Мария подумав Наверное нет

Джудит Очень важно что вы это осознали Может быть у вас есть некое предубеждение будто людям нет до вас дела хотя в реальности все не так Пауза Как думаете это возможно

Мария Точно не скажу

Джудит Хорошо давайте просто держать это в уме Я запишу на случай если эта проблема снова всплывет

Мария Ладно

Управление негативными реакциями по отношению к клиентам

Вы и ваши клиенты оказываете взаимное влияние друг на друга Safran Segal 1996 вы тоже с большой вероятностью будете привносить в общение свои убеждения о самих себе других людях об отношении к терапевтической сессии ваши характерные поведенческие копингстратегии Если в ходе сессии запускаются ваши негативные глубинные убеждения ваша реакция может оказаться неконструктивной и клиент в ответ может прибегнуть к неконструктивной копингстратегии

Например один терапевт который находился под моей супервизией полагал что некомпетентен Во время сессий у него возникали мысли наподобие Я не понимаю что делаю и он стал пассивным Его клиент начал ощущать дискомфорт от постоянного молчания и отчитал его что только усилило убеждение в некомпетентности Другая терапевт полагавшая что она некомпетентна рассердилась на клиента который не соглашался с ней на ее взгляд это подразумевало будто она не знает о чем говорит Клиент обвинил во всем себя и заработал дистресс Вот почему так важно иметь точную когнитивную концептуализацию убеждений и поведения как клиента так и вас самих а также учитывать взаимное влияние

Вот что я бы хотела чтобы вы делали в начале каждого рабочего дня Взгляните на ваше расписание и спросите себя каких клиентов я не хочу сегодня видеть Когда на ум придет хотя бы один клиент примените к себе техники КПТ Выявите когниции связанные с этим клиентом и выполните одно или более из следующих действий

 Оцените когниции в отношении клиента и отреагируйте на них создайте копингкарту

 Проверьте ваши ожидания насчет клиента Работайте над тем чтобы принять его самого и его ценности такими какие они есть

 Проверьте ваши ожидания от самих себя Удостоверьтесь что они реалистичны

 Определите вашу обеспокоенность и проведите концептуализацию Что может сказать или сделать либо не сказать или не сделать клиент на сессии или между сессиями что окажется проблемой Какие убеждения могут лежать в основе такого поведения

 Развивайте необоронительное поведение и любознательность

 Проводите разбор и решение проблем сами или с коллегамисупервизорами

 Устанавливайте разумные ограничения в общении с клиентом

 Работайте над тем чтобы принять свой эмоциональный дискомфорт

 Выполняйте упражнения на протяжении дня например глубокое дыхание практика осознанного наблюдения помогут также прогулки звонок другу

Помню как работала над собой когда впервые приступила к лечению клиентки с нарциссическим расстройством личности Перед сессиями я нервничала и иногда мечтала о том чтобы она пропустила неделькудругую Меня преследовала мысль Она меня спровоцирует а я не буду знать что ответить У меня была масса свидетельств тому что она намерена какимлибо образом унизить меня На предыдущих сессиях она ставила под сомнение мои опыт и знания Она сказала мне что думает будто умнее меня Раскритиковала даже обстановку моего кабинета Мне пришлось напомнить себе что ее провокационные утверждения были копингстратегией потому что она пока не знала что я не унижу ее и не заставлю чувствовать себя ущербной Другими словами она не чувствовала себя со мной в безопасности

Я осознала что могу ответить на некоторые провокационные утверждения фразой Хорошо что вы мне это сказали и следом спросить Если это так что в этом плохого Если бы она сказала Да ничего я могла бы поставить себе мысленную заметку о том что произошло и вернуться к обсуждению которое мы вели до этого Если бы она продолжила провокацию например Мне нужен такой терапевт который был бы умнее меня я могла бы спросить Можем ли мы поработать еще на нескольких сессиях чтобы у вас было больше информации В любом случае это был звоночек что может активизироваться мое убеждение о собственной некомпетентности и я приготовилась к защите в необоронительной манере Мысленные приготовления помогли мне подходить к нашим сессиям с любознательностью а не с ужасом Интересно что она сделает сегодня чтобы чувствовать себя в безопасности

Когда клиент почувствует себя с вами в безопасности вы сможете выявить дезадаптивные копингстратегии которые он использует в общении с вами скорее всего и с другими тоже Следите за уровнем вашего сопереживания и будьте настороже у вас могут появиться неконструктивные реакции Оцените каких навыков вам недостает занимайтесь постоянной саморефлексией и самосовершенствованием BennettLevy Thwaites 2007 получайте дополнительное образование регулярно консультируйтесь с коллегами или привлеките супервизора для повышения квалификации И не стоит пренебрегать личной терапией если в ней возникает необходимость

Подводя итоги

Хорошие рабочие отношения с клиентами очень важны Это достигается адаптацией лечения под каждого пациента применением консультативных навыков совместной работой получением и уместным реагированием на обратную связь управлением собственными негативными реакциями Если у клиентов переживающих дистресс сильные негативные убеждения относительно других людей они могут допускать что и вы относитесь к ним так же Вот почему важно помогать клиентам чувствовать себя в безопасности

Вопросы для размышления

Как можно помочь клиентам чувствовать себя в безопасности на сессии Какие автоматические мысли способны помешать получению обратной связи Как вы можете отреагировать на эти мысли

Практические упражнения

Напишите копингкарту о терапевтических отношениях которую будет полезно читать перед терапевтической сессией

Глава 5 Оценочная сессия

Чтобы когнитивноповеденческая терапия принесла ожидаемый эффект вы должны тщательно оценить клиента Это даст возможность точно сформулировать его проблемы разработать индивидуальную концептуализацию и план лечения Схемы лечения разных расстройств имеют существенные различия основанные на когнитивной формулировке основных когнициях поведенческих стратегиях и поддерживающих факторах специфичных для определенного расстройства Внимание к текущим проблемам пациента актуальному поведению симптомам а также к ценностям позитивным качествам сильным сторонам и навыкам поможет разработать исходную концептуализацию и общий план терапии

Оценочную сессию нужно проводить перед первой терапевтической сессией Однако процесс оценивания не ограничивается только ею Продолжайте собирать информацию для уточнения первоначальной оценки на протяжении всего курса терапии и в соответствии с ней подтверждайте меняйте или дополняйте диагноз и общую концептуализацию это поможет убедиться в том что у клиента наблюдается прогресс Ошибочный диагноз возможен в следующих случаях

 если вы собрали недостаточно информации

 если клиенты умышленно утаивают информацию так могут поступать люди злоупотребляющие психоактивными веществами или страдающие расстройствами пищевого поведения

 если вы ошибочно приписываете определенные симптомы например социальную изоляцию конкретному расстройству депрессии тогда как имеется другое расстройство социофобия

Даже если ранее пациента уже оценивал другой специалист вам все равно нужно собрать информацию требующуюся для лечения с помощью КПТ

В этой главе вы узнаете ответы на следующие вопросы

Каковы цели и структура оценочной сессии

Как проводить оценочную сессию

Что делать в части 1 начало сессии

Что делать в части 2 проведение оценки

Что делать в части 3 соотнесение ваших диагностических впечатлений общего плана лечения постановка совместных целей

Что делать в части 4 составление плана действий

Что делать в части 5 формулировка ожиданий от лечения

Что делать в части 6 подведение итогов сессии и получение обратной связи

Что делать между оценочной и первой терапевтической сессиями

Проведение оценочной сессии займет от одного до двух часов

Цели оценочной сессии

Оценочная сессия имеет следующие цели

 собрать информацию как позитивную так и негативную чтобы поставить точный диагноз и разработать исходную когнитивную концептуализацию и план лечения

 определить подходите ли вы на роль терапевта и можете ли предложить подходящий объем терапии частота сессий продолжительность лечения

 выяснить требуются ли дополнительные услуги или формы лечения например фармакотерапия

 заключить терапевтический альянс с пациентом если нужно с членами его семьи

 дать клиенту информацию о КПТ

 составить простой план действий

Перед оценочной сессией желательно собрать побольше информации о клиенте Попросите его прислать или организуйте чтобы вам прислали отчеты других специалистов работавших с ним это относится к специалистам в области как психического так и физического здоровья Сама оценочная сессия займет меньше времени если пациент заранее заполнит нужные опросники Важно чтобы пациент недавно прошел диспансеризацию Иногда проблемы клиентов объясняются соматическими а не психологическими причинами Например гипофункция щитовидной железы может иметь симптомы похожие на депрессию

Во время первого разговора с пациентом по телефону можете сообщить ему что на первую сессию лучше прийти с членом семьи партнером или близким другом у них можно узнать дополнительную информацию Убедитесь что пациент понимает эта оценка поможет вам определить подходит ли ему КПТ и можете ли вы обеспечить ему требуемое лечение

Структура оценочной сессии

На этой сессии вы

 познакомитесь с пациентом

 совместно решите нужно ли членам семьи или другу посещать сессии

 сформулируете повестку сессии и ожидания от сессии

 проведете психосоциальную оценку

 сформулируете общие цели терапии

 поделитесь предположительным диагнозом и общим планом лечения а также дадите информацию о КПТ

 совместно разработаете план действий

 сформулируете реалистичные ожидания в отношении терапии

 подведете итоги сессии и получите обратную связь от пациента

На этом этапе либо на первой терапевтической сессии вы должны проверить соответствие требованиям предъявляемым тем учреждением где вы практикуете Если подобные требования не предъявляются все же будет нелишне попросить клиента прочесть и подписать соглашение о лечении которое включает в себя такие пункты как риски и преимущества лечения требования конфиденциальности обязательная отчетность и неприкосновенность записей

Часть 1 Начало оценочной сессии

Прежде чем пациент войдет в ваш кабинет ознакомьтесь с предоставленной им информацией и результатами заполненных опросников Вначале желательно встретиться с пациентом наедине Когда начнется сессия вы можете обсудить нужно ли чтобы член семьи или друг если он пришел вместе с пациентом присутствовал на сессии Часто полезно приглашать сопровождающего в кабинет ближе к концу сессии когда вы уже составите первое впечатление в том числе предположительный диагноз и обсудите цели терапии Вы можете поинтересоваться мнением члена семьи или друга о проблемах пациента и если это уместно договориться о том когда партнер пациента сможет снова посетить сессию чтобы понять какой вклад он может внести в терапию

Составление повестки сессии

Начните сессию со знакомства с клиентом и составления повестки сессии

Джудит Эйб как я уже говорила по телефону это ознакомительная сессия Это еще не начало психотерапии поэтому над решением ваших проблем сегодня мы работать не будем Этим мы займемся в следующий раз Пауза А сегодня мне нужно задать вам много вопросов дает рациональное объяснение чтобы я могла поставить диагноз Некоторые вопросы важные некоторые не очень но я все равно задам их чтобы понять что вас беспокоит а что для вас неактуально Предлагает сотрудничество Вы согласны

Эйб Да

Джудит Иногда мне придется вас перебивать чтобы уточнить нужную информацию Если вам будет неприятно скажите об этом пожалуйста

Эйб Хорошо

Джудит Прежде чем мы начнем мне хотелось бы рассказать чего ожидать от сегодняшней встречи Это называется составлением повестки сессии Сегодня мне нужно понять почему вы оказались здесь и я задам вам вопросы о ваших симптомах о вашей жизни в последнее время и о том что происходило с вами в прошлом Пауза Хорошо

Эйб Да

Джудит Вовторых я собираюсь спрашивать вас о том что сейчас происходит в вашей жизни и когда был ее лучший период Потом я попрошу вас рассказать мне чтолибо еще о чем мне нужно знать Хорошо

Эйб Кивает

Джудит Втретьих я скажу вам что я думаю о вашем диагнозе но мне может понадобиться заглянуть в ваши записи и опросники а также в мои заметки и обсудить их уже на следующей неделе Вчетвертых я расскажу вам на чем мы сконцентрируемся в процессе лечения Пауза И на протяжении всего курса я буду рассказывать вам о КПТ и спрашивать как вы к этому относитесь Пауза В конце мы определим общие цели которые приблизят вашу жизнь к той которой вы хотели бы ее видеть Затем я спрошу вас о том есть ли у вас вопросы и беспокоит ли вас чтонибудь Хорошо

Эйб Да

Джудит Есть ли чтото о чем вы хотели бы поговорить сегодня

Эйб Ну было бы неплохо узнать сколько продлится терапия

Джудит делая заметку Хороший вопрос Мы поговорим об этом ближе к концу сессии

Эйб Хорошо

Часть 2 Проведение оценки

Чтобы подобрать четкий план лечения от сессии к сессии сформировать терапевтические отношения и в целом успешно организовать терапевтический процесс вам потребуется составить как можно более подробное представление о различных аспектах настоящего и прошлого опыта пациента Записи о лечении Эйба в том числе темы на которые нужно задать вопросы вы можете посмотреть в приложении B Бланк с конкретными вопросами можно загрузить по адресу beckinstituteorgCBTresources

Подробный рассказ о процедурах оценки выходит за рамки данной книги Вы можете обратиться к другим источникам например Antony Barlow Dobson and Dobson Kuyken colleagues Lazarus and Lazarus Ledley colleagues и Persons Прошу заметить что крайне важно определить степень проявления суицидальных наклонностей или наклонностей к убийству Wenzel и коллеги предлагают методику оценки и практическое руководство в отношении клиентов склонных к суициду Онлайнкурс о суицидальном поведении можно найти по адресу beckinstituteorgCBTresources

Получение описания типичного дня

Еще одной важной составляющей оценочной или первой терапевтической сессии является сбор информации о том как клиент проводит время Описание которое вы получите даст вам более широкое видение того с какими переживаниями он сталкивается ежедневно облегчит постановку целей а также поможет выделить позитивную деятельность и побудит его заниматься ею чаще Это также поможет вам определить те занятия на которые клиент тратит слишком много или слишком мало времени

По мере того как клиент будет описывать свой типичный день делайте заметки и обращайте внимание на

 смену настроения

 степень его взаимодействия с семьей друзьями коллегами

 общий уровень деятельности дома на работе еще гделибо

 то как он проводит свободное время

 деятельность которая приносит удовольствие удовлетворение и связи с другими людьми

 действия по уходу за собой

 деятельность которой он избегает

Джудит Я хочу понять как проходит ваш день Расскажите пожалуйста что вы делаете с того момента как просыпаетесь и до отхода ко сну

Эйб со вздохом Ну обычно я просыпаюсь около 7 часов

Джудит И что вы делаете затем

Эйб Обычно валяюсь еще пару часов или просто дремлю

Джудит А во сколько встаете

Эйб Поразному Иногда до 10 утра могу пролежать

Джудит Что делаете после того как встанете

Эйб Обычно пью кофе и съедаю небольшой завтрак Иногда одеваюсь на выход Иногда нет

Джудит Чем занимаетесь после завтрака

Эйб Смотрю телевизор или сижу за компьютером

Джудит Что еще делаете днем

Эйб Иногда просто сижу на диване ничего не делаю Если хватает энергии могу заняться делами по дому приготовить еду Но обычно я этого не делаю

Джудит У вас бывает ланч

Эйб Я просто ем готовые снеки

Джудит А еще чем занимаетесь днем

Эйб Могу сделать чтото одно например отнести белье в прачечную Иногда пытаюсь почитать газеты Но обычно я просто засыпаю

Джудит Дремлете каждый день

Эйб Да По часу или два

Джудит Что вы готовите на обед

Эйб Обычно разогреваю замороженную еду в микроволновке

Джудит Что делаете после этого

Эйб Да ничего Смотрю телевизор Сижу в интернете

Джудит Во сколько вы ложитесь

Эйб Около одиннадцати

Джудит Засыпаете сразу

Эйб Обычно нет Вообщето на это уходит много времени

Джудит И спите без перерыва до 7 часов утра

Эйб Иногда Но иногда встаю на пару часов в районе трех

После этого я спросила Эйба о том отличаются ли выходные от буднего дня К счастью выходные были более активными Иногда он посещает спортивные мероприятия в которых участвует его внук а иногда гостит у одного из двоих детей Он рассказал что за год до нашей встречи распорядок его дня был другим Тогда даже несмотря на то что он находился в умеренной депрессии он по субботам завтракал с двумя товарищами а по воскресеньям ходил в церковь

Сбор информации в ходе беседы задает вашему мышлению нужное направление для разработки исходного плана лечения Используйте также данные полученные в ходе первой сессии на которой вы ставите цели лечения и составляете график активности для клиента

Реакция на безнадежность и скептицизм

На протяжении оценочной сессии внимательно следите за проявлением неуверенности клиента в том что ему необходимо лечение Судя по тому как Эйб описывает текущие симптомы у него преобладают мысли о безнадежности Я использую его автоматические мысли для того чтобы тонко настроить когнитивную модель сделать эти мысли целью лечения и убедиться что наш потенциальный союз не пострадал

Клинические советы

Когда от клиента поступает слишком много информации нужно структурировать ее чтобы успеть завершить текущий этап В этом помогут руководящие указания например Мне нужно чтобы на следующие несколько вопросов вы отвечали да нет или точно не знаю либо одним или двумя предложениями

Когда клиенты начинают углубляться в ненужные подробности или отходят от темы нужно деликатно перебить их Извините что перебиваю но мне нужно узнать

Эйб Мне кажется у меня столько проблем Сомневаюсь что мне можно помочь

Джудит Хорошо что вы об этом сказали Интересная мысль Сомневаюсь что мне можно помочь Какие чувства вызывает у вас эта мысль Грусть Безнадежность

Эйб И то и другое

Джудит Это именно те депрессивные мысли о которых мы поговорим в начале следующей недели Нам нужно будет выяснить достоверна ли эта мысль на сто процентов или недостоверна вообще или гдето посередине Кстати может быть чтонибудь из того что я сказала или сделала заставляет вас думать что я не могу помочь или что не может помочь данный вид лечения

Эйб Нет

Джудит Что же заставляет вас думать что ничего не поможет

Эйб Не знаю Мои проблемы кажутся слишком тяжелыми

Джудит Неудивительно учитывая глубину вашей депрессии Мы будем разбирать ваши проблемы одну за другой и работать над их решением вместе Вы больше не один Теперь в вашей команде есть я

Эйб вздыхает с облегчением Да хорошо

Джудит У меня нет хрустального шара поэтому я не могу дать вам стопроцентной гарантии Однако вы не сказали ничего что могло бы заставить меня думать что ничего не получится Пауза Наоборот многое из нашей беседы заставляет меня думать что все получится Хотите я вам расскажу

Эйб Да

Джудит Очевидно что вы умный и очень способный человек До вашей депрессии вы действовали весьма эффективно В течение многих лет вы успешно справлялись со своей работой Вас повысили в должности Вы гордились тем что хорошо работаете Вы были ответственным и надежным сотрудником Вы были хорошим отцом и старались быть хорошим мужем У вас были друзья и вы помогали другим людям Это все очень хорошие признаки

Эйб Хорошо

Джудит Итак что скажете Готовы попробовать Хотите ли вы прийти на следующей неделе

Эйб Да хочу

Клинические советы

Если клиент выражает озабоченность изза того что предыдущее лечение не помогло дайте ему позитивное подкрепление Хорошо что вы мне это сказали для выражения его скептицизма или опасений Спросите сформировались ли у него хорошие отношения с прежним терапевтом и делал ли тот терапевт следующее

 составлял повестку сессии

 выяснял вместе с клиентом как сделать так чтобы следующая неделя прошла лучше

 записывал наиболее важные части сессии чтобы клиент мог просмотреть их дома

 обучал клиента самостоятельно оценивать мысли и реагировать на них

 успешно мотивировал на изменение поведения

 просил предоставить обратную связь чтобы убедиться что терапия дает ожидаемые результаты

Можно с уверенностью утверждать что большинство клиентов не получали такого лечения Вы можете сказать Рад слышать что ваши прежние терапевты не делали этого Похоже наш курс лечения будет совсем другим Если бы он в точности совпадал с предыдущими я не был бы так оптимистичен

Не принимайте слова клиента за чистую монету если он станет утверждать что терапевт на каждой сессии делал все вышеперечисленное Уделите время тому чтобы с точностью выяснить что там происходило особенно проводил ли терапевт индивидуализированное лечение конкретного расстройства основанное на последних исследованиях и практических руководствах В любом случае вы можете побудить клиента попробовать ваш курс лечения на протяжении четырех или пяти сессий и объяснить ему что вы сможете вместе проанализировать их результаты

Сбор дополнительной информации

На протяжении всего периода оценки полезно задавать клиенту два вопроса Есть ли еще чтото важное что мне нужно знать и Есть ли чтото о чем вам не хочется мне рассказывать Вам необязательно говорить мне что это Мне просто нужно иметь представление о том что есть некая тема о которой возможно мы поговорим в будущем

Вовлечение доверенного лица

Если клиент пришел на прием в сопровождении члена семьи или друга можно спросить клиента хотелось бы ему пригласить сопровождающего поприсутствовать на сессии если конечно он не присутствует на ней с самого начала Убедитесь что не осталось того о чем клиент не хотел бы вам рассказать Получите согласие на следующее

 поинтересоваться у члена семьи или друга о том что по его мнению вам важно знать

 узнать о положительных качествах клиента его сильных сторонах и конструктивных копингстратегиях

 обсудить ваши исходные диагностические впечатления

 представить предположительный план лечения и получить обратную связь

Если клиент не хочет говорить об упомянутых темах или стремится обратить внимание на чтолибо другое примите совместное решение об этом или предоставьте обоснование того почему вы не считаете это хорошей идеей

Часть 3 Взаимосвязь диагностических впечатлений постановки целей и плана лечения

Диагностические впечатления

Если вы не уверены в правильности поставленного клиенту диагноза объясните что вам нужно время для того чтобы просмотреть ваши заметки опросники и отчеты о проведенном ранее лечении В большинстве случаев уместно поделиться своими впечатлениями о диагнозе и обнадежить пациента что вы поможете ему

Джудит Эйб вы определенно находитесь в депрессии На следующей неделе мы поговорим о том как я об этом узнала Хорошо

Эйб Да

Джудит Хорошая новость депрессия поддается лечению и сотни исследований показывают что когнитивноповеденческая терапия эффективно с ней справляется

Постановка целей и составление вашего общего плана лечения

Постановка целей часто дает надежду Snyder et al 1999 как и описание плана лечения Для клиентов важно получить конкретное представление о том как будет излечен их недуг Когда вы составляете план лечения обязательно получите обратную связь

Джудит Сейчас мне хотелось бы вместе с вами определить общие цели и рассказать о том каким образом мы добьемся улучшения вашего самочувствия Затем я хотела бы услышать что вы об этом думаете

Эйб Хорошо

Джудит пишет в верхней части листа бумаги Цели и в конце сессии передает Эйбу копию Вы сказали что хотели бы преодолеть свою депрессию и быть менее тревожным верно

Эйб Да

Джудит Подойдет ли в качестве еще одной цели помочь вам обрести ощущение благополучия

Эйб Да это важно

Джудит Мы также поработаем над тем чтобы вы продуктивнее действовали дома и когда будете готовы начали снова контактировать с людьми и искать работу

Эйб Звучит неплохо

Джудит чтобы не перегружать Эйба Мы проделаем все шаг за шагом чтобы это не казалось непосильной задачей Пауза Как все это звучит

Эйб вздохнул с облегчением Хорошо

Джудит На следующей неделе я собираюсь выяснить что является важным для вас и какой вы хотели бы видеть свою жизнь Затем мы поставим более конкретные цели лечения На каждой сессии мы будем работать над достижением этих целей Например на следующей неделе вы можете сказать что хотите снова начать общаться с другом или выполнять больше работы по дому Мы выясним какие препятствия могут встретиться на этом пути и примем меры для решения проблем Пауза Звучит обнадеживающе

Эйб Да

Джудит На самом деле добрая половина всех действий будет направлена на решение проблем Другая половина будет посвящена обучению навыкам изменять свои мысли и поведение В основном мы будем работать с депрессивными мыслями которые могут помешать вам Например сегодня на сессии вы сказали У меня ничего не получается и сообщили что чувствуете себя подавленным когда в голове появляются мысли вроде этой Понимаете ли вы что эта мысль влияет на вашу мотивацию встать с дивана Что она заставляет вас чувствовать себя ужасно Что теперь вместо того чтобы заняться чемто полезным вы будете смотреть телевизор

Эйб Да все так и происходит

Джудит Итак одной из наших совместных задач будет оценка таких мыслей Где доказательства того что у вас ничего не получается Достоверны эти доказательства или нет Есть ли другая точка зрения на эту ситуацию Например мы можем обнаружить что изза подавленного состояния вам нужна помощь в решении проблем или для повышения мотивации Но то что вы нуждаетесь в помощи вовсе не означает что вы делаете чтото неправильно

Эйб Хмм

Джудит Мы сделаем три вещи Первая вместе поработаем над тем чтобы вы изменили свои депрессивные и тревожные мысли и сделали их более реалистичными Вторая мы воспользуемся такими средствами которые помогут вам вплотную приблизиться к тому чтобы улучшить вашу жизнь и сделать ее такой какой вам хочется Третье вы приобретете навыки которые сможете использовать в течение недели а фактически на протяжении всей жизни Пауза Как это звучит

Эйб Звучит разумно

Джудит Итак вот наш общий план лечения ставим цели начинаем работать над их достижением по очереди и приобретаем навыки Обычно в этом и заключается лечение каждый день совершать небольшие изменения в мышлении и поведении запрашивает обратную связь Было ли чтото в моих словах что не звучало хорошо

Эйб Нет в этом есть смысл

Часть 4 Разработка плана действий

Создание простого плана действий вместе с клиентами на оценочной сессии приучает их к мысли о том что на протяжении недели важно выполнять домашние задания Не забудьте оставить копию плана действий себе Вот как я перешла от описания плана лечения к составлению плана действий для Эйба

Джудит Я запишу коечто из того о чем мы говорили чтобы вы могли обращаться к этим записям в течение недели 1 Как мы назовем то что вы будете делать между сессиями Планом действий Действиями по самопомощи Еще какнибудь

Эйб План действий хорошо звучит

1 План действий для Эйба составленный на оценочной сессии

Джудит Как думаете сможете ли вы просматривать план действий дважды в день один раз утром и один днем или вечером особенно если будете чувствовать себя подавленным

Эйб Да смогу

Джудит Как вы запомните что нужно его прочитать

Эйб Положу его рядом с кофеваркой Я пью кофе каждое утро так что точно увижу его

Джудит И я хочу чтобы каждый раз когда вы будете читать его вы себя хвалили

Эйб Хорошо

Джудит Знаете когда человек находится в депрессии такое впечатление что он бредет по зыбучим пескам совершать каждый шаг труднее чем обычно Замечали ли вы это

Эйб Да

Джудит Мне бы хотелось чтобы вы хвалили себя каждый раз когда будете выполнять какойлибо пункт плана действий и делать чтото что будет немного трудно но вы все равно это сделаете Говорите себе Как хорошо что я это сделал Пауза Можете ли вы поощрить себя на этой неделе

Эйб Да

Джудит Хорошо я это запишу и на следующей неделе мы поговорим подробнее о том зачем нужно хвалить себя А теперь как вы можете подбодрить себя если на вас накатит безнадежность

Затем мы с Эйбом сочинили следующий текст

Если я начну чувствовать себя еще более подавленным то напомню себе что в терапии есть смысл С помощью Джудит я буду работать над достижением целей каждую неделю шаг за шагом Я научусь оценивать свои мысли которые могут быть достоверными на 100  могут на 0  а могут гдето посередине Мне станет лучше если я каждый день буду понемногу менять свои мысли и поведение

Джудит Итак основная терапия на самом деле будет проходить между сессиями Пауза Можете ли вы сделать на этой неделе чтолибо значимое для вас чтобы продемонстрировать самому себе что вы способны чтото изменить

Эйб подумав Я могу сводить внуков поесть мороженого

Джудит Отлично После этого вы сможете сказать себе что это первый важный шаг в обретении контроля над депрессией И поощрить себя

Эйб Да

Джудит Мне это записать

Эйб Да

Часть 5 Формирование ожиданий от лечения

Очень важно формировать у клиентов разумные ожидания от терапии Goldstein 1962 Это снизит вероятность отказа от лечения Swift et al 2012 и улучшит его результат Constantino et al 2012 Вам нужно сориентировать клиентов относительно примерных сроков лечения Пациентам с большим депрессивным расстройством обычно требуется от двух до четырех месяцев хотя некоторые могут закончить лечение раньше в связи с улучшением финансовым состоянием или требованиями страховой компании Другим пациентам тем кто страдает хроническими психическими расстройствами расстройствами личности или имеет сопутствующие проблемы связанные с зависимостью от психоактивных веществ может потребоваться более длительное лечение Пациенты с тяжелыми или повторяющимися психическими заболеваниями скорее всего будут нуждаться в более интенсивной терапии в периоды когда симптомы обостряются кроме того им нужно будет периодически посещать поддерживающие сессии в течение длительного периода

Большинству пациентов подходит формат еженедельных встреч Однако если симптомы носят тяжелый характер или жизнедеятельность пациента находится на низком уровне встречи должны проходить чаще особенно в начале терапии По мере лечения вы можете постепенно увеличивать промежуток между сессиями чтобы у пациентов было больше возможностей действовать самостоятельно

Ниже представлена стенограмма беседы когда я рассказываю Эйбу о том как будет проходить терапия

Джудит Если вы не против Эйб мы будем встречаться раз в неделю до тех пор пока вы не почувствуете себя значительно лучше Затем мы увеличим промежуток между сессиями до двух а может даже до трехчетырех недель Мы определим это вместе А когда мы примем решение о завершении терапии я рекомендую на протяжении какогото времени возвращаться на поддерживающие сессии раз в несколько месяцев Пауза Хорошо

Эйб Да

Джудит Сейчас сложно предсказать сколько времени потребуется для терапии Учитывая характер вашей депрессии она займет от 15 до 20 сессий Если окажется что у вас есть давние проблемы над которыми вы также захотите поработать нам понадобится больше времени Еще раз хочу повторить что мы вместе будем решать как лучше поступить Хорошо

Часть 6 Подведение итогов и получение обратной связи

В конце оценочной сессии подведите ее итоги И напомните что лечение начнется на следующей неделе Затем узнайте как клиент воспринял саму сессию Вот что я сказала Эйбу

Джудит Если вы не возражаете я хотела бы подвести итоги сегодняшней встречи Как я уже говорила это оценочная сессия а не терапевтическая встреча и над достижением ваших целей и решением проблем мы начнем работать на следующей неделе Верно

Эйб Да

Джудит Я задала вам немало вопросов и поставила предварительный диагноз Вы описали как обычно проводите время в течение дня Я немного рассказала о том как ваши мысли могут спровоцировать депрессию и что мысли могут быть достоверными а могут быть недостоверными Правильно

Эйб Да

Джудит Я также немного рассказала о данном виде терапии и о том на что по моему мнению должен быть нацелен план лечения Мы составили для вас план действий на следующую неделю Затем мы обсудили как часто будем встречаться и как долго продлится курс Пауза У вас есть вопросы Было ли чтото такое что я поняла неправильно или не поняла вообще

Эйб Нет Думаю вы хорошо понимаете меня

Джудит Прекрасно Тогда увидимся на следующей неделе на нашей первой терапевтической сессии

Действия между оценочной и первой терапевтической сессиями

Перед началом первой терапевтической сессии вам нужно написать заключение об оценочной сессии и составить план лечения Вы можете с согласия клиента связаться со специалистами которые работали с ним ранее запросить у них выписки о проведенном лечении и собрать дополнительную информацию Вы также можете связаться со специалистами которые в настоящее время работают с этим клиентом обсудить свои выводы и скоординировать действия В ходе подобных телефонных разговоров можно получить важную информацию которая не попала в письменные заключения Кроме того вам следует начать формулировать предварительную когнитивную концептуализацию и предварительный план лечения см также главы 3 и 9

Подводя итоги

На начальной сессии вы должны провести тщательную оценку чтобы собрать данные которые позволят сформулировать точную концептуализацию поставить диагноз и составить план лечения Старайтесь достигнуть сразу нескольких целей развить терапевтические отношения укрепить надежду на благополучный исход дать клиенту психообразование относительно КПТ и когнитивной модели работать с чувством безнадежности и скептицизмом поставить общие цели лечения составить план действий сформулировать ожидания от лечения а также подвести итоги и получить обратную связь

В дальнейшем продолжайте оценивать клиента на каждой сессии чтобы убедиться в правильности постановки диагноза и при необходимости уточнить концептуализацию

Вопросы для размышления

Что важно сделать на оценочной сессии в дополнение к сбору данных для постановки диагноза

Практические упражнения

Создайте частичную запись о лечении реального или воображаемого клиента части 1 и 2 приложения B

Глава 6 Первая терапевтическая сессия

Главная цель первой сессии вселить надежду на успех терапии Этого можно добиться занимаясь психообразованием например о научной обоснованности психотерапии если исследования показывают что КПТ эффективна для того состояния в котором находится клиент пересматривая общий план лечения непосредственно выражая уверенность в том что вы поможете клиенту чувствовать себя лучше и выявляя его ценности устремления и цели

Вам также нужно установить доверительные отношения с клиентом ознакомить его с лечением оценить его настроение и в дальнейшем следить за его колебаниями и корректировать лечение собрать дополнительные данные для концептуализации обучить клиента когнитивной модели составить график его активности или начать решать конкретную проблему составить новый план действий и получить обратную связь Структура первой сессии изображена на 1 О структуре следующих сессий рассказывается в главе 9

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Как оценить настроение клиента и воздействие медикаментозных средств и других методов лечения

Как составить исходную повестку сессии

Как спрашивать о новостях и разбирать план действий

Как провести психообразование в отношении депрессии негативного мышления плана лечения и когнитивной модели

Как выявить ценности устремления и цели

Как составить план действий

Как подвести итоги сессии и получить обратную связь

1 Структура первой терапевтической сессии

Перед первой сессией сверьтесь с исходной оценкой клиента и держите в голове первичную концептуализацию и план лечения Поскольку важно разработать индивидуальную схему лечения подготовьтесь к смене курса Большинство сессий КПТ для амбулаторных пациентов длятся от 45 до 50 минут но первая обычно продолжается примерно час Постарайтесь выявить одну или несколько автоматических мыслей клиента Тогда вы сможете составить или обновить когнитивную модель Ищите возможность на протяжении всей сессии вызывать положительные эмоции например предложите клиенту вызвать мысленный образ того как реализуются его устремления или проведите краткую беседу об интересах и ценностях или используйте самораскрытие

Клинические советы

Если потребуется перед началом запишите ключевые слова в заметках о сессии 1 с 237239

В ходе первой сессии проведите психообразование в необходимом объеме Обзор актуальных концепций приведен в буклете Coping with Depression J S Beck 2020 который можно рекомендовать в качестве одного из пунктов плана действий

Оценка настроения

В начале сессии поприветствуйте клиента и оцените его настроение Исследования показывают что результаты работы повышаются если терапевт вместе с клиентом постоянно следит за прогрессом лечения и использует обратную связь для его улучшения Miller et al 2015 Можно взять опубликованные материалы например шкалу депрессии Бека Beck Depression InventoryII Beck et al 1996 шкалу тревоги Бека Beck Anxiety Inventory Beck Steer 1993a и шкалу безнадежности Бека Beck Hopelessness Scale Beck Steer 1993b Кроме того можно воспользоваться общедоступными материалами например Опросником здоровья пациента Patient Health Questionnaire PHQ9 wwwintegrationsamhsagovimagesresPHQ2020Questionspdf или Шкалой генерализованного тревожного расстройства Generalized Anxiety Disorder Scale GAD7 wwwintegrationsamhsagovclinicalpracticegad7081908cartwrightpdf Если клиент не готов заполнить эти опросники обратите внимание на его настроение Для этого попросите по шкале от 0 до 10 оценить свое самочувствие 10 обозначает самое подавленное состояние в котором вы когдалибо находились 0 обозначает совершенно не подавленное состояние Насколько сильной была ваша депрессия на прошедшей неделе Полезно также попросить клиента оценить свое благополучие как это сделано на примере диалога ниже

Особенно важно оценить степень склонности клиента к суициду иили импульсы к агрессии или убийству Завышенные показатели могут говорить о том что клиент подвержен риску Если это так проведите оценку рисков Wenzel et al 2009 чтобы определить нужно ли отвести следующую часть сессии или сессию в целом на разработку плана обеспечения безопасности клиента Может также понадобиться проверить наличие у клиента других проблем таких как бессонница симптомы тревожности и импульсивное поведение Они могут иметь существенное значение для составления повестки сессии Преимущество заполнения клиентом опросников в том что можно быстро получить представление об их проблемах без дополнительных вопросов

Если вы используете опросники по симптомам попросите клиента также дать субъективную оценку Как вы чувствовали себя на этой неделе и сравните ее с объективной оценкой по шкалам Независимо от того как вы измеряете настроение убедитесь что клиент говорит именно о настроении за неделю а не о текущем дне Оповестите клиента о том что собираетесь оценивать его настроение каждую неделю Вы можете сказать следующее Мне хотелось бы чтобы вы приходили на каждую сессию за несколько минут до ее начала чтобы заполнить эти опросники Предлагаете разумное обоснование Они помогут мне быстро оценить то как вы чувствовали себя в течение прошедшей недели хотя и буду всякий раз просить вас описать ваше самочувствие своими словами

Как вы увидите далее я начинаю сессию с оценки настроения Эйба По мере того как он говорит я быстро просматриваю его отметки на шкалах PHQ9 и GAD7 которые он оставил непосредственно перед сессией Я прошу его оценить его благополучие Хочу убедиться что мы не только снижаем уровень депрессии и тревожности но и помогаем улучшить общее самочувствие

Джудит Здравствуйте Эйб Как вы себя чувствуете сегодня

Эйб Да не особо

Джудит Не очень хорошо

Эйб Да

Джудит Можно я взгляну на опросники которые вы заполнили

Эйб Конечно

Джудит Спасибо что заполнили их Повторяет обоснование Как я уже упоминала на прошлой неделе они помогут нам обоим убедиться в том что со временем вы делаете успехи Глядя в опросники Давайте посмотрим Каково ваше настроение сейчас по сравнению с настроением на прошедшей неделе

Эйб Примерно такое же

Джудит Да об этом говорят и опросники Вот в этом который измеряет уровень депрессии показывает PHQ9 и на прошлой и на этой неделе отмечено 18 а в этом измеряющем уровень тревожности показывает GAD7 попрежнему отмечено 8 Пауза А как бы вы оценили свое ощущение благополучия на прошлой неделе Ноль означает отсутствие благополучия а 10 наибольшее ощущение благополучия которое вы когдалибо испытывали

Эйб Думаю гдето 1

Клинические советы

Оценка настроения должна быть краткой Если клиенты углубляются в подробности вы можете извинившись за то что перебиваете их сказать одну из следующих фраз

 Можете ли вы охарактеризовать свое самочувствие на этой неделе однимдвумя предложениями

 Можем ли мы включить ваше самочувствие в повестку сессии и заняться им через несколько минут

Проверка приема лекарств и других методов лечения

Если для того чтобы справиться с психологическими трудностями клиент принимает медикаментозные средства нужно провести краткую оценку соблюдения им назначений врача а также возможных проблем и побочных эффектов Здесь важно сформулировать вопрос с акцентом на количество приемов Сколько раз на этой неделе вам удалось принять назначенное такимто врачом лекарство а не Принимали ли вы лекарства на этой неделе Предложения по контролю соблюдения приема лекарств см J S Beck 2001 Sudak 2011

Если клиент получает медикаментозное лечение или иные виды терапии например электрошоковую терапию транскраниальную магнитную стимуляцию или другую терапию для стимуляции мозга вам нужно получить его разрешение чтобы обмениваться информацией с врачом который проводит лечение Если клиенты обеспокоены такими проблемами как побочные эффекты лекарств дозировка лекарственная зависимость или поиск альтернативных медикаментов помогите им составить список вопросов к лечащему врачу и предложите записать его ответы Если клиент не принимает лекарства но вы полагаете что налицо фармакологическое или иное воздействие можете предложить ему пройти общемедицинскую или психиатрическую консультацию

Клинические советы

В определенных ситуациях полезно предложить клиенту не начинать курс приема лекарств или дополнительного лечения сразу же а вначале получить больше информации и только потом принимать решение

Составление исходной повестки сессии

В идеале составлять повестку сессии нужно оперативно Если вы рассказываете клиенту про структуру нынешней сессии он чувствует себя более комфортно Приводя рациональные доводы вы делаете терапию более понятной а это позволяет вовлечь его в процесс лечения

Джудит предлагает сотрудничество Если вы не возражаете давайте составим повестку сессии Приводит обоснование Мне нужно выявить наиболее важные для вас моменты и тогда мы вместе решим на что потратить время Поскольку это наша первая сессия нам нужно многое прояснить поэтому у нас не так много времени на обсуждение повестки сессии Мы сможем заняться ею вплотную на следующей неделе Пауза Вас это устраивает

Эйб Да

Джудит Вы видите что я постоянно делаю заметки приводит обоснование Это для того чтобы запомнить на что нужно обратить внимание Дайте мне пожалуйста знать если это будет вас беспокоить

Эйб Хорошо

Затем вы перечисляете пункты повестки сессии

Джудит Прежде всего мне хотелось бы узнать что происходило между прошлой и нынешней сессиями приводит обоснование чтобы понять есть ли еще какиелибо важные вещи которые нам нужно обсудить сегодня Также мне хотелось бы посмотреть какие задания из плана действий вам удалось выполнить и затем немного поговорить о вашем диагнозе

Эйб Хорошо

Джудит Далее мы поставим цели и если останется время поговорим о том что вы можете сделать в рамках нового плана действий Либо начнем работать над достижением одной из ваших целей Пауза В конце сессии я жду от вас обратную связь Пауза

Эйб Хорошо

Джудит выясняет у Эйба возможные пункты повестки сессии Есть ли еще чтото что вы хотели бы уточнить или о чем хотели бы поговорить

Эйб Нет я думаю хватит Этого достаточно

Имейте в виду что во время сессии могут возникнуть потенциально важные поводы для обсуждения Примите совместное решение продолжать ли говорить о новой проблеме или вернуться к изначальной повестке

Последние значимые события и обзор плана действий

В рамках традиционной КПТ вопрос клиенту о последних новостях обычно звучал так Что произошло между прошлой и нынешней сессиями о чем мне нужно знать Это неизбежно приводило к тому что клиент начинал ворошить негативные переживания особенно на ранних стадиях лечения Гораздо конструктивнее спрашивать Что произошло хорошего Как вы увидите далее в КТОВ Beck et al в печати нужно начинать с позитивного опыта и помогать клиентам делать адаптивные выводы Обсуждение последних новостей часто пересекается с разбором плана действий

Джудит Вы знаете Эйб когда человек находится в подавленном состоянии он обычно не может отделаться от мыслей о своих проблемах приводит обоснование Поэтому важно сконцентрироваться на том что происходит сейчас Можете ли вы вспомнить прошедшую неделю и рассказать мне что у вас получилось лучше всего

Эйб подумав Лучше всего было когда я сводил своего внука Итана поесть мороженого

Джудит То есть вам удалось сделать это

Эйб Да

Джудит дает положительное подкрепление Прекрасно Это ведь был один из пунктов вашего плана действий

Эйб Да Все прошло здорово

Джудит побуждает к диалогу чтобы поднять настроение Эйба И как Полакомились мороженым

Эйб Да

Джудит Итан хорошо провел время

Эйб Думаю да

Затем я прошу Эйба сконцентрироваться на этом опыте и сделать позитивные выводы и об опыте и о нем самом

Джудит Итак чем была хороша ваша прогулка

Эйб Ну выбраться кудато заняться чемто это хорошо Да просто провести с ним время повеселиться вот что было лучше всего

Джудит задает дополнительные вопросы чтобы Эйб мог заново испытать позитивные переживания О чем вы разговаривали

Эйб В основном о футболе он ведь играет в команде Мы говорили о том как у него получается

Джудит побуждает к диалогу выказывает интерес И как у него получается Он хороший игрок

Эйб Ну по его словам выходит что хороший Не видел его в последнее время так что точно не могу сказать Но думаю так и есть

Джудит пытается активизировать позитивное глубинное убеждение Эйб что говорит о вас тот факт что вы сводили внука поесть мороженого На прошлой неделе вы говорили мне что давно не делали этого

Эйб Похоже мне давно следовало это сделать

Подкрепление когнитивной модели

Как и другие клиенты Эйб высказал самокритичную автоматическую мысль Я использовала возможность преобразовать это в соответствии с когнитивной моделью

Джудит Понимаю вас И держу пари что вам жаль что вы давно не делали этого Выясняет придает ли Эйб негативный смысл своему избеганию А как вы думаете почему не делали этого так долго

Эйб Не знаю Я продолжаю думать Все слишком сложно

Джудит Когда у вас возникает мысль Все слишком сложно как вы себя чувствуете в плане эмоций Предоставляет множественный выбор Вам радостно грустно тревожно

Эйб Грустно Понастоящему грустно

Джудит И чем обычно все заканчивается

Эйб Да просто сидением на диване

Джудит Правильно ли я поняла ваш рассказ Это случалось много раз Подводит итоги в форме когнитивной модели Ситуация заключается в том что вы раздумываете делать или не делать чтонибудь например сводить внука на прогулку и у вас появляется мысль Все слишком сложно Изза этой мысли вы начинаете чувствовать себя хуже и все обычно заканчивается сидением на диване

Эйб Да все так

Затем я помогаю Эйбу сформировать ответ на автоматические мысли Далее вместо того чтобы придерживаться изначального курса я продолжаю тему последних новостей

Джудит Что ж может быть мы вернемся к этой мысли чуть позже А сейчас о новостях случилось ли между прошлой и нынешней сессиями чтонибудь такое о чем мне стоило бы знать

Эйб Ничего не приходит на ум Да я в общемто ничего и не делал

Разбор плана действий

Если на оценочной сессии вы согласовали план действий с клиентом важно узнать какие его пункты он выполнил и насколько это было полезно Я обычно начинаю с разбора терапевтических заметок которые сделала на минувшей неделе

Джудит Давайте посмотрим на ваш план действий и подумаем что еще вы можете сделать Вы взяли план с собой

Эйб Да

Джудит Отлично Положили ли вы его рядом с кофеваркой как планировали чтобы читать по утрам а затем в течение дня

Эйб Я читал его каждое утро но потом перестал

Джудит Хорошо Делает мысленную заметку позже на этой сессии обсудить чтение плана действий дважды в день Можете ли вы сейчас прочитать терапевтические заметки и высказать свое мнение о них

Эйб Если я начну чувствовать себя еще более подавленным то напомню себе что в терапии есть смысл

Джудит Думаете ли вы так же до сих пор

Эйб Да вполне

Джудит Что еще написано в заметке

Эйб С помощью Джудит я каждую неделю шаг за шагом буду работать над достижением целей Я научусь оценивать свои мысли которые могут быть достоверными на сто процентов могут быть совсем недостоверными или гдето посередине

Джудит Что вы об этом думаете Если вы подавлены ваши мысли могут не всегда быть достоверными

Эйб Ну до сих пор они казались достоверными на сто процентов

Джудит делая заметку Давайте вернемся к этому чуть позже Что там дальше

Эйб читает Я почувствую себя лучше каждый день понемногу меняя свои мысли и поведение

Джудит Именно

Затем мы просматриваем действия за прошедшую неделю согласно плану

Джудит Давайте посмотрим что у нас далее по плану Вам удалось взять Итана на прогулку поесть мороженого Как насчет третьего пункта Прочтете его

Эйб Хвалить себя каждый раз когда буду выполнять какойлибо пункт плана действий и стараться выполнять чуть более трудные задачи

Джудит Удалось ли вам похвалить себя за то что сходили с Итаном поесть мороженого

Эйб Не очень нет Конечно нужно это делать автоматическая мысль

Джудит Что ж давайте через несколько минут поговорим о том насколько депрессия мешает вам Удалось ли вам поощрить себя за чтение терапевтических заметок по утрам

Эйб Да по большей части

Джудит Очень хорошо

Затем я подвожу итоги чтобы сделать процесс терапии более понятным и придерживаться намеченного курса

Джудит Мы оценили настроение составили повестку сессии вы познакомили меня с последними новостями и мы разобрали план действий Далее я хотела бы поговорить о вашем диагнозе

Диагноз и психологическое образование при депрессии

Большинство клиентов хотят в общих чертах знать свой диагноз и быть уверенными в том что вы не считаете их безумными странными или ненормальными На первой сессии лучше избегать ярлыков вроде расстройство личности а иногда и более серьезных психических расстройств Описывать трудности с которыми столкнулся клиент можно например так Похоже что у вас большое депрессивное расстройство Кроме того видимо у вас были давние проблемы связанные с отношениями и с работой Верно

Желательно проинформировать клиента как вы поставили диагноз и провести для него начальное психологическое просвещение в отношении его состояния Нужно чтобы он приписывал некоторые свои проблемы расстройству а не характеру Мысли наподобие Со мной чтото не так Я ленив Я совсем сдал негативно влияют на настроение и возможно на поведение а следовательно снижают мотивацию

Джудит Мне хотелось бы поговорить о вашем диагнозе Эйб вы понастоящему больны Болезнь эта называется депрессией Время от времени каждый человек может сказать о себе Я подавлен но это не одно и то же Когда люди так говорят это можно сравнить с обычной простудой Но предлагает аналогию то чем страдаете вы тянет можно сравнить скорее на тяжелую форму воспаления легких Вы видите разницу между простудой и воспалением легких

Эйб Да

Джудит У вас заболевание которое называется депрессией Я точно знаю это потому что у меня есть справочник который помогает мне диагностировать заболевания у людей приходящих ко мне на лечение Он называется Диагностический и статистический справочник по психическим расстройствам DSM В нем перечислены симптомы болезни под названием депрессия Пауза И в ходе нашего разговора на прошлой неделе я убедилась в том что эта болезнь у вас действительно есть

Затем я перечисляю симптомы которые наблюдаются у Эйба и которые говорят о том что у него депрессия

Поправьте меня если я не права Вы все время чувствуете усталость Вы чувствуете себя очень очень подавленным на протяжении длительного времени Вы потеряли интерес практически ко всему Вы редко испытываете удовольствие Вы потеряли аппетит Вы стали спать гораздо больше чем раньше У вас проблемы с концентрацией внимания и принятием решений а иногда вы даже думаете о смерти Пауза Это симптомы большого депрессивного расстройства Словом это настоящая болезнь

Описав симптомы я хочу внушить Эйбу надежду

Джудит К счастью исследования показывают что при этом заболевании помогает когнитивноповеденческая терапия Именно ею я и занимаюсь Пауза Итак что вы думаете о том что вы понастоящему больны

Эйб То что вы говорите логично и у меня все эти симптомы есть Вы точно меня описали Не знаю насколько я болен Скорее я просто не могу делать то что должен делать

Аналогия между депрессией и воспалением легких

Джудит Если бы у вас было тяжелое воспаление легких смогли бы вы делать все то что должны пока болеете

Эйб Нет

Джудит Потому что у вас не было бы на это сил правильно

Эйб Кивает

Джудит При тяжелых симптомах вам даже не удалось бы сконцентрироваться на чемто В этом отношении депрессия точьвточь напоминает воспаление легких И частью этой болезни являются ваши депрессивные мысли

Психологическое образование в отношении депрессии и негативного мышления

Клиенты могут начать винить себя самих в появлении их симптомов Вот что я сказала Эйбу чтобы пресечь подобные попытки

Джудит В том что у вас наблюдается депрессивное мышление нет вашей вины Эти мысли возникают автоматически Мы их так и называем автоматическими мыслями Депрессивные автоматические мысли являются симптомом депрессии так же как усталость сонливость и подавленное настроение Пауза Все ли вам понятно

Эйб Да

Джудит Когда человек находится в депрессии предлагает метафору он как будто носит очень темные очки И все что он проживает он видит сквозь эти очки все предстает в темном свете кажется мрачным Пауза Что скажете

Эйб Думаю все так и есть

Дополнительное психологическое образование в отношении плана лечения и депрессивного мышления

Для того чтобы вселить надежду я обрисовываю как мы собираемся поступить с депрессивными мыслями

Джудит Поскольку вы подавлены мы наверняка знаем что некоторые из ваших автоматических мыслей не являются достоверными на сто процентов Какието могут быть достоверными но они неконструктивны Я собираюсь научить вас как оценивать мысли  и вы сами сможете определять насколько достоверными или конструктивными они являются Хорошо

Эйб Да

Джудит Я также хочу предложить другую аналогию Когда человек находится в депрессии он как будто лошадь с шорами на глазах Зачем на лошадей надевают шоры

Эйб Чтобы они не отвлекались Чтобы смотрели только вперед

Джудит Именно И когда человек находится в депрессии на него как будто надеты шоры Он видит только то что расположено непосредственно перед ним А поскольку на нем надеты еще темные очки он видит это в мрачном негативном свете И мы с вами Эйб снимем эти шоры и вы сможете видеть всё что происходит вокруг

Эйб Хорошо

Джудит Как вы думаете полезно ли будет помнить эту аналогию на предстоящей неделе

Эйб Да наверное

Затем мы совместными усилиями создаем терапевтическую заметку к которой Эйб сможет обращаться между сессиями

Джудит Хотите сами записать или лучше мне

Эйб Да лучше вы

Джудит Хорошо Может быть начать с этого Когда я начну ругать себя то напомню себе Как вы думаете что будет лучше напомнить

Моя просьба подвести итоги своими словами помогает оценить его уровень понимания повысить активность на сессии и подкрепляет его адаптивную реакцию

Эйб что я вижу только часть картины

Джудит И какую часть вы видите

Эйб Ту которую видно через темные очки

Джудит Да я вижу только часть картины через темные очки

Чтобы реакция закрепилась я предлагаю еще две идеи

Джудит Как насчет фразы В том что я делаю нет моей вины

Эйб Вздыхает

Джудит Звучит неубедительно

Эйб Не слишком

Я не хочу записывать то с чем Эйб не согласен поэтому переформулирую свою мысль

Джудит Тогда как насчет этого Джудит говорит что в этом нет моей вины

Эйб Хорошо

Джудит Точно хорошо

Эйб Да

Джудит Итак Джудит говорит что в этом нет моей вины И что же я говорю о том почему вы так поступаете

Эйб Потому что у меня депрессия

Джудит Правильно Это происходит потому что у меня депрессия Пауза Как вы думаете сможете прочитать это на неделе

Эйб Да да Я могу

Психологическое образование в отношении когнитивной модели

В следующей части сессии я объясняю иллюстрирую и записываю когнитивную модель с примерами которые привел Эйб Также я прошу Эйба пересказать своими словами то что сообщила ему я чтобы оценить уровень его понимания

Джудит Теперь я хотела бы поговорить немного подробнее о вашем депрессивном мышлении Вот мы говорили о том почему вы долго не ходили с Итаном поесть мороженого Помните ли вы что думали в этой ситуации Что было у вас на уме

Эйб Точно не могу сказать

Джудит Вы сказали Все слишком сложно

Эйб Аа

Джудит Правильно И как вы себя чувствовали когда так думали

Эйб Понастоящему подавленным

Джудит И чем все обычно заканчивалось

Эйб Сидением на диване

Джудит Давайте я нарисую диаграмму которая иллюстрирует эту ситуацию

Теперь если у вас появится другая мысль будете ли вы чувствовать себя подругому Например вы подумаете Что ж все кажется слишком сложным но поскольку я в депрессии это может и не быть правдой Терапия имеет смысл Джудит сказала что может помочь мне и я уже сделал коечто хорошее сходив с Итаном за мороженым Как вы почувствуете себя после таких мыслей

Эйб Лучше

Джудит Именно Указывает на диаграмму когнитивной модели Чувствовать себя уставшим или подавленным заставляет не ситуация сама по себе а то что вы думаете о ситуации Поэтому если вы подумаете Все слишком сложно то несомненно почувствуете себя подавленным и усядетесь на диван Если же вы подумаете Терапия имеет смысл Джудит говорит что может помочь мне то вы почувствуете себя немного лучше и наверняка у вас будут силы чемнибудь заняться

Эйб Понимаю

Джудит Одно из самых важных умений научиться выявлять автоматические мысли Это просто навык как езда на велосипеде Я научу вас как это делать А после этого мы выясним является ли мысль достоверной на сто процентов совсем недостоверной или гдето посередине Пауза Позвольте спросить перед тем как вы пошли с Итаном есть мороженое думали ли вы о том что это будет очень сложно

Эйб Да

Джудит А как все обернулось

Эйб Все прошло очень хорошо

Джудит Было ли это настолько сложным как вы представляли

Эйб Нет

Джудит Это хороший пример того что у вас могут появляться автоматические мысли вроде Это слишком сложно но они могут оказаться либо совсем недостоверными либо не совсем достоверными Правильно

Эйб Да

Джудит Можете ли вы пересказать своими словами о чем мы сейчас беседовали

Эйб Ну вы говорили что у меня появляются негативные мысли потому что я в депрессии

Джудит Правильно И как влияют на вас эти мысли

Эйб Изза них я чувствую себя плохо и просто сижу на диване

Джудит Вы правы Ваши мысли влияют на самочувствие и поведение Если вы подумаете Сводить Итана поесть мороженого слишком сложно вместо Это очень трудно что случилось бы как вы думаете

Эйб Не знаю Наверное я вообще не позвонил бы ему

О том что делать если клиенты испытывают трудности с выявлением автоматических мыслей рассказано в главе 12 с 290293 Но будьте осторожны и не преуменьшайте важность выявления автоматических мыслей когда это делается с трудом Вы же не хотите чтобы клиенты думали что они некомпетентны

Клинические советы

Если у ваших клиентов возникнут трудности с выявлением автоматических мыслей приведите им следующий пример

Терапевт Мне хотелось бы несколько минут поговорить о том как мысли влияют на самочувствие и поведение

Клиент Хорошо

Терапевт Что бы вы подумали если бы восемь часов назад отправили СМС вашему лучшему другу а он не ответил

Клиент Наверное подумал бы что чтото не так

Терапевт Как бы вы почувствовали себя изза этих мыслей

Клиент Начал бы беспокоиться

Терапевт И что бы вы сделали

Клиент Наверное отправил бы еще одно СМС а не получив ответа позвонил бы

Терапевт Отлично Вот хороший пример того как ваши мысли влияют на ваше самочувствие и поведение

Если вы хотите подкрепить когнитивную модель можете предложить другую автоматическую мысль в той же ситуации Например спросите что почувствовала бы клиентка если бы у нее возникла мысль Всегда он вот так со мной поступает Он такой грубый Затем попросите ее подвести итоги тому что она только что узнала

Клинические советы

Когда когнитивные способности клиента нарушены или ограничены можно использовать более конкретные обучающие средства например картонные фигурки с различными выражениями для обозначения эмоций и пустыми облачками над головой для записи мыслей

Включение в план действий пункта о подкреплении когнитивной модели

Я предлагаю Эйбу спрогнозировать его автоматические мысли на будущей неделе И напоминаю что прогноз может быть достоверным а может и не быть

Джудит Вот что я попрошу вас сделать на этой неделе Когда ваше настроение ухудшится или когда у вас чтото перестанет получаться спросите себя Что сейчас пришло мне на ум

Эйб Хорошо

Джудит Можете ли вы спрогонозировать что это будет за мысль

Эйб Это может быть все что угодно Я могу сидеть на диване а думать могу о том чтобы чтонибудь сделать например прибраться в квартире

Джудит Хорошо Допустим вы думаете о том как бы прибраться в квартире Как вы будете себя при этом чувствовать

Эйб Наверное уставшим Возможно я подумаю Я слишком устал чтобы чтонибудь делать

Джудит Это хороший пример Итак вот ситуация вы сидите на диване думаете об уборке и у вас в голове проносится Я слишком устал чтобы чтонибудь делать Как изза этой мысли вы будете чувствовать себя в эмоциональном плане

Эйб Подавленным

Джудит Если вы поверите этой мысли что вы станете делать

Эйб Буду продолжать сидеть

Джудит Наверное вы правы Пауза Хорошо На этой неделе я попрошу вас отметить когда вы почувствуете себя понастоящему подавленным или поймете что у вас ничего не получается Тогда спросите себя Что сейчас пришло мне на ум Пауза Затем я попрошу вас записать ваши мысли А потом напомнить себе что эти мысли могут быть недостоверными или по крайней мере не совсем достоверными Хорошо

Эйб Я попробую

Джудит Вы можете записать ваши автоматические мысли на листке выявления автоматических мыслей Достает листок изображенный на 2 или на какойнибудь бумажке или на ноутбуке или на телефоне На чем вам удобнее

Эйб Попробую на листке

2 Листок выявления автоматических мыслей Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

Джудит Отлично Вручает Эйбу листок Видите там в верхней части приведены указания

Эйб Хорошо

Джудит убеждаясь что Эйб понял что нужно делать Можете написать на листке Я слишком устал чтобы чтонибудь делать

Эйб Да Пишет на листке

Джудит Вам нужно напоминание Можете прикрепить куданибудь стикер или надеть часы на другую руку либо резинку на запястье чтобы напомнить себе что нужно записать автоматическую мысль

Эйб Мне нужно чтобы напоминание можно было увидеть Резинка подойдет

Джудит Вот у меня есть одна Хотите надеть прямо сейчас

Эйб Да

Джудит Передает Эйбу резинку он надевает ее на запястье Итак каждый раз когда вы будете видеть резинку какой вопрос вы будете себе задавать

Эйб Что только что пришло мне на ум

Джудит Правильно Особенно если настроение падает или чтото не получается Тогда вы напоминаете себе что ваши мысли могут быть недостоверными

Эйб Хорошо

Выявление ценностей и устремлений

Выявление ценностей

Далее вы фокусируетесь на выявлении ценностей клиента Ценности представляют собой длительно существующие убеждения о том что имеет большую важность в жизни Ценности человека определяют его выбор и поведение Когда им становится очевидно что они живут не в соответствии со своими ценностями они переживают сильный стресс В диалоге с клиентом вы можете спросить Что для вас самое важное в жизни Или что было самым важным

Клинические советы

Если клиент ответит что в его жизни нет ничего важного или затруднится с ответом вы можете предложить варианты Насколько важно для вас \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Можно разделить ответы по группам например

 отношения с друзьями семьей партнером

 деятельность на работе дома

 здоровье фитнес питание сон потребление алкоголя или других психоактивных веществ

 самосовершенствование образование навыки культура внешность самоконтроль

 участие в сообществах локальных или более широких

 духовная жизнь

 отдых развлечения хобби спорт

 творчество

 природа

 релаксация

Ответ клиента по поводу того что важно для него помогает выявить его устремления и поставить цели Это внушает надежду мотивирует к лечению помогает выполнять планы действий преодолевать препятствия и справляться с проблемами с которыми клиенты сталкиваются ежедневно

Джудит Эйб давайте поговорим о том что в жизни имеет для вас ценность Что для вас наиболее важно Или что было важно до начала депрессии

Эйб Мои дети

Джудит Так

Эйб И внуки тоже

Джудит Ваши внуки прекрасно Что еще важно

Эйб Ну для меня всегда было важно работать и выполнять работу хорошо но я все провалил

Я уже провела обзор когнитивной модели с Эйбом и решила что будет лучше если мы не станем сейчас заниматься этой автоматической мыслью а продолжим выявлять ценности

Джудит Что еще важно для вас

Эйб Друзья Спорт наверное Я всегда любил спорт

Джудит О это здорово Любили играть или смотреть либо и то и другое

Эйб И то и другое

Джудит Что еще вы можете назвать

Эйб Не знаю Раньше я ходил в церковь и занимался разными вещами Был волонтером помогал людям Мне это нравилось

Джудит Чтонибудь еще Может быть ваше здоровье

Эйб Да Я привык к здоровому питанию и спортивным упражнениям

Выявление устремлений

Чтобы выявить устремления клиента задайте один или несколько вопросов наподобие тех которые приведены ниже Beck et al в печати

Чего вы хотите в жизни

Какие надежды вы возлагаете на будущее

Каким вы хотите видеть свое будущее

Когда вы были маленьким какой вы хотели видеть свою жизнь Какие надежды вы испытывали

Выявить устремления Эйба оказалось несложным делом

Джудит Насколько я знаю вы переживаете большую депрессию и глубоко несчастны Пауза Чего вы хотите в жизни

Эйб Я хочу чтобы моя жизнь была такой же как до депрессии

Джудит И какой же она была

Эйб Я хочу иметь работу Хочу чтобы отношения с семьей были лучше И с друзьями тоже Подумав Хочу лучше заботиться о себе И о своей квартире

Джудит Чтонибудь еще

Эйб подумав Хочется думать о себе хорошо Хочется быть востребованным

Заключения об устремлениях

Важны не сами по себе устремления и переживания клиентов Важен тот смысл который клиенты им придают Помогайте клиентам делать выводы о достижении своих целей и реализации устремлений особенно в связке с улучшением их жизни представлений о себе чувством целеустремленности и контроля Задайте вопросы наподобие следующих Beck et al в печати

Что было бы особенно хорошо в достижении целей и реализации устремлений

Что вы думали бы о себе Как это могло бы вас охарактеризовать Каким вас могли бы видеть другие люди и как они могли бы к вам относиться

Что можно было бы сказать о вашем будущем

Что вы чувствовали бы в эмоциональном отношении если бы все сбылось Можете ли вы почувствовать это сейчас

Эти вопросы я задала Эйбу

Джудит Эйб если бы у вас была хорошая работа отличные отношения с семьей и друзьями если бы вы как следует заботились о себе и своем жилье если бы вы помогали другим людям что это вам дало бы

Эйб Я чувствовал бы себя хорошо От меня был бы толк

Джудит А что это говорило бы о вас как о человеке

Эйб Наверное это означало бы что я хороший человек ответственный

Джудит Означало бы это что вы хороший работник хороший отец хороший дедушка хороший друг

Эйб Да

Джудит А каким видели бы вас другие люди

Эйб Надеюсь таким каким и раньше Надежным работящим дружелюбным

Джудит Если бы все это сбылось каким было бы ваше будущее

Эйб Думаю очень хорошим

Джудит А как вы себя чувствовали бы

Эйб Гораздо лучше

Создание образа реализации устремлений

Задействуя воображение можно добиться большей конкретики при формулировке устремлений и переживаний клиентом позитивных эмоций во время сессии

Джудит Эйб можете ли вы представить себе какойнибудь день в будущем когда вы полностью избавитесь от депрессии Когда все хорошее о чем вы говорили станет реальностью Скажем через год Как вы думаете где вы проснетесь в тот день

Эйб Если у меня будут работа и деньги то видимо в другой квартире

Джудит Представьте что вы открываете глаза Как выглядит комната

Эйб Ммм Через год Кровать будет больше В комнате будет много света В ней будет порядок и все вещи на своих местах

Джудит Как вы будете чувствовать себя когда проснетесь

Эйб Очень хорошо

Джудит Будете с нетерпением ждать наступающего дня

Эйб Если у меня будет хорошая работа Тогда да

Джудит Давайте представим что вы встаете с постели О чем вы в этот момент думаете

Эйб Возможно о том как пройдет новый день

Джудит И как вы будете себя чувствовать

Эйб Очень хорошо

Джудит Что вы будете делать дальше

Я продолжаю помогать Эйбу в подробностях представить его день из будущего По мере того как он говорит я вижу что его эмоциональное состояние немного улучшается

Постановка целей часть 1

Выявив ценности и устремления клиента вы должны вместе с ним поставить цели и записать их Эти цели более конкретные чем те которые вы наметили на оценочной сессии Клиентам с депрессией приносит большую пользу постановка целей связанных с разнообразной деятельностью Ritschel Sheppard 2018 Можно предположить что их цели относятся к категориям перечисленным на с 151152 Ниже показано как мы ставили цели с Эйбом Затем мы работали с автоматической мыслью которая встала у нас на пути а потом вернулись к постановке целей

Джудит Эйб можем ли мы поговорить о какихлибо конкретных целях которые вы могли бы поставить перед собой Как вы хотели бы изменить свою жизнь Как вы хотели бы измениться сам

Эйб Я хотел бы стать таким как раньше и делать все те вещи о которых мы говорили

Джудит То есть проводить больше времени с детьми и внуками

Эйб Да

Джудит записывая Это хорошая цель Что еще

Эйб Ну найти хорошую работу Но я не знаю как все это сделать До сих пор мне не удавалось

Работа с автоматическими мыслями которые мешают постановке целей

Согласно моей концептуализации прежде чем продолжать ставить цели нужно было отреагировать на автоматические мысли Эйба Я использую наш диалог чтобы укрепить следующие утверждения

 его мысли могут быть искаженными и неточными

 мы будем работать как команда

 у меня есть все основания полагать что лечение поможет

 приход на прием является признаком силы

Я прошу Эйба придерживаться нашего курса связанного с переменами в его жизни на следующей неделе даже несмотря на мешающие автоматически мысли

Джудит Да депрессия осложнила вам жизнь Что же изменилось на данный момент

Эйб Не знаю

Джудит Эйб теперь с вами я У вас есть ощущение что я могу помочь

Эйб Думаю что можете

Джудит пытается внушить надежду Эйб должна вам сказать что в вас нет ничего такого что могло бы заставить меня подумать что вы не можете победить депрессию Я убеждена что вы можете это сделать Рассказать вам почему я так думаю

Эйб Расскажите

Джудит Вы были готовы прийти на оценочную сессию несмотря на то что изначально были настроены скептически На оценочной сессии вы проделали хорошую работу Вы ответили на все мои вопросы У нас получилось составить план действий в который включили ваш поход с внуком за мороженым У вас получилось сделать и это несмотря на то что поначалу задание казалось очень сложным По всей видимости вы готовы к этому виду лечения Если вы попрежнему настроены скептически ничего страшного Пауза Вам нужно убедиться что методика работает Правильно

Эйб Да

Джудит Вы не один Мы с вами будем работать над вашим выздоровлением как одна команда Мы будем работать над целями шаг за шагом чтобы задача не казалась непосильной Вам потребуется приобрести некоторые навыки например как реагировать на автоматические мысли Пока вы не умеете этого делать но я научу вас

Эйб Но я всегда думал что сам должен решать свои проблемы

Джудит Давайте вернемся к аналогии с воспалением легких Если бы у вас было воспаление вы лечили бы себя сами

Эйб Нет я обратился бы к доктору

Джудит И доктор помог бы вам Пауза Я тоже помогу Но вместо того чтобы назначать вам лекарства я обучу вас навыкам которые помогут справиться с депрессией Исследования показывают что эти навыки способствуют улучшению самочувствия Пауза Хорошо

Эйб Наверное

Джудит Я думаю что ваша готовность сделать чтото наперекор вашим желаниям это признак силы

Эйб Может быть я смотрю на мир сквозь темные очки

Джудит Да думаю так и есть И мы с вами вместе заметьте я говорю вместе соскребем с ваших очков темную краску и победим депрессию Пауза Теперь вернемся к постановке целей

Эйб Хорошо

Постановка целей часть 2

Получив ответ на дисфункциональные мысли Эйба мы возвращаемся к постановке целей Я хочу убедиться в том что Эйб не перегружен целями и ограничиваю обсуждение чтобы мы успели заняться планированием

Джудит Итак есть ли у вас другие цели

Эйб Мне нужно чаще встречаться с друзьями Но я могу им надоесть поэтому не знаю как это сделать автоматическая мысль Я с ними давно не связывался

Согласно моей концептуализации сейчас более важно продолжать ставить цели чем работать с автоматической мыслью

Джудит Запишем это со знаком вопроса

Эйб Да

Джудит Чтонибудь еще

Эйб Было бы неплохо сделать уборку в квартире

Джудит Как насчет физического самочувствия

Эйб Нужно начать лучше питаться и заняться упражнениями

Джудит Думаю это действительно хороший список Я записала ваши цели под планом действий Готовы ли вы на неделе просмотреть этот список чтобы добавить вычеркнуть или изменить какиелибо пункты У вас могут появиться дополнительные цели например заниматься чемто что вам по душе

Список целей 13 мая

 Найти хорошую работу

 Чаще видеться с друзьями

 Сделать уборку в квартире

 Лучше питаться

 Делать физические упражнения

Трудности в постановке целей

При постановке целей обычно возникают следующие трудности

1 Клиенты испытывают затруднения при формулировке целей

2 Клиенты ставят слишком общие цели

3 Клиенты ставят цели для других людей

Если на вопросы о постановке целей клиенты отвечают Я не знаю вы можете задать им волшебный вопрос Краткая психотерапия ориентированная на решение проблем de Shazer 1988 предлагает спросить Если случится чудо и проснувшись завтра утром вы избавитесь от депрессии что изменится Как другие поймут что вы больше не подавлены Можно также выяснить не думают ли клиенты что постановка целей бесполезна

Иногда клиенты ставят слишком общие цели например Не хочу больше находиться в депрессии Хочу стать счастливым или Хочу чтобы жизнь изменилась Чтобы сделать цели более конкретными вы можете спросить Если бы у вас больше не было депрессиивы стали счастливымжизнь изменилась что вы делали бы подругому

Порой клиенты формулируют заведомо недостижимую цель Хочу чтобы мой партнер был ко мне добрее Хочу чтобы начальник не давил на меня Хочу чтобы дети меня слушались В этом случае важно помочь им переформулировать цель таким образом чтобы она олицетворяла то что они могут контролировать

Я не могу обещать вам что ваша сестра будет относиться к вам лучше Давайте попробуем переформулировать Научиться подругому разговаривать с Эрикой Возможно если вы возьмете это в свои руки и измените чтото в своем поведении это окажет на нее влияние

За более подробным обсуждением того что происходит когда клиенты ставят цели для других можно обратиться к книге J S Beck

Клинические советы

Добавляйте к списку новые цели по мере того как они будут появляться на следующих сессиях Заметьте что цели являются обратной стороной проблем Например если клиент говорит Я не знаю что мне делать с моим ребенкомподростком вы можете ответить Хотите поставить цель о том что делать Если клиент говорит Мне трудно доводить начатые дела до конца вы можете ответить Хотите поставить цель выяснить можете ли вы чтото сделать для того чтобы это стало легче

Планирование активности

Если на первой сессии останется время можно помочь депрессивным клиентам спланировать чем они будут заниматься на следующей неделе Либо если имеется проблема требующая внимания можно поработать над ней Срочных проблем у Эйба не имелось поэтому я предложила составить план его активности на следующую неделю То как мы это делали подробно освещается в следующей главе

Подведение итогов сессии

Подведение итогов в конце сессии сводит воедино ее результаты и акцентирует внимание на важных моментах Вначале подводить итоги будете вы Когда вы сочтете что клиенты смогут сделать это сами передайте слово им

В конце первой сессии вы можете сказать чтонибудь в духе Мне хотелось бы подвести итоги тому что мы сегодня сделали чтобы это было ясно нам обоим Мы говорили о вашем диагнозе и о том как ваши мысли влияют на то как вы себя чувствуете и на то что вы делаете Мы выделили самые важные для вас вещи и выяснили что вы хотели бы изменить в своей жизни Затем мы поставили цели и спланировали ваши действия на этой неделе

Подведение итогов также включает в себя обзор тех пунктов плана действий которые клиенты согласились выполнить и оценку того насколько вероятно их выполнение Об этом вы можете прочесть в главе 8 На 3 показан план действий Эйба составленный на первой сессии Не забудьте вручить клиенту копию плана действий и другие заметки и материалы которые могут ему понадобиться

Обратная связь

Финальным элементом первой сессии является обратная связь К концу сессии большинство клиентов положительно оценивают терапевта и терапию Получение обратной связи усиливает раппорт давая клиенту понять вас волнует что он думает Это также дает ему шанс выразить а вам разрешить возможное недопонимание Иногда клиенты могут интерпретировать то что вы говорите или делаете в негативном ключе Если вы спросите беспокоит ли их чтонибудь это даст им возможность сделать выводы и проверить их В дополнение к вербальной обратной связи можно попросить клиентов заполнить бланк обратной связи 4

Джудит Эйб можете ли вы дать обратную связь о сегодняшней сессии приводит обоснование чтобы я могла внести в план следующей сессии необходимые изменения Пауза Что вы думаете об этой сессии Было ли чтото что беспокоило вас или чтото чего я по вашему мнению не поняла

Эйб Нет все было хорошо

Джудит Есть ли чтото что мы по вашему мнению должны на следующей сессии сделать подругому

Эйб Нет не думаю

Джудит Если бы у вас сложилось отрицательное мнение о сессии вы сказали бы мне об этом

Эйб Думаю да

Джудит Если вы так сделаете я отвечу Хорошо что вы мне об этом сказали Если чтото что я делаю неправильно мне нужно знать об этом чтобы это исправить Впрочем вы можете дать мне об этом знать и другим способом Возьмите бланк обратной связи можете заполнить его в приемной Оставьте его секретарю а он передаст мне

Эйб Хорошо

Джудит Отлично Что ж я очень рада что вы пришли сегодня Подходит ли вам это время для встречи на следующей неделе

Эйб Да

Джудит Тогда увидимся на следующей встрече

3 План действий Эйба составленный на первой сессии

4 Бланк обратной связи Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

Вопросы для размышления

Почему важно помогать клиентам выявлять их ценности устремления и цели

Практические упражнения

Задайте себе вопросы которые освещались в этой главе чтобы выявить собственные ценности и устремления Затем поставьте по меньшей мере одну цель и запишите один или два шага которые вы можете предпринять на этой неделе для ее достижения

Глава 7 Планирование активности

Одним из наиболее важных начальных этапов лечения депрессивных пациентов является планирование их активности Cuijpers et al 2007 Многие клиенты усиленно избегают той деятельности которая ранее приносила им чувство удовлетворенности контроля удовольствия или взаимосвязи с другими людьми и тем самым поднимала настроение Некоторые прекращают выполнять обычные ежедневные дела и меньше заботятся о себе Подобно Эйбу они начинают хуже питаться меньше двигаться и спят либо слишком много либо слишком мало Часто начинают преобладать определенные формы поведения например долго лежат в постели смотрят телепередачи просиживают за компьютерными играми или в интернете Такое изменение деятельности усиливает ощущение частичной потери контроля Вам нужно донести до клиента следующее

Важно действовать в соответствии с вашими ценностями с тем что важно для вас а не с тем что будто бы нужно делать потому что изза депрессии вы чувствуете усталость и пытаетесь избегать какихлибо дел Но это только усиливает депрессию Не ждите пока снова почувствуете прилив сил чтобы чтото сделать Сначала сделайте Вы почувствуете заряд энергии после того как начнете

Занявшись какимлибо делом остерегайтесь автоматических мыслей которые могут снизить чувство компетентности целеустремленности и взаимосвязи с другими людьми Поскольку вы в депрессии какието из этих мыслей будут неточными по крайней мере частично Когда вы закончите чтото делать не забудьте похвалить себя достаточно просто сказать Молодец Подталкивание себя к выполнению какихлибо дел означает обретение вами контроля над депрессией пусть пока и небольшого

Клиенты часто думают что не могут изменить свое настроение Терапия включает помощь в том чтобы они наращивали активность и хвалили себя за приложенные усилия Это поднимает настроение и укрепляет чувство самодостаточности они демонстрируют самим себе что могут контролировать собственное настроение и поведение больше чем предполагали Обычно мы начинаем совместно разрабатывать график активности на первой или второй терапевтической сессии

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Как концептуализировать бездействие

Как концептуализировать недостаток мастерства и удовольствия

Как составить график активности

Как использовать диаграмму активности

Как помочь клиенту следить за своей активностью и оценивать ее

Какими видами активности лучше всего заниматься депрессивным пациентам

Как использовать диаграмму активности чтобы оценивать предположения

Концептуализация бездействия

При попытке начать чтолибо делать клиентам часто мешают автоматические мысли

Бездействие вызывает ухудшение настроения поскольку человек не видит возможностей для получения ощущения своего мастерства чувства удовольствия и взаимосвязи с другими людьми Это провоцирует негативное мышление а оно в свою очередь усиливает дисфорию и бездействие и получается замкнутый круг

Повышение же активности и осознание того что они заслуживают поощрения обычно поднимают настроение и облегчают дальнейшую активность

Вы можете нарисовать эти диаграммы и добавить их в план действий для проработки дома

Концептуализация недостатка мастерства и удовольствия

Даже если клиенты занимаются какойлибо деятельностью нередко они испытывают низкий уровень удовлетворенности от своего мастерства и удовольствия что объясняется их самокритичными автоматическими мыслями

Подобные негативные мысли могут появляться и после вовлечения в активность Нужно было сделать это лучше Мои усилия капля в море При составлении графика активности следует спрогнозировать автоматические мысли которые могут помешать клиентам продолжать активную деятельность а также мысли которые способны снизить чувство удовольствия ощущение достижения или взаимосвязи во время или после деятельности

Составление графика активности

Большинство депрессивных клиентов в какойто степени снижают ежедневную и еженедельную активность Важно помочь им вернуть все на круги своя Некоторые терапевты в начале лечения просят клиентов заполнять диаграммы активности 1 каждый час делая отметки об уровне активности а также при желании об уровне мастерства и удовольствия Эта информация используется для того чтобы направлять клиентов при составлении графика активности Однако не все готовы заполнять диаграмму Я предпочитаю составлять график активности еще на оценочной сессии Вот почему я прошу пациента описать его обычный день Это дает мне достаточно сведений чтобы понять каких видов деятельности он избегает В идеале на оценочной и первой терапевтической сессиях должно оставаться время для того чтобы клиент сам рассказал о потенциально желаемых действиях Если времени не хватает вы можете предложить ту деятельность которая соответствует его ценностям и устремлениям На последующих сессиях можно совмещать ваши предложения и предложения поступающие от клиента

Диаграмма активности сторона 1

Имя Эрик Л Дата 24 октября

Устремления ценности или цели быть хорошим отцом мужем работать в музыкальном бизнесе Беречь свое физическое и психическое здоровье Найти духовную обитель Быть востребованным в сообществе

Дополнительные шкалы оценки см на обратной стороне

1 Частично заполненная диаграмма активности сторона 1 Запись и оценка активности Общая оценка настроения по 10балльной шкале

Вот что мы с Эйбом обсуждали на первой терапевтической сессии

Джудит предлагает сотрудничество Давайте поговорим о том как вы проводите время Вы все еще смотрите телевизор и просиживаете за компьютером

Эйб Да постоянно

Джудит собирает данные для мотивации Какое обычно у вас настроение после того как вы потратите на это пару часов

Эйб подумав Плохое Я всегда думаю что должен был заняться чемто более полезным

Джудит Давайте поговорим о том чем вы можете заняться на этой неделе Это будет важным шагом в обретении вами контроля над ситуацией

Эйб Хорошо

Джудит приводит обоснование Прежде всего вам стоит знать следующее исследования показывают что если вы хотите справиться с депрессией то вам нужно быть более активным Сегодня у нас осталось немного времени но может быть вы подумаете чем могли бы заняться на неделе

Эйб Точно не знаю выражает автоматическую мысль которая может стать препятствием Я все время чувствую усталость

Джудит Готовы ли вы попробовать коечто новое в качестве эксперимента Выяснить действительно ли вы слишком устали

Эйб Да

Джудит Например как насчет того чтобы большую часть дней недели выбираться из квартиры на несколько минут

Эйб Наверное я смогу

Джудит Вы можете выйти на пятиминутную прогулку Или проехаться куданибудь на машине

Эйб Хорошо

Джудит уточняет деятельность Куда вы могли бы поехать

Эйб подумав и вздохнув Сегодня надо сходить в продуктовый магазин

Джудит Хорошо А в другие дни

Эйб Думаю я могу сходить в хозяйственный магазин Нужно купить пару лампочек

Джудит Звучит неплохо Можете ли вы сходить куданибудь еще даже если в этом нет необходимости Важно продемонстрировать самому себе что вы возвращаете контроль над своей жизнью что даже если вы устали

Эйб Да понимаю

Затем я хочу убедиться что Эйб готов к тому что это может и не повлечь за собой улучшение самочувствия Кроме того я подкрепляю когнитивную модель

Джудит В данный момент я не знаю повлияет ли ваш выход из дома на настроение Это будет зависеть от того о чем вы станете думать Если вы подумаете Какой смысл делать это или Это капля в море то как вы себя почувствуете

Эйб Подавленным

Джудит Думаю вы правы А если вы подумаете Слушайте это же здорово Даже несмотря на то что я устал я контролирую свою жизнь Это действительно важный шаг как вы себя почувствуете

Эйб Лучше

Джудит Хорошо Но я не хочу обнадеживать вас будто прогулка в магазин точно поднимет вам настроение Некоторым действительно сразу же становится лучше Но в большинстве случаев срабатывает эффект попрыгунчика Знаете такую игрушку вы вращаете ручку делает вращательные движения рукой  и из коробочки выпрыгивает клоун6 На английском языке эта игрушка называется JackInTheBox что можно перевести как попрыгунчик в коробке Игрушка представляет собой коробку с рукояткой Поворачивая рукоятку ребенок приводит в действие механизм воспроизведения мелодии а по окончании его ожидает сюрприз крышка резко открывается и из коробки появляется клоун Некоторые игрушки устроены так что клоун выскакивает в разные временные промежутки это делает его появление еще более неожиданным и эффектнымСчитается что JackInTheBox появился в XIV веке в Англии Согласно легенде некий сэр Джон Шорн проповедник и целитель считавшийся святым однажды поймал дьявола в сапог чтобы защитить от него свою деревню Постепенно легенда трансформировалась в чертика из коробки а чертик в свою очередь  в клоуна Другая легенда гласит что JackInTheBox был придуман в начале XVI века немецким часовщиком Игрушка предназначалась для пятилетнего сына местного правителя отец хотел порадовать ребенка необычным подарком Мастер сконструировал деревянный ящик который мог воспроизводить простую мелодию а из него выпрыгивал чертенокВ России полного аналога такой игрушки нет Дальним ее родственником можно считать чертика из табакерки который выскакивает из коробочки при попытке открыть крышку  Примеч пер

Эйб Да у моих детей такая была

Джудит Некоторым людям достаточно притронуться к ручке и клоун сразу выскочит то есть они почувствуют себя лучше А комуто приходится вращать и вращать Клоун может выскочить и через неделю и через две Главное начать

Эйб Нужно ли мне выходить из дома каждый день

Мне бы не хотелось включать в план действий пункт выполнение которого вызвало бы у Эйба трудности поэтому я предлагаю ему выбор

Джудит Давайте для начала договоримся о четырех днях в неделю Это будет хороший показатель а если получится еще больше тем лучше

Эйб Хорошо

Джудит Мне это записать или запишете вы

Эйб Да запишите

Джудит Записывает в план действий

Затем я получаю от Эйба обоснование и помогаю ему сформировать ответ на автоматические мысли которые способны помешать выполнению плана связав активность с его ценностями и устремлениями

Джудит Теперь давайте запишем почему делать это хорошо

Эйб Вы сказали что это первый шаг в обретении контроля

Джудит Именно Записывает затем выявляет возможные препятствия Что может этому помешать

Эйб со вздохом Если я буду чувствовать себя слишком уставшим

Джудит Вы и вправду можете быть уставшим Что бы вы хотели сказать себе если бы действительно устали Я задаю этот вопрос потому что уверена в нормальной реакции Эйба С другими пациентами результатов можно добиться при помощи сократовских вопросов

Эйб Наверное Все равно пойду

Джудит Хорошо Все равно пойду потому что

Эйб Потому что хочу вернуться в мир

Джудит Насколько важно для вас вернуться в мир

Эйб Очень важно

Джудит выявляет ценности и устремления Почему это важно

Эйб Тогда я смогу вернуться к работе Почувствую себя востребованным

Джудит Чтонибудь еще

Эйб Да еще я буду хорошим отцом и дедом

Джудит Запишем и это тоже Если я буду чувствовать себя уставшим и захочу остаться на диване вместо того чтобы выйти из квартиры или заняться чемто еще то я напомню себе

Эйб Что мне нужно вернуться в мир Если я не выйду из квартиры то наверное не выберусь из депрессии

Джудит А в мир вы хотите вернуться потому что

Эйб От меня будет толк и отношения с семьей улучшатся

Джудит Когда вы вернетесь в мир будете ли вы чувствовать себя востребованным и компетентным Что контролируете свою жизнь Имеете цель в жизни

Эйб Да все это будет

Джудит Хорошо Давайте я запишу это в план действий Пауза И добавим что выход в свет может сразу повлиять на ваше настроение а может и не сразу И если не сразу то вам придется еще покрутить ручку коробочки

Эйб Да

Джудит записав все это Ну что ж теперь вы готовы выходить на пятиминутную прогулку или в магазин за продуктами хотя бы четыре раза в неделю

Эйб Определенно готов

Джудит Отлично Даже если вы почувствуете что не готовы ничего страшного Это означает что нам возможно следует начать с чегото более простого Однако обязательно отслеживайте автоматические мысли которые могут этому помешать

Эйб Хорошо

Джудит Это я тоже запишу в план действий Записывает

Клинические советы

Если обсуждение приведенное выше не убедит клиента вы можете попробовать технику которую я применяла с Марией

Если клиенты сопротивляются составлению графика активности

Когда на первой сессии мы с Марией попытались составить график активности она не хотела заниматься чемто конкретным Я полагала что если буду продолжать настаивать на своем это может повредить терапевтическим отношениям поэтому мы договорились что она проявит активность в целом При разборе плана действий на следующей сессии выяснилось что Марии не удалось стать более активной поэтому мы добавили этот пункт в повестку сессии Я начала с того что напомнила ей обоснование относительно составления графика активности

Джудит Не возражаете если мы поговорим о графике активности на ближайшую неделю

Мария Нет

Джудит Помните ли вы что мы говорили на прошлой неделе о том почему это важно

Мария Не совсем

Джудит Прежде всего исследования показывают что с депрессией можно справиться только став более активным Вовторых насколько я понимаю сейчас среди ваших занятий немного таких которые приносили бы вам удовольствие или помогали чувствовать себя компетентной успешной и давали чувство контроля

Мария Думаю да

Джудит Большинство тех кто находится в депрессии думают что им станет лучше если они будут все время лежать в постели Могу я спросить вы ведь тоже поставили такой эксперимент месяцами лежали в постели Помогло ли это вам справиться с депрессией обращается к устремлениям Марии Помогло ли это вам вернуться к жизни завести больше друзей работать и зарабатывать жить в более хорошей квартире вступить в романтические отношения

Мария Нет не помогло

Джудит Думаете ли вы что если все время лежать в постели однажды это вдруг сработает

Мария Наверное нет

Джудит Хотите попробовать другой эксперимент на этой неделе

Мария со вздохом Да

Джудит Мы могли бы поговорить о таких действиях которые вы по вашему мнению можете совершить и которые будут либо значимыми либо простыми Что выберете

Мария Может и то и другое

Джудит Хорошая идея Вот несколько категорий Уход за собой например принимать душ хорошо питаться заниматься физическими упражнениями Еще одна категория общение с людьми Третья категория работа по дому Четвертая категория отдых и развлечения Итак уход за собой общение работа по дому отдых и развлечения Пауза Действия в какой категории с вашей точки зрения будут легкими и в то же время значимыми

Мария Я не понимаю как может помочь график активности Немного сердито Вся моя жизнь это катастрофа

Джудит Хорошо что вы мне это сказали Возможно мне надо было объяснить подробнее Вы абсолютно правы У вас много проблем и вам нужна помощь в их решении Вот что я поняла Когда люди находятся в депрессии как вы попытка решить большие проблемы становится непосильной задачей Поэтому лучше начинать с более простых вещей и развивать уверенность в себе обретая контроль над некоторыми сторонами вашей жизни и доказывая что у вас может все получаться Вот почему так важны маленькие шаги

Мария со вздохом Ох

Далее я напоминаю Марии о ее устремлениях и о том как их реализация улучшит ее самочувствие и изменит восприятие самой себя и восприятие ее другими Мы также сделали диаграмму показывающую как ее действия могут повлиять на настроение

Теперь Мария становится более мотивированной чтобы составить график активности

Джудит Давайте я снова перечислю все четыре категории уход за собой общение работа по дому отдых Выберете категорию

Мария Думаю работа по дому

Джудит Хорошо Какие действия значимые и относительно простые вы можете совершить на этой неделе

Мария Не знаю Не уверена будут ли у меня силы делать больше чем я делаю сейчас

Джудит Готовы ли вы попробовать чтото новое в качестве эксперимента Выяснить а вдруг у вас на самом деле больше энергии чем кажется

Мария Думаю да

Джудит Хорошо Тогда назовите три действия выполняя которые вы не слишком устанете

Мария Я могу выкинуть старые газеты и вынести мусор

Джудит Хорошо Что еще

Мария Поменять постельное белье

Джудит Хорошо Что еще

Мария подумав Выбросить просроченные продукты из холодильника

Джудит Все это очень полезные действия Если вы сможете все их выполнить что это будет означать

Мария Не знаю

Джудит Может ли это означать что вы можете выполнять дела даже если чувствуете себя уставшей Что вы начинаете обретать контроль над своей жизнью Что начинаете предпринимать шаги по направлению к лучшей жизни

Мария Да видимо

Джудит Давайте запишем это в ваш план действий

Затем мы с Марией поговорили о препятствиях которые могут помешать ей выполнить эти действия или которые не дадут ей при выполнении этих действий почувствовать себя хорошо Мы обсудили неконструктивные мысли которые могли бы возникнуть у нее перед во время или после выполнения действий Мы разбираем почему важно хвалить себя и разрабатываем систему напоминаний Также мы обсуждаем как она будет чувствовать после выполнения заданий и что это будет значить для нее самой и для ее будущего В итоге мы формулируем беспроигрышное предложение либо она выполняет задания либо следит за мыслями и реальными проблемами которые могут ей помешать

Как использовать диаграмму активности

Некоторые клиенты такие как Эйб выполняют задания которые мы обсудили на сессии не уточняя когда именно их выполнять Другим обязательно нужно знать в какие дни и часы они должны проявлять активность Вы можете совместно с клиентом составить график активности сделав соответствующие записи в плане действий либо воспользовавшись диаграммой активности 1 Чтобы дать клиентам мотивацию помогите им перечислить их устремления в верхней части диаграммы

Некоторым клиентам полезно использовать диаграмму активности чтобы распланировать день по часам Она может послужить шаблоном на основе которого можно составлять более детальные графики каждое утро или вечер Вносите в график легкие задания особенно для клиентов с тяжелой формой депрессии Ожидания что они из совершенно пассивных станут очень активными да еще и по расписанию в данном случае были бы неоправданными Может понадобиться включить в график периоды относительного затишья чередующиеся с активностью которая требует значительных усилий

Оценка активности

Если клиенты используют для составления графика диаграмму активности они могут позже отметить на ней что конкретно сделали Некоторые готовы отмечать на диаграмме абсолютно все свои действия независимо от того внесены они в расписание или нет Если клиенты оценивают какое они получили удовольствие иили чувство удовлетворенности от качества выполнения мастерства при совершении тех или иных действий вы узнаете немало ценной информации Они также могут оценивать общее настроение в периоды своей активности по шкале от 0 до 10 Клиенты могут создавать и свои шкалы отмечая на них образцовую активность например 1 5 и 10 или 2 5 и 8 Два вида такой шкалы изображены на 2

Когда человек находится в депрессии его воспоминания обычно более негативные чем переживания были на самом деле Он может быть убежден в том что целый день или вся неделя прошли плохо Запись оценки непосредственно после активности а также за ланчем обедом или перед отходом ко сну помогает определить те части дня которые были лучше чем другие А вам обоим это позволит выяснить нужно ли назначить больше дел связанных с получением ощущения удовольствия мастерства налаживанием социальных связей или уходом за собой и стоит ли уменьшить иную активность

Однако здесь нужно сделать оговорку Некоторым клиентам совсем не нравятся шкалы оценок У иных может отсутствовать мотивация следить за своими переживаниями Убедитесь в том что клиенты с высокой вероятностью будут оценивать свои действия Если это не так то лучше сделать оценку необязательной Те же клиенты которые отличаются организованностью и педантичностью могут быть готовы фиксировать всю свою активность в течение недели и оценивать ее

2 Диаграмма активности сторона 2 Шкалы оценки

Виды активности

Если вы не знаете какую активность предложить клиенту можете сделать разбор его обычного дня с 169171 Затем задайте себе следующие вопросы

Учитывая устремления моего клиента

Чем клиент занимается слишком долго

Чем клиент занимается слишком мало или избегает вовсе

Сбалансирована ли активность в отношении удовольствия мастерства социальных связей и ухода за собой

Какие его действия будут значимыми и вызовут позитивные эмоции чувство взаимосвязи с другими ощущение личностного роста

Какие действия приведут к позитивным выводам особенно о себе

Спросите себя Какой еще деятельностью клиент скорее всего готов заняться

В зависимости от ситуации вы можете предложить клиентам поискать в интернете занятия которые доставят им удовольствие подобрать новое хобби или пообщаться с другими людьми Если это уместно можете предложить заняться чемнибудь вместе с членами семьи друзьями соседями В любом случае на разборе плана действий на последующих сессиях обязательно помогите клиентам сделать выводы об их опыте особенно о том что для них значит то что они делали В следующей главе подробно рассказывается о составлении и разборе плана действий и о том что делать если клиенты испытывают трудности с его выполнением

Клинические советы

Если у клиентов наблюдается проблемное поведение или чрезмерное увлечение едой психоактивными веществами тратами азартными играми либо они ведут себя агрессивно им лучше записывать все что они делают чтобы отследить паттерны такого поведения Либо они могут записывать только ситуации связанные с дезадаптивным поведением

Как использовать диаграмму активности для оценки предположений

Если клиенты сомневаются что составление графика активности даст эффект попросите их предположить уровень мастерства удовольствия взаимосвязи или настроения и отметить на диаграмме активности а затем записать фактические значения Сравнение этих показателей может стать источником полезной информации Если клиенты видят что их предположение было неправильным у них возрастает мотивация составлять графики активности Если же предположения окажутся точными задайте им вопросы для концептуализации проблемы а затем уделите время решению проблем и сформируйте ответ на неконструктивные мысли

Джудит Давайте взглянем на ваши предположения на графике активности и сравним их с реальным положением дел

Мария Кивает

Джудит смотрит на первую диаграмму Посмотрим Вы предсказали очень низкие значения по большей части 0 и 1 балл для первых трех раз когда наметили встречи с друзьями а фактически оценили свое удовольствие и чувство взаимосвязи в 4 и 5 баллов Пауза Как вы думаете что это означает

Мария Видимо я ошибалась Я думала что не получу удовольствия но получила хотя бы в какойто степени

Джудит Как вы думаете что говорит о вас тот факт что вы были готовы встретиться с друзьями даже несмотря на такое предположение

Мария Наверное это говорит о том что я готова действовать

Джудит Именно Это очень хороший знак Пауза Хотите включить в план больше общения на следующей неделе

Мария Да

Джудит Хорошо Понимаете ли вы что происходило перед тем как вы начали курс терапии Вы постоянно думали что плохо проведете время с друзьями поэтому не строили никаких планов и отклоняли их приглашения Наш план действий помог протестировать ваши предположения И вы увидели что ошибались насчет того что плохо проведете время и сейчас готовы включить в план больше общения Верно

Мария Да Но это напомнило мне что я хотела поговорить об одном предположении которое мне виделось лучше чем оказалось в реальности

Джудит Что же это было

Мария Я предсказала что получу 5 баллов удовольствия если на выходных пойду в общественный сад А получилось всего 2

Джудит Можете предположить почему

Мария Нет

Джудит Как вы себя чувствовали гуляя в саду

Мария Мне было грустно

Джудит Что было у вас на уме

Мария Не знаю Раньше я очень любила гулять в саду А в этот раз мне не понравилось Я чувствовала усталость

Джудит Были ли у вас мысли Раньше мне очень нравилось в саду А сейчас не нравится Я так устала

Мария Да видимо

Джудит О чем еще вы думали

Мария Я вспомнила как гуляла там с моим бывшим парнем С нашими отношениями у меня были связаны большие надежды

Джудит Вы рисовали в воображении образ того как это будет

Мария Да Мы гуляли держась за руки я рассказывала ему названия всех цветов которые знала Но он в конце концов расстался со мной

Джудит Давайте посмотрим правильно ли я все поняла подводит итоги Сидя здесь в кабинете вы полагали что получите удовольствие от посещения сада В реальности удовольствия оказалось гораздо меньше чем вы рассчитывали Вы вспомнили как это было раньше а затем у вас появились негативные мысли Раньше мне очень нравилось гулять в саду А сейчас не нравится Я так устала В вашем воображении появилась картинка как вы прогуливались там с бывшим парнем От этих воспоминаний стало грустно Пауза Верно

Мария Да

Далее я использую диаграмму активности чтобы выявить автоматические мысли подрывающие чувство удовольствия Марии от проявляемой ею активности После этого мы формируем ответ на эти мысли и воспоминания чтобы в будущем прогулки в саду вызывали больше удовольствия

Клинические советы

Важно чтобы клиенты уделяли все свое внимание той деятельности которой они заняты Если их беспокоят депрессивные руминации или навязчивые мысли то маиндфулнесс см главу 16 может им помочь фокусировать внимание на непосредственном опыте чтобы позволить мыслям приходить и уходить

Подводя итоги

Составление графика активности имеет большое значение в терапии депрессии Многим клиентам требуются рациональные доводы напоминание об их устремлениях указания по выбору и планированию активности инструкции как сконцентрироваться на выполнении заданий и как восстановить концентрацию если внимание рассеивается а также ответы на предполагаемые автоматические мысли которые могут помешать выполнению запланированного ощущению овладения действием или чувству удовлетворенности Терапевту часто приходится быть настойчивым Пациентам с изначально низким уровнем активности пойдет на пользу если они научатся планировать ежедневные дела с возрастающим уровнем активности и придерживаться этого графика Пациентам которые скептически относятся к планированию нелишне провести поведенческие эксперименты для тестирования своих представлений и проверки автоматических мыслей на достоверность сравнив предположения с реальностью

Вопросы для размышления

Почему планирование активности важно для большинства депрессивных клиентов Как можно концептуализировать относительную неактивность клиента и недостаток мастерства или удовольствия

Практические упражнения

Используя диаграмму активности составьте на следующую неделю график активности с учетом ваших устремлений такой которая может вызвать у вас затруднения Нарисуйте шкалы для предположения уровня мастерства и удовольствия иили взаимосвязи с другими людьми при выполнении каждого вида деятельности Используйте эти же шкалы для записи фактических уровней после выполнения действий

Глава 8 План действий

Планы действий традиционно известные как домашние задания должны считаться обязательной частью КПТ Beck et al 1979 Kazantzis et al 2018 Tompkins 2004 Помните о чем мы говорим клиентам в процессе оценки на первой сессии

Чтобы чувствовать себя лучше нужно каждый день понемногу менять свое мышление и поведение

На каждой сессии клиенты должны узнавать новые способы мышления а также действия в выполнении которых они могут практиковаться дома Исследователи обнаружили что у клиентов проходящих КПТ и выполняющих план действий наблюдается значительный прогресс по сравнению с теми кто этого не делает например Callan et al 2019 Kazantzis et al 2016

Важно чтобы клиенты успешно выполняли каждый пункт плана действий осознавали свои успехи и учились на примере каждого пункта В этом случае терапевтический прогресс идет быстрее и у клиентов появляются надежда ощущение удовлетворенности самодостаточности контроля их настроение и симптоматика улучшаются Когда же у них чтото не получается они часто настроены самокритично и испытывают чувство безнадежности

В этой главе вы узнаете ответы на следующие вопросы

Как составить план действий

Какие бывают виды пунктов плана действий

Как мотивировать клиентов составлять собственный план действий

Как повысить вероятность того что клиент успешно выполнит план действий

Как спрогнозировать и предотвратить трудности с выполнением плана

Как подготовить клиента к возможным негативным результатам

Как разбирать план действий на следующей сессии

Как концептуализировать и решать проблемы с выполнением плана

Какие виды убеждений могут мешать выполнению планов действий

Какие неконструктивные когниции могут быть у терапевта

Составление плана действий

Для составления плана действий нет единой формулы Как решить выполнение каких действий будет полезным для клиента Это зависит от вашей концептуализации устремлений клиента тех тем которые вы обсуждали на сессии на это влияют общий план лечения и цели клиента но самое главное от того что клиент готов и способен выполнить Чем больше эмоций у депрессивных клиентов в начале лечения тем больший акцент в их первых планах должен делаться на изменении поведения например путем планирования активности Исходная когнитивная работа часто предполагает изменение автоматических мыслей которые могут помешать выполнению плана действий или ощущениям достижения намеченного удовольствия или взаимосвязи в ходе реализации запланированной деятельности По мере улучшения симптоматики вы можете расставлять дополнительные акценты для когнитивных изменений

Хороший план действий открывает перед клиентом следующие возможности

 делать позитивные выводы о своем опыте и самих себе

 просвещать самих себя например посредством библиотерапии

 собирать информацию например наблюдая за собственными мыслями чувствами и поведением

 оценивать и изменять когниции либо отказываться от них

 развивать когнитивные и поведенческие навыки

 экспериментировать с новыми формами поведения

Варианты содержания плана действий

План действий может содержать записи о следующей активности

1 Чтение терапевтических заметок После того как вы обсудите проблему попросите клиента подвести итоги или сформулировать что по его мнению является самым важным для запоминания и выполнения с 338341 Вы и сами часто будете предлагать дополнительные идеи чтобы терапевтические заметки были актуальными

2 Наблюдение за автоматическими мыслями Начиная с первой сессии побуждайте клиента спрашивать себя О чем я сейчас думаю когда его настроение ухудшилось или поведение стало неконструктивным Также он должен напоминать себе что его мысли могут быть достоверными недостоверными или не совсем достоверными Он может записывать свои мысли в телефоне компьютере на бумаге в блокноте или в рабочем бланке

3 Оценка автоматических мыслей и ответ на них Практически на каждой сессии помогайте клиенту изменять неточные или неконструктивные мысли особенно те которые мешают выполнению плана действий Обучайте клиента самостоятельно оценивать свои мысли

4 Проведение поведенческих экспериментов Чтобы оценить валидность негативных предположений важно совместно продумать эксперименты которые клиент может проводить между сессиями или на самих сессиях Иногда полезно использовать сократовские вопросы но обычно предположения не находящие подтверждения выражаются в значительных когнитивных и эмоциональных изменениях BennettLevy et al 2004

5 Невовлечение в мысли характерные для неконструктивного мышления самокритика руминации навязчивые мысли Обучайте клиента техникам майндфулнесс которые можно применять между сессиями

6 Движение по направлению цели На каждой сессии спрашивайте клиента про его цели Решайте совместно с ним какие шаги для их достижения нужно предпринять на следующей неделе Выявляйте препятствия для выполнения этих шагов и проводите когнитивную реструктуризацию для потенциально вредных когниций иили решение проблем иили отработку навыков

7 Вовлечение в активность поднимающую настроение Такая активность обычно тесно связана с устремлениями ценностями и целями клиента и часто относится к уходу за собой социальному взаимодействию налаживанию дел дома или на работе иили к чувству удовлетворенности удовольствия или достижения цели

8 Поощрение В идеале клиент должен мысленно хвалить себя за выполнение задания и держать перед глазами список дел которые не слишком сложны для него но их все равно нужно выполнить Это задание особенно важно если клиент настроен критически по отношению к себе или имеет глубинные убеждения в некомпетентности или беспомощности Рациональным доводом для выполнения таких заданий является то что они помогают вернуть уверенность в себе

9 Если вы будете хвалить себя на протяжении дня как делаю я то сможете использовать самораскрытие чтобы побуждать делать это и клиентов

10 Отработка поведенческих навыков Для эффективного решения проблем клиенту может понадобиться освоить новые навыки над которыми он мог бы работать в рамках плана действий Например вы можете обучить техникам майндфулнесс или релаксации регуляции эмоций управлению временем а также повысить его навыки общения или организационные навыки

11 Библиотерапия Вы можете значительно повысить убедительность концепций обсуждавшихся на сессии если клиент будет читать о них между сессиями Большую пользу принесет чтение нескольких страниц книги о роли КПТ в лечении депрессии для непрофессионалов wwwabctorgSHBooks или буклета J S Beck 2020 Попросите клиента по мере чтения делать мысленные или письменные пометки С чем он согласен а с чем нет Какие вопросы у него возникают Однако предлагая этот пункт плана действий следует проявлять осторожность При определении того что и сколько нужно прочитать принимайте во внимание уровень концентрации и мотивации клиента Если ему не удастся усвоить прочитанное он может стать еще более критично настроенным по отношению к самому себе или начнет опасаться критики с вашей стороны

Подготовка к следующей сессии Начальный этап каждой сессии можно сократить если перед тем как войти в кабинет клиент подумает о том что важного он хочет вам сообщить Воспользуйтесь рабочим бланком для подготовки к терапии 3 с 240

Как мотивировать клиентов составлять собственный план действий

В начале лечения может потребоваться подсказать клиенту пункты плана действий Сами клиенты обычно не знают что может оказаться для них полезным По мере успешного хода терапии побуждайте к составлению собственного плана действий

1 Что вы хотели бы сделать на этой неделе в связи с такойто проблемой или для достижения вашей цели

2 Что можно сделать если вы почувствуете тревогу

3 Как вы будете справляться с такимто препятствием если оно возникнет

У клиентов у которых войдет в привычку составлять план действий с большой вероятностью она сохранится и после окончания курса лечения

Как повысить вероятность того что клиент успешно выполнит план действий

Как правило клиенты выполняют план действий легко и с готовностью однако есть и исключения Даже опытные терапевты сталкиваются с трудностями при работе с некоторыми пациентами Тем не менее изначально нужно предполагать что любой клиент если только его жизнедеятельность не находится на предельно низком уровне выполнит план действий если он правильно составлен

Вот некоторые рекомендации по его составлению

 План действий должен быть индивидуальным

 Приводите рациональные доводы или добивайтесь их от клиентов

 Составляйте план действий совместно добивайтесь вклада клиентов и их согласия

 План действий должен быть скорее простым чем сложным

 Давайте четкие инструкции

 Введите систему напоминаний

 Начинайте выполнение плана действий во время сессии если это возможно

Просите клиентов мысленно представлять себе как они выполняют план действий

План действий должен быть индивидуальным

Универсального плана действий который подходит всем не существует Принимать решение каким будет тот или иной пункт плана вам следует совместно в сотрудничестве с клиентами При принятии решений учитывайте индивидуальные особенности клиентов

 их устремления цели сильные стороны систему взглядов

 что они читают пишут их интеллектуальные способности

 их предпочтения

 уровень мотивации

 текущий уровень дистресса симптоматику успешность деятельности и общую активность в когнитивном эмоциональном поведенческом и социальном плане

 существующие ограничения например время возможности отсутствие помощи со стороны членов семьи

Эйб был в основном мотивированным клиентом готовым усердно трудиться чтобы преодолеть свою депрессию С самого начала он выполнял между сессиями больше работы чем Мария которая была скептически настроена по отношению к терапии и демонстрировала низкий уровень функционирования

План действий подходящий для одного клиента может не подойти для другого Такие клиенты как Эйб способны выявить свои автоматические мысли на первой или второй сессии также им можно предложить заняться этим между сессиями Мария же не ухватила суть когнитивной модели на первой сессии и была раздражена когда я попыталась подругому объяснить ей в чем она заключается Она сказала Вы не понимаете я не знаю что приходило мне на ум Все что я знаю  это то что я очень расстроена На той сессии план действий включающий наблюдение за автоматическими мыслями был бы неуместен

Приводите рациональные доводы или добивайтесь их от клиентов

Клиенты с большей вероятностью выполнят план действий если вы приведете обоснования которые помогут им понять как им поможет этот план Можно сказать например Исследования показывают что физические упражнения снижают чувство подавленности Как насчет того чтобы выполнять больше упражнений несколько раз в неделю

Задавайте вопросы которые свяжут план действий с устремлениями целями и ценностями  это мотивирует клиентов Вот некоторые примеры

 Зачем нужно брать на себя труд контролировать свое поведение когда вы рассержены

 В чем смысл спрашивать людей не знают ли они коголибо кто мог бы вам помочь

 Почему для вас важно найти работу

 Понимаете ли вы что высказывание своего мнения на работе может помочь почувствовать большую уверенность в себе

 Если бы вы помогали своим соседям что это говорило бы о вас

Составляйте план действий совместно

Уделяйте внимание формулировке пунктов плана Побуждайте клиента вносить свой вклад и добивайтесь его согласия Вы можете сказать например

Что вы думаете о том чтобы попросить начальника изменить ваш рабочий график

Как вы думаете поможет ли прочтение этой копингкарточки перед выходом из дома

Хотите ли вы на этой неделе попробовать такуюто технику

Я думаю что если вы примете душ как только проснетесь вы продемонстрируете себе что можете контролировать распорядок дня Что вы об этом думаете Хотите ли вы это попробовать

План действий должен быть простым

Типичная ошибка которую совершают многие терапевтыновички  предложить план действий который слишком трудно выполнить депрессивным клиентам например сразу после введения когнитивной модели обязать их ежедневно записывать мысли Помните обычно им не хватает энергии и мотивации При возможности разбивайте большие задания на более мелкие и легче выполнимые Например вы можете предложить клиентам прочесть одну главу книги о КПТ для непрофессионалов потратить 10 минут на оформление документов или загрузить одну партию белья в стирку

Давайте четкие инструкции

Направляйте клиента при принятии решений о том когда где и как долго а иногда и с кем он будет выполнять пункты плана действий К примеру мы с Эйбом договорились что сразу после сессии он пойдет в банк и возьмет бланк заявки на кредит Придя домой он должен потратить 15 минут на его заполнение

Введите систему напоминаний

Очень важно записывать план действий каждую неделю это нужно делать вам или добиваться того чтобы это делали клиенты начиная с первой сессии Если план действий записан на бумаге расспросите клиентов как они напомнят себе о том что нужно его просмотреть Вот что можно сделать

 связать план действий с какимлибо ежедневным занятием Может быть записать что вам нужно хвалить себя после каждого приема пищи и перед тем как лечь спать

 наклеить стикер на холодильник зеркало в ванной комнате монитор компьютера или на панель в машине

 использовать ежедневник телефон будильник или компьютер чтобы запланировать свои действия можете предложить клиентам поставить будильник прямо сейчас

 попросить коголибо напомнить о том что нужно сделать

Вы можете также поинтересоваться как клиенты запоминают когда нужно выполнять другие действия например принимать лекарства Если вы хотите чтобы они выполняли задания на протяжении дня например следить за автоматическими мыслями или хвалить себя можно порекомендовать использовать стикеры или ставить будильник на телефоне Можно также предложить носить резинку на запястье или часы на другой руке каждый раз при взгляде на запястье они будут вспоминать о плане действий

Начинайте выполнение плана действий во время сессии

Если есть возможность предложите клиентам приступить к выполнению плана действий прямо во время сессии Это поможет вам оценить их способности Если речь идет о рабочих бланках проверьте смогут ли они заполнить их на сессии если не удастся этого сделать вряд ли они справятся с этим потом К тому же начало работы над планом действий в кабинете терапевта повышает вероятность того что клиенты продолжат действовать дома Это важно потому что клиенты часто говорят что самая трудная часть плана действий подступиться к нему

Просите клиентов мысленно представлять себе как они выполняют план действий

Клиентам гораздо проще выполнять план действий если они визуализируют успешный исход Предложите представить тот момент на следующей неделе когда они только что закончили выполнять какоето задание или действие Также попросите их представить как они хвалят себя Как хорошо что я это сделал Я заслуживаю похвалы за то что это сделал Вот здорово Для меня это важный шаг Это поможет мне достичь цели

Желательно чтобы клиенты в визуальной и вербальной формах выразили свои эмоции а также что они значат для них Оцените могут ли они испытать какиелибо из этих позитивных эмоций на сессии при вас Beck et al в печати

Как спрогнозировать и предотвратить трудности с выполнением плана

Очень важно прогнозировать препятствия с которыми могут столкнуться клиенты при работе над планом действий Чтобы повысить вероятность его успешного выполнения

 оцените вероятность выполнения

 спрогнозируйте препятствия если нужно проведите мысленную репетицию

 отслеживайте негативные реакции клиента

 изучите преимущества и недостатки

 измените план действий

 сформулируйте беспроигрышное предложение в начале

Оцените вероятность выполнения плана

При составлении плана действий очень важно уметь спрогнозировать потенциальные препятствия Подумайте какие автоматические мысли или реальные проблемы могут встать на пути Одним из наиболее важных вопросов который нужно задать клиенту чтобы оценить вероятность выполнения им плана действий является следующий

 Насколько вероятно что вы это сделаете от 0 до 100

Идентифицируйте препятствия и проведите мысленную репетицию

Если клиенты говорят что уверены в выполнении плана действий менее чем на 90  нужно выяснить что может им помешать Както раз Мария оценила уверенность на 75  Я спросила

 А что приходится на оставшиеся 25

Можно было бы также спросить

 Почему вы уверены на 75  а не на 50

 Что можно сделать чтобы поднять уверенность с 75  до 95

 Каковы преимущества и недостатки выполнения плана действий

В зависимости от ответов клиентов вы можете

 найти решение проблемы

 провести отработку навыков

 помочь сформировать ответ на негативные автоматические мысли

 сделать план действий более простым либо опциональным для выполнения

Для того чтобы повысить вероятность того что Мария выполнит пункты плана я использовала несколько техник Прежде всего выяснила какие препятствия могут ей помешать Затем попросила ее решить когда она приступит Следом я провела мысленную репетицию Я предложила ей визуализировать выполнение плана действий и помогла сформулировать ответ на автоматические мысли

Джудит Как вы думаете может ли чтонибудь помешать вам попросить Рэнди о помощи

Мария Точно не знаю

Джудит побуждает назначить точное время Когда было бы лучше всего ей позвонить

Мария Наверное в воскресенье утром потому что у нее выходной

Джудит Может ли вы сейчас представить себе это воскресное утро Где вы находитесь Который час

Мария Около 10 утра Я на кухне Только что закончила завтракать

Джудит Можете представить что напоминаете себе Мне очень нужно позвонить Рэнди

Мария Да

Джудит Как вы себя чувствуете

Мария Немного нервничаю наверное

Джудит Что приходит вам на ум

Мария Я не хочу ей звонить автоматическая мысль Может я попробую понять как самой привести свои дела в порядок

Джудит Конечно вы можете попробовать Думаете у вас получится

Мария подумав Наверное нет Я уже пробовала и не понимала что делать Но она ведь может сказать что слишком занята автоматическая мысль в виде предположения

Джудит Может Не хотите ли напомнить себе о чем мы только что говорили Звонок это эксперимент Мы не узнаем что случится пока вы не позвоните Если она не поможет мы вместе разработаем план Б Пауза Давайте занесем это в план действий чтобы вы могли прочитать это несколько раз в промежутке между нашей встречей и воскресным утром

Мария Возможно

Джудит Хорошо Теперь представьте себе пожалуйста что вы на кухне Вы думаете Я попробую понять как самой привести в порядок свои дела Что происходит далее

Мария Я не хочу ей звонить Наверное мне стоит перечитать план действий

Джудит Хорошая идея Где он находится

Мария В верхнем ящике комода

Джудит Можете ли вы увидеть со стороны как достаете его Может быть лучше держать его на кухне

Мария Нет в комоде нормально Если ктото придет не хотелось бы чтобы он его увидел

Джудит Хорошо Можете представить как вы достаете план действий и читаете его

Мария Да

Джудит И что происходит дальше

Мария Видимо я вспоминаю почему мне нужно ей позвонить но все еще не хочу Так что вместо этого займусь чемнибудь другим

Джудит О чем вы можете напомнить себе в этот момент

Мария О том что я могу просто позвонить ей и покончить с этим О том что может быть она поможет О том что если я не позвоню ей сейчас то не позвоню никогда и лишу себя возможной помощи

Джудит Хорошо И что происходит после этого

Мария Я звоню

Джудит И затем

Мария Ну либо она говорит что поможет либо говорит что не поможет

Джудит И если она не поможет мы распланируем что делать на следующей неделе Пауза Как вы думаете что нам нужно записать в план действий

Этот вид мысленной репетиции поможет обнаружить существующие препятствия и дисфункциональные когниции которые способны помешать выполнению плана

Отслеживайте негативные реакции клиентов

Если у клиента появляются негативные реакции во время составления плана действий дайте ему положительное подкрепление чтобы он проинформировал об этом вас Затем обозначьте смысл такой реакции для клиента Както в начале лечения Мария и я только что закончили обсуждение плана действий Я заметила что она выглядит расстроенной

Джудит Мария не чувствуете ли вы себя сейчас расстроенной Что пришло к вам в голову прямо перед этим

Мария Не знаю Не уверена что эта терапия мне подойдет

Джудит Вы думаете она не поможет

Мария Не совсем Понимаете у меня проблемы в реальной жизни Они не в моих мыслях

Джудит Хорошо что вы это озвучили Это дает мне возможность сказать я верю что у вас проблемы в реальной жизни Проблемы с вашей матерью и сестрой ваше чувство одиночества Конечно все это реальные проблемы над решением которых мы будем работать вместе И я не думаю что вам достаточно просто изучать ваши мысли Прошу прощения если ввела вас в заблуждение

Мария Да все нормально Это как ну я чувствую что перегружена Не знаю что делать

Джудит Готовы ли вы прийти на следующей неделе чтобы мы могли вместе поработать над ощущением перегруженности

Мария Думаю да

Джудит План действий добавляет вам ощущения перегруженности

Мария после паузы Может быть

Джудит Мы можем сделать какуюто его часть необязательной

Мария со вздохом облегчения Да так будет лучше

Джудит Какой пункт вам кажется самым трудным

Мария Следить за своими мыслями

Джудит Хорошо давайте пометим напротив него необязательно Или просто вычеркнем

Мария Нет лучше написать необязательно

Джудит пишет Что еще кажется сложным

Мария Наверное звонки друзьям Не знаю готова ли я к этому

Джудит Хорошо Напишем необязательно или вычеркнем

Мария Давайте вычеркнем

Джудит Ладно Вычеркивает Есть ли еще чтото что вас беспокоит

Когда я получила от Марии негативную обратную связь то поняла что нужно укрепить терапевтический альянс Что случилось если бы я не озаботилась получением обратной связи или не стала бы работать с негативным откликом Возможно Мария не выполнила бы план действий А возможно и не пришла бы на следующую сессию

Я использовала эту ситуацию как возможность обновить мою концептуализацию Гибкость подхода к составлению плана действий позволила Марии пересмотреть свои опасения относительно актуальности КПТ Своими ответами на обратную связь и обоснованными уточнениями я продемонстрировала что понимаю и сочувствую Марии а это способствует установлению доверительных отношений В будущем нужно убедиться что она не чувствует себя перегруженной изза плана действий А в начале следующей сессии я планирую укрепить ощущение важности нашей работы в команде для назначения правильного лечения и составления корректного плана действий

Изучите преимущества и недостатки

Если клиент не уверен в том что выполнит тот или иной пункт плана вы можете совместно проанализировать преимущества и недостатки его выполнения и сопоставить с преимуществами и недостатками его невыполнения см главу 19 с 420422 Затем вы можете попросить клиента оценить пункты плана чтобы решить какие из них наиболее важны При анализе преимуществ узнайте почувствует ли клиент облегчение при отказе от выполнения задания Если да вы можете помочь ему увидеть картину целиком

Джудит Каким было ваше настроение когда вы решили остаться в постели до полудня

Мария со вздохом Сначала я почувствовала облегчение

Джудит А как вы чувствовали себя когда встали в полдень

Мария Довольно плохо Я не сделала ничего из того о чем мы говорили

Джудит И какой вывод вы из этого сделали

Мария Я каждый раз думаю что мне будет лучше если я останусь в постели но обычно этого не происходит разве что на несколько минут

Джудит Приближает ли долгое лежание в постели достижение вами долгосрочных целей или отдаляет

Мария со вздохом Отдаляет

Клинические советы

Иногда клиенты неоднозначно оценивают полезность плана действий В таком случае вам придется признать что вы не знаете каков будет результат Не могу с уверенностью сказать что это поможет Затем задайте вопросы

 В чем вы проиграете если это не сработает

 В чем вы выиграете в долгосрочной перспективе если это сработает

 О некоторых планах действий можно сказать Проводили ли вы такой эксперимент валяться в постели до ланча Чем это обычно оборачивается Хотите ли вы попробовать чтонибудь новое

Измените план действий

Если вы сочтете что какойто пункт плана действий неуместен или если клиент все еще не уверен в том что может его выполнить придется его изменить Гораздо лучше придумать более простой пункт плана чем выработать у клиента привычку не делать того о чем вы договорились на сессии Я не уверен что вы готовы сделать это Я не уверен что этот план действий подойдет Как вы думаете Вы хотите идти вперед невзирая ни на что или лучше подождать до следующего раза

Как уже упоминалось ранее вы можете принять совместное решение сделать определенные пункты плана действий необязательными либо снизить сложность или частоту выполнения какихлибо пунктов

Сформулируйте беспроигрышное предложение в начале

При создании плана действий на первой или первых двух сессиях следует иметь в виду что полезные данные можно получить даже в том случае если клиент не выполнит свой план действий Вы можете сказать Если вы выполните план хорошо А если возникнут проблемы выясните какие мысли вам мешают и мы поговорим о них в следующий раз Договорились

Иногда клиент не может выполнить значительную часть плана в течение двух недель подряд либо делает это непосредственно перед отчетной сессией вместо того чтобы работать ежедневно В этих случаях вместо того чтобы формулировать беспроигрышное предложение нужно выявить когниции иили препятствия мешающие выполнению плана и сделать акцент на том как важно выполнять задания ежедневно

Как подготовить клиента к возможным негативным результатам

Иногда ни вы ни клиент не можете спрогнозировать в какой степени будет успешным план действий Полезно вносить в план терапевтические заметки к которым клиент может обратиться если дело пойдет не так как он хотел Эйб например боялся что если навестит свою мать она встретит его критикой Однако он все равно решился поехать Мы представили этот визит как поведенческий эксперимент и совместными усилиями разработали терапевтическую заметку Эйб мог прочитать ее в том случае если бы отношение матери и вправду оказалось негативным

Если визит к маме пройдет не очень хорошо я напомню себе следующее Я не знал будет ли мама отчитывать меня или нет но попробовать стоило и я заслуживаю похвалу за то что поехал к ней Мне не следует принимать ее критику близко к сердцу Она настроена так по отношению ко всем а не только ко мне К тому же она не знает о моей депрессии Мне хотелось бы чтобы она была другой но реальность такова В следующий раз перед поездкой я предупрежу ее что заеду ненадолго и я могу придумать занятие для нас обоих чтобы ее внимание было сосредоточено на чемто другом

Как разбирать план действий

Перед каждой сессией проводите подготовку разбирая заметки и план действий с предыдущей сессии В начале встречи обсуждайте план действий с клиентом Это внушит ему мысль о том что план очень важен Если даже клиент переживает кризис полезно потратить несколько минут на обсуждение плана действий позже в ходе сессии либо принять совместное решение о том что план с предыдущей сессии в данный момент неприменим

Принятие решения о том сколько времени уделять составлению плана действий и обсуждению того хочет ли клиент продолжать работать с ним  неотъемлемая часть терапии Плану действий нужно посвятить больше времени в том случае если

 клиент нацелен на работу с имеющейся проблемой или целью которая требует дальнейшего обсуждения

 клиент не выполнил задание

 у клиента возникли трудности с формулировкой выводов после успешного выполнения плана действий или он настроен критически по отношению к самому себе изза того что выполнил задание недостаточно хорошо

Время от времени просите клиента читать терапевтические заметки вслух если он неохотно идет на это прочесть можете вы Затем спросите Насколько вы в это верите Если он не одобряет заметку целиком спросите Какой части вы не верите или С чем именно вы не согласны

Если клиент успешно справился с заданием можете задать один из нескольких вопросов чтобы помочь ему укрепить позитивные убеждения относительно себя Beck et al в прессе

Удалось ли вам поощрить себя за то что вы это сделали

Что было хорошего в вашем поступке например Я помог другим людям Моя семья счастлива Я выполнил задание

Какие эмоции вы испытывали Мне было хорошо Я почувствовал удовлетворение Я почувствовал гордость Вы можете предоставить список положительных эмоций с 298 чтобы помочь клиенту выявить дополнительные позитивные ощущения

Что значил для вас этот опыт например Это говорит о том что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Это стоит затраченных усилий Похоже я нравлюсь людям

Что говорит о вас этот опыт например Я могу выполнять трудные задания Я могу себя контролировать Я сильнее чем думал Я хороший человек Я нравлюсь людям У меня все получаетсяя компетентен Я могу за себя постоять Я способен принимать верные решения

Вы и сами можете дать положительное подкрепление клиенту сказав нечто вроде Как здорово что вы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Это говорит о том что вы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если это будет уместно спросите клиента хочет ли он продолжать работать над данным пунктом плана действий на следующей неделе

Как концептуализировать трудности

Если при выполнении плана действий у клиентов возникают затруднения концептуализируйте откуда появилась проблема Было ли препятствие связано с

 существующей проблемой

 когнициейпомехой

 когнициейпомехой замаскированной под реальную проблему

 проблемой связанной с вашими когнициями

Реальная проблема

Большинства проблем можно избежать если вы создаете план действий совместными усилиями а также подготавливаете клиента к его выполнению Потенциальные препятствия в работе с планом поможет выявить мысленная репетиция Здесь поможет практика решения проблем иили отработка навыков

Ниже перечислены три распространенные проблемы которые необязательно связаны с неконструктивными когнициями

 забывание рациональных доводов в отношении плана действий

 дезорганизация или недостаток ответственности

 затруднения в выполнении конкретного пункта

Эти проблемы подробно описаны ниже

Забывание рациональных доводов в отношении плана действий

Иногда клиенты пренебрегают планом действий потому что забывают почему он так важен или как он связан с их устремлениями ценностями или целями Этой проблемы можно избежать если клиенты у которых возникают трудности будут записывать рациональные доводы вместе с планом действий

Мария Я не выполнила план действий потому что чувствовала себя хорошо

Джудит Помните о чем мы говорили несколько недель назад  почему нужно заниматься упражнениями майндфулнесс по пять минут каждое утро независимо от самочувствия

Мария Не очень

Джудит Допустим пару недель вы не занимаетесь упражнениями майндфулнесс Затем наступает неделя полная стрессов и вы понимаете что снова начали испытывать беспокойство Насколько отточенными будут тогда ваши навыки

Мария Наверное не особенно

Джудит А насколько важным вы считаете умение управлять стрессом чтобы чувствовать себя расслабленно в присутствии других людей

Мария Это очень важно

Джудит Что вы думаете насчет того чтобы выполнить упражнения майндфулнесс на этой неделе даже если вы не будете испытывать стресс

Мария Думаю нужно это сделать

Джудит Может быть лучше записать почему важно выполнять эти упражнения Как они могут помочь снизить стресс Пауза Есть ли еще проблемы которые могут вам помешать

Если обоснование не кажется клиенту убедительным можно выяснить готов ли он рассмотреть преимущества и недостатки выполнения и невыполнения плана действий

Дезорганизация или недостаток ответственности

Некоторые клиенты с большей вероятностью выполнят план действий если у них под рукой будет ежедневный чеклист Во время сессии либо вы либо клиент можете нарисовать простую диаграмму 1 которую нужно заполнять каждый вечер Эта техника помогает запомнить что надо следовать разработанному плану и напоминает о том что еще не сделано Есть и другой вариант клиент может записать план действий на календаре или в ежедневнике бумажном или электронном Распишите первый день вместе а остальные попросите его заполнить самому После выполнения каждого пункта клиент может ставить галочку напротив или вычеркивать

Клинические советы

Если мотивация клиента следовать плану невысока вы можете предложить звонить вам в рабочий кабинет и оставлять на автоответчике сообщение каждый раз когда он выполнит какойлибо пункт Осознание того что вы ждете его сообщения способно повысить мотивацию Как и в любой технике вы должны предлагать подобные возможности приводя рациональные доводы и заручившись согласием клиента

Затруднения с выполнением пунктов плана действий

Если на одной из последующих сессий вы поймете что один из пунктов плана действий был слишком сложным или сформулированным недостаточно четко распространенная ошибка терапевтовновичков возьмите ответственность на себя Иначе клиент может обрушить на себя свою же несправедливую критику Вы можете сказать

Теперь когда мы поговорили об этом я вижу что разъяснил план действий недостаточно хорошо это действительно оказалось слишком трудным делом Прошу за это прощения Что пришло к вам в голову когда вы не смогли сделатьне сделали этого

У вас есть возможность

1 дать понять что вы умеете признавать ошибки

2 установить раппорт доверительные отношения

3 продемонстрировать что вас волнует разработка подходящего плана действий

4 помочь клиентам получить альтернативное объяснение их неудачам

1 Образец ежедневного чеклиста для Марии

Мешающие когниции

Многим клиентам мешают выполнять план действий дезадаптивные когниции Некоторым для реализации плана может понадобиться сформировать ответ на дисфункциональные мысли и убеждения Могут возникнуть следующие мысли

 Если мне нужно выполнять план действий значит я ущербный

 Если я попробую выполнить план действий у меня ничего не получится

 Для того чтобы почувствовать себя лучше мне не нужно прилагать столько усилий

 Для того чтобы терапевт лечил меня мне не нужно меняться

 План действий это ерунда ничем он мне не поможет

 Такойто терапевт пытается меня контролировать

 Если я начну думать о своих проблемах мне станет только хуже

Ниже приведены стратегии которые можно использовать в работе с дисфункциональными когнициями разных видов

Негативные прогнозы

Когда клиент находится в состоянии депрессии он склонен делать отрицательные прогнозы насчет лечения совсем как Эйб который размышлял о том стоит ли заполнять заявление о приеме на работу Такие прогнозы могут стать помехой для выполнения плана действий Если выяснится что клиент не выполнил план спросите у него попрежнему ли он согласен что сам план хорошая идея а затем попросите предусмотреть те препятствия которые способны помешать работе над планом на следующей неделе

Эйб Я не заполнил заявление о приеме на работу на этой неделе

Джудит Думаете ли вы попрежнему что это хорошая мысль

Эйб со вздохом Да мне очень нужно вернуться на работу

Джудит Что помешало вам сделать это на прошлой неделе Реальная проблема Было ли у вас достаточно времени

Эйб У меня было полно времени Сам не понимаю почему не смог заставить себя сделать это

После этого я провела мысленную репетицию Убедитесь что добавили в новый план действий те пункты которые будет полезно выполнить клиенту

Джудит Как вы думаете не возникнет ли у вас та же проблема при заполнении заявления на следующей неделе

Эйб Да возможно

Джудит Можете ли вы представить себе как делаете это Что вы при этом чувствуете

Эйб Я расстроен И устал

Джудит Что было у вас на уме

Эйб Я мог наделать ошибок в заявлении Тогда я не получил бы работу

Джудит Испытывать трудности в самом начале это нормально Возможно нам стоило начать заполнять заявление прямо на сессии Давайте предположим что вы можете сделать ошибку Если у вас возникнет та же мысль на этой неделе что вы скажете себе

Затем я предложила сделать его реакцию на мысли более устойчивой Мы договорились что Эйб потратит 10 минут на заполнение заявления как только придет домой после сессии Он мог потратить и больше времени если бы захотел но это было необязательно Каждый день ему предстояло уделять этому занятию 10 минут пока он не заполнит заявление до конца Затем мы записали сам план действий и то как он будет выполнять его а также что будет говорить себе при появлении отвлекающих мыслей

Иногда клиенты склонны делать отрицательные прогнозы например Мой сосед по комнате не захочет пойти на такоето мероприятие со мной Я не пойму что нужно делать даже если попрошу о помощи Если я выполню план действий то буду чувствовать себя хуже во время поведенческих экспериментов Вы можете помочь им оценить другие мысли такие как Это не стоит усилий Какая разница делать это или нет с использованием сократовских вопросов

Переоценка требований плана действий

Негативные прогнозы некоторых клиентов связаны с переоценкой трудностей при выполнении плана действий или связанных с ним неудобств Кроме того клиенты могут не осознавать что выполнение плана ограничено во времени Поэтому логично спрашивать у них сколько по их мнению займет выполнение какоголибо пункта

Джудит Что может помешать вам несколько раз на следующей неделе записать свои мысли

Мария Не уверена что найду для этого время автоматическая мысль

Джудит Сколько времени повашему это займет

Мария Не знаю С полчаса Сейчас я очень занята у меня куча дел на этой неделе

Джудит Хорошо что вы мне это сказали Вообщето я хочу чтобы на запись своих мыслей вы потратили всего десять минут Так звучит лучше

Мария Точно не скажу

Джудит Может быть вы думаете что это занятие не стоит потраченного времени Как вы считаете в долгосрочной перспективе улучшит ли это вашу жизнь поможет ли сделать ее такой какой вы хотите

Мария со вздохом Наверное да

Чтобы подобрать время для выполнения задания вы можете применить технику решения проблем Либо предложить аналогию техники приоритизации подразумевающую что неудобства связанные с планом действий носят временный характер

Джудит Безусловно это правда вы сейчас действительно заняты Скажите пожалуйста  я понимаю это экстремальный эксперимент  что бы вы сделали если бы каждый день нужно было выполнять чтото что спасало бы вашу жизнь или жизнь близкого вам человека Например если бы вам ежедневно требовалось переливание крови

Мария Ну тогда я конечно нашла бы время

Джудит Если вы не сделаете запись мыслей ваша жизнь не окажется под угрозой но принцип здесь тот же Чуть позже мы можем подробно поговорить о том на каких других занятиях можно сэкономить время сейчас же важно запомнить что это дело не на всю жизнь Нам всего лишь нужно организовать вашу жизнь немного подругому на тот период времени пока вы не почувствуете себя лучше

Клиенту переоценивающему количество усилий которые придется затратить на работу с планом действий будет полезно ответить на следующие вопросы В приведенном примере у Марии сложился дисфункциональный и искаженный образ выполнения плана действий

Джудит Что помешало вам сходить в торговый центр на этой неделе

Мария со вздохом У меня не было сил

Джудит Что повашему случилось бы если бы вы пошли туда

Мария Ну пришлось бы таскаться из одного магазина в другой

Джудит Мы говорили о том что вы проведете там гдето 15 минут Как вы думаете сколько магазинов вы смогли бы обойти за 15 минут Может быть в ваших мыслях это было сложнее выполнить чем в нашем плане

В другой ситуации Мария корректно запомнила план действий но снова переоценила количество усилий требовавшихся для его выполнения Первым делом я помогла уточнить проблему с помощью небольшой адаптированной мысленной репетиции и задала ей вопрос связавший план действий с одной из ее ценностей

Мария Я не была уверена хватит ли у меня сил чтобы взять Калеба с собой в парк

Джудит Проблема была скорее в том чтобы выйти из дома пойти в парк или в том что делать в парке

Мария Выйти из дома Мне нужно было собрать столько вещей подгузники коляску чтонибудь поесть его куртку и ботинки

Джудит Связана ли прогулка в парке с чемто важным

Мария подумав Да я очень хочу быть хорошей тетей Плохо что я заставила его весь день просидеть дома

Затем мы занялись решением проблем в данной ситуации подходящим решением было бы собрать все вещи для прогулки заранее

Клинические советы

Еще одна проблема может возникнуть когда клиент пытается выполнить план действий безукоризненно Ему может помочь простое напоминание например такое Выявление автоматических мыслей это навык такой же как работа на компьютере Все дело в практике Так что если на этой неделе у вас возникнут трудности не волнуйтесь Мы разберемся с ними на следующей сессии

У некоторых клиентов имеется сильная склонность к перфекционизму Для них будут полезны планы действий с намеренными ошибками

Терапевт Похоже мысль о том что необходимо быть безупречным мешает выполнению вашего плана действий

Клиент Да похоже на то

Терапевт Что если на этой неделе вы умышленно сделаете несовершенную запись мыслей Можно набросать ее неразборчивым почерком можно написать чтонибудь не то а еще можно делать орфографические ошибки Давайте установим для этого временной лимит в 10 минут

Прокрастинация и избегание

У депрессивных клиентов часто возникают трудности с тем чтобы начать выполнять план действий Ранее в этой главе я описывала несколько техник которые призваны справиться с этой проблемой Во многих случаях бывает полезно сказать

Как вы думаете можете ли вы сконцентрироваться на том как чувствуете себя в данный момент а не на том что будете чувствовать по завершении Поможет ли вам напоминание о той цели которую хотите достичь и почему

Кроме того существенную роль может сыграть рассказ клиенту о том что делаете вы когда обнаруживаете что занимаетесь прокрастинацией Например возникают ли у вас трудности с тем чтобы приступить к какомулибо делу заполнить документы заплатить налоги выполнить физические упражнения Что вы предпринимаете чтобы заставить себя сделать то что необходимо Использование самораскрытия способствует нормализации переживаний и дает пример того что клиент может сделать

Джудит Прошу прощения за то что это оказалось трудно для вас заполнить страховые бланки Хотите я расскажу вам как я заставляю себя делать то чего пытаюсь избежать

Эйб Да

Джудит Я обнаружила что когда пытаешься избежать какогото дела самыми неприятными будут всего несколько минут перед началом Однако когда я приступаю непосредственно к делу мне практически всегда становится легче В эти выходные мне нужно было разобрать письма скопившиеся на столе Начать было очень трудно но я сказала себе что вопервых я могу заниматься этим всего 10 минут а потом прекратить а вовторых что после нескольких первых минут дело пойдет легче Так и получилось Пауза С вами такое случалось

Эйб осознал что у него часто возникают одинаковые переживания Он согласился на поведенческий эксперимент чтобы понять что произойдет позже в тот же день после того как он приступит к заполнению бланков

Выполнение плана действий в последнюю минуту

В идеале клиенты должны выполнять домашние задания заданные на терапевтической сессии на протяжении недели Например подмечать автоматические мысли и записывать их наиболее эффективно в моменты перепада настроения или неконструктивного поведения После этого можно ответить на эти мысли либо в уме либо на бумаге Однако некоторые клиенты избегают думать о терапии между сессиями Нередко это сигнализирует о более серьезных проблемах Поэтому вначале нужно помочь клиенту выявить и модифицировать определенные убеждения например Если я сконцентрируюсь на проблеме вместо того чтобы отвлечься мне станет только хуже или Я не смогу измениться зачем пытаться Некоторым же для того чтобы взяться за план действий достаточно простого напоминания

Мешающие когниции замаскированные под реальные проблемы

Некоторые клиенты полагают что выполнению плана действий препятствуют нехватка времени и сил или отсутствие возможностей Если вы считаете что причиной тому являются также мысли или убеждения вы должны разобраться в этом перед тем как начинать обсуждать существующую проблему

Терапевт Вы не выполнили план действий потому что у вас не хватило времени А теперь давайте на минуту представим что эта проблема чудесным образом исчезла У вас впереди свободный день Насколько вероятно что вы займетесь планом теперь Помешает ли этому чтото еще Например какиелибо мысли

Проблемы связанные с когнициями терапевта

Наконец вам нужно оценить не мешает ли вам какаялибо из ваших мыслей или какоелибо убеждение быть настойчивым добиваясь выполнения клиентом плана действий Вот некоторые из дисфункциональных предположений терапевтов

 Ему будет неприятно если я начну выпытывать почему он не выполнил план действий

 Она рассердится если я стану расспрашивать ее

 Он обидится если я предложу ему проанализировать план действий

 Да ей и не нужен план действий для улучшения самочувствия

 Сейчас он загружен другими делами

 Она слишком пассивноагрессивна чтобы следовать плану действий

 Его состояние слишком хрупкое чтобы тревожить его

Спросите себя что приходит вам в голову когда вы занимаетесь составлением плана действий или выясняете почему клиент не выполнил его Если появляются дисфункциональные мысли примените методику записи мыслей или проведите поведенческий эксперимент Можно также проконсультироваться с супервизором или коллегой Напомните себе что позволяя клиентам не выполнять пункты плана вы оказываете им медвежью услугу Исследования показывают что план действий имеет большое терапевтическое значение

Подводя итоги

И вы и клиенты должны рассматривать план действий как важный элемент терапии План действий должен быть индивидуальным и составляться совместно с клиентом Для повышения мотивации к выполнению плана можно использовать различные техники включая прогнозирование и предотвращение возможных трудностей Когда возникают сложности важно концептуализировать проблему и разработать стратегию ее преодоления Правильно составленные и выполненные планы действий приближают выздоровление и помогают клиенту практиковаться в техниках которые могут понадобиться после окончания курса лечения

Вопросы для размышления

Подумайте о тех делах которых вы избегаете Какие реальные проблемы или когниции помешали их выполнению Что вы сделали или могли бы сделать чтобы преодолеть поведение избегания

Практические упражнения

Подберите для себя умеренно сложный для выполнения пункт плана действий на будущей неделе в случае его выполнения он должен расширить ваши познания в области КПТ Спрогнозируйте проблемы которые могут возникнуть и разработайте стратегию их преодоления

Глава 9 Планирование лечения

Если терапия это путешествие то концептуализация это дорожная карта Устремления и цели клиента которые вы обсуждаете с ним  это пункт назначения Добраться до него можно разными путями по основным магистралям или по проселочным дорогам Иногда изначальный маршрут приходится менять изза объездов По мере приобретения большего опыта в концептуализации ваша карта будет пополняться важными подробностями а ваш профессионализм будет расти Однако в начале пути логично предположить что вы можете провести терапию не самым эффективным образом Точная когнитивная концептуализация поможет вам определить где проходят главные магистрали и составить оптимальный маршрут В этой главе вы узнаете как создать план лечения для депрессивного клиента Для лечения клиентов с другими расстройствами или в коморбидном состоянии нужно обратиться к иной специализированной литературе

Вопросы которые освещаются в этой главе

Что такое широкие терапевтические цели и как их достичь

Как планировать лечение от сессии к сессии

Как создать план лечения

Как спланировать лечение для достижения определенной цели

Как планировать отдельные сессии

Как решить стоит ли фокусироваться на конкретной цели или проблеме

Как помочь клиентам испытывающим трудности с выявлением проблемы

Достижение терапевтических целей

Для планирования эффективного лечения нужны точный диагноз четкая формулировка истории болезни понимание индивидуальных характеристик клиента а также его устремлений ценностей и целей Лечение проводится индивидуально для каждого клиента вам нужно разработать как общую стратегию так и план каждой сессии Следует учитывать вашу концептуализацию клиента стадию лечения состояние психики уровень мотивации а также прочность терапевтического союза

По большому счету вашей целью является ремиссия избавление клиента от расстройств существенное улучшение его самочувствия повышение эффективности его деятельности и устойчивости психики а также предотвращение рецидива Вы организуете мероприятия для клиентов как на сессиях так и вне их которые повысят их оптимизм мотивацию и внушат надежду помогут им обрести чувство контроля собственного достоинства личностного роста целеустремленности востребованности и благополучия Вы помогаете им развить гибкость в мышлении и действиях Мои цели в работе с Эйбом учитывая его устремления и ценности заключались в том чтобы помочь ему увидеть в себе хорошего семьянина и сотрудника человека с твердым характером способного решать проблемы и противостоять неприятностям помогать другим людям и быть уверенным в том что у него есть все для той жизни которая принесет ему смысл и удовлетворение

Чтобы достичь терапевтических целей нужно

 создавать прочный терапевтический альянс с клиентом

 сделать структуру и процесс терапии прозрачными

 еженедельно наблюдать за прогрессом и при необходимости менять план лечения

 обучать клиентов когнитивной модели и делиться с ними вашей концептуализацией

 смягчать их дистресс посредством различных коррекций включающих когнитивную реструктуризацию решение проблем и отработку навыков

 развивать и укреплять адаптивные позитивные убеждения клиентов относительно себя других мира и будущего помогая им делать выводы из позитивного опыта а также выявлять и ослаблять негативные убеждения и переводить их в более адаптивные выводы

 обучать клиентов использовать КПТ и другие техники и мотивировать применять их в будущем

Планирование лечения от сессии к сессии

Терапия подразделяется на три фазы В начальной фазе лечения вы

 создаете устойчивый терапевтический альянс

 выявляете и уточняете устремления и ценности клиента а также цели терапии

 выявляете шаги для достижения каждой цели или занимаетесь решением каждой проблемы

 устраняете препятствия автоматические мысли и практические проблемы мешающие достижению целей

 вовлекаете клиента в процесс терапии то есть совместно определяете повестку сессии получаете обратную связь выполняете план действий

 просвещаете клиентов в отношении когнитивной модели их расстройств и различных копингстратегий

 делаете акцент на сильных сторонах клиентов их ресурсах и позитивных убеждениях

 обучаете клиентов выявлять оценивать и формировать ответ на автоматические мысли

 помогаете клиентам делать позитивные выводы о своем опыте а также о том что означает для них этот опыт

 обучаете клиентов необходимым навыкам

 помогаете составлять графики активности особенно если человек в депрессии и склонен к избеганию

Особенно важно способствовать снижению симптоматики и повышению эффективности деятельности в начале лечения Это уменьшает вероятность раннего прерывания лечения King Boswell 2019 Большое значение также имеет увеличение доли позитивных переживаний на протяжении всего курса терапии

В средней фазе терапии ведется работа не только над достижением целей но и над укреплением адаптивных убеждений клиента Вам будет легче выявлять оценивать и модифицировать дисфункциональные убеждения клиента используя как интеллектуальные так и эмоциональные методики В финальной фазе терапии добавляется акцент на подготовке к окончанию лечения продолжении работы над достижением целей усилении чувства благополучия повышении стрессоустойчивости и предотвращении рецидива К этому моменту клиент должен принимать в терапии активное участие взяв на себя лидирующую роль в составлении повестки сессии находя решения по преодолению препятствий формируя ответы на неконструктивные мысли делая терапевтические заметки и создавая планы действий

Составление плана лечения

План лечения основан на

 вашей диагностической оценке и когнитивной формулировке расстройств

 принципах и общих стратегиях лечения данного расстройства

 вашей концептуализации клиента

 устремлениях сильных сторонах ценностях клиента и его целеустремленности

 препятствиях с которыми он сталкивается на пути к достижению своих целей

Адаптируйте свой план лечения к каждому клиенту учитывая его индивидуальные характеристики и предпочтения культурную среду возраст религиозную и этническую принадлежность социальноэкономический статус физические ограничения пол и сексуальную ориентацию Составив общий план лечения придерживайтесь его в той или иной степени по мере необходимости внося изменения Анализ препятствий возникающих на пути к достижению целей требует концептуализировать трудности клиента во всех подробностях и формулировать план с учетом их преодоления Такой подход позволит фокусироваться на чемто конкретном в пределах каждой сессии понимать как проходит терапия от сессии к сессии и видеть прогресс в целом

Исходный план лечения который я разработала для Эйба приведен на 1

Планирование лечения для достижения определенной цели

Для того чтобы помочь клиенту достичь определенной цели или решить определенную проблему логично наметить конкретные шаги На 2 представлен пример того какие шаги нужно предпринять какие препятствия учесть существующие проблемы мешающие когниции иили дефицит навыков и какие меры принять для их преодоления

Общий план лечения

 Снизить депрессию чувство безнадежности тревогу повысить оптимизм и чувство надежды

 Улучшить результативность деятельности социальное взаимодействие уход за собой

 Повысить позитивный настрой

 Вырасти в своих глазах и повысить уверенность в себе

Ценности устремления цели

 Ценности семья быть хорошим человеком ответственным приносить пользу

 Устремления вернуть прежнего себя контролировать свою жизнь действовать с отдачей приносить пользу окружающим быть здоровым психически хорошим отцом и дедушкой

 Цели найти работу проводить больше времени с детьми и внуками воссоединиться с друзьями привести в порядок квартиру наладить контакт с бывшей женой если это возможно лучше следить за собой зарядка сон питание

Потенциальные препятствия

 Пессимизм безнадежность тревога за будущее

 Низкая мотивация нехватка сил желание избегать бездействие

 Негативное самовосприятие самокритика зацикливание

 Конфликт с бывшей женой

Потенциальные воздействия

 Провести психологическое образование относительно депрессии тревоги когнитивной модели обработки информации двигаться от депрессивного к адаптивному режиму учитывать важность планирования активности структурирования сессий

 Повысить настрой за счет позитивного опыта планировать активность уход за собой взаимодействие с другими людьми дела по дому поиск работы сочетание удовольствия и взаимодействия с другими

 Уделять больше внимания позитивному опыту и делать из него позитивные выводы

 Воссоединиться с семьей и друзьями

 Сократить время проводимое в постели и на диване уменьшить пассивную деятельность просмотр телепередач и зависание в интернете

 Разбивать крупные задачи на более мелкие

 Хвалить себя

 Изучить преимущества и недостатки разных вариантов при принятии решения как найти подход к бывшей жене какую работу искать

 Оценить автоматические мысли и убеждения и ответить на них используя направляемое открытие сократовский диалог и поведенческие эксперименты

 Обучать навыкам майндфулнесс для ослабления руминаций

 Взяться за решение проблем особенно тех которые могут возникнуть на предстоящей неделе

 Обучать навыкам общения например в процессе ролевой игры воссоздающей общение с бывшей женой или собеседование при приеме на работу

1 Исходный план лечения Эйба

Цель найти работу

Шаг 1 Обновить резюме

Потенциальные препятствия

 Автоматические мысли Я сделаю все неправильно Меня все равно не возьмут

 Нехватка навыков как описать предыдущий опыт работы

План преодоления препятствий

 Провести сократовский диалог для оценки автоматических мыслей подвести итог для занесения в терапевтические заметки

 Найти образцы резюме в интернете

 Попросить помощи у сына оценить автоматические мысли которые могут вызывать проблемы Я не должен просить о помощи подвести итог с занесением в терапевтические заметки

 Поощрить себя за предпринятые шаги

 Составить конкретный план действий выключающий поиск работы в интернете и просьбу о помощи оценить вероятность его выполнения если нужно выяснить имеются ли другие препятствия или изменить план действий

Шаг 2 Определить подходящие вакансии и подать заявления о приеме на работу

Потенциальные препятствия

 Автоматические мысли В интернете я не найду ничего подходящего Если я буду искать работу в интернете ктонибудь узнает что я безработный

 Нехватка навыков не знает где искать

План преодоления препятствий

 Провести сократовский диалог для оценки автоматических мыслей подвести итог для занесения в терапевтические заметки

 Попросить сына помочь найти работу в интернете

Шаг 3 Пойти на собеседование

Потенциальные препятствия

 Автоматические мысли Я произведу плохое впечатление Я все провалю

План преодоления препятствий

 Провести ролевую игру

 Поработать над установлением визуального контакта твердым рукопожатием улыбкой и уверенным поведением

2 Пример плана для достижения конкретной цели

Планирование отдельных сессий

Составляя план сессии следует помнить о том что человек почувствует себя лучше если каждый день будет осуществлять небольшие изменения в своих мыслях и поведении Перед сессией и во время нее задавайте себе вопросы которые помогут составить общий план сессии и будут направлять вас как терапевта Самый общий вопрос звучит так

 Чего я пытаюсь достичь и как могу делать это наиболее эффективно

Опытные терапевты способны оценивать конкретные проблемы практически на автомате Если вы новичок в терапии вам будет полезно прочитать следующий список и периодически обращаться к нему в особенности перед сессиями Это поможет принимать лучшие решения о том как провести сессию Сознательное обдумывание приведенных ниже вопросов во время сессии может помешать терапевтическому процессу

1 По мере разбора терапевтических заметок с предыдущей сессии перед следующей спросите себя

Что мне нужно сделать сегодня если вообще нужно чтобы укрепить наш союз

Какова когнитивная формулировка самые важные когниции копингстратегии поддерживающие факторы расстройства клиента Какова моя концептуализация клиента

Нужно ли мне менять лечение чтобы приспособить его под особенности клиента

Что произошло на последних терапевтических сессиях Какого прогресса мы достигли в отношении целей клиента более продуктивной деятельности и чувства благополучия Какие обстоятельства этому мешали

Как я могу развивать сильные стороны и ресурсы клиента и как я могу помочь ему испытать позитивные переживания на сессии

На какой стадии терапии начальной средней или конечной мы находимся и сколько сессий осталось если их число ограничено

На каком когнитивном уровне мы работаем автоматических мыслей промежуточных убеждений глубинных убеждений или на всех сразу Над какими поведенческими изменениями мы работаем Какие навыки мне требуется укрепить или освоить

Каков план действий клиента Что я согласился сделать например позвонить лечащему врачу или подобрать нужную библиотерапию

2 Когда вы начинаете терапевтическую сессию и оцениваете настроение клиента спросите себя

Как чувствовал себя клиент после прошедшей сессии по сравнению с более ранними стадиями лечения Какое настроение преобладает

Соответствуют ли объективные критерии субъективному описанию клиента Если нет то почему

Нужно ли включить в повестку сессии чтолибо касающееся настроения клиента и более полно это обсудить

3 Когда клиент кратко описывает прошедшую неделю спросите себя

Какой была эта неделя по сравнению с предыдущими Когда клиент находился в наилучшем состоянии

Какие наблюдаются признаки прогресса Какой позитивный опыт был у клиента Какие выводы он сделал об этом опыте и о себе самом

Произошло ли на этой неделе чтолибо такое позитивное или негативное что нужно включить в повестку и обсудить более полно

4 Когда вы выясняете степень употребления алкоголя наркотиков или фармакологических средств спросите себя

Есть ли проблемы в какойлибо из этих областей Если да то нужно ли включить их в повестку чтобы обсудить более полно Есть ли у клиента цели в одной из этих областей

5 Когда вы с клиентом определяете повестку сессии спросите себя

Над какой целью какими целями клиенту хотелось бы работать на этой неделе Или в решении какой проблемы каких проблем ему нужна моя помощь

6 Когда вы и ваш клиент расставляете пункты повестки сессии в порядке приоритета спросите себя

Какой пункт повестки сессии важнее всего обсудить первым

Сколько времени уйдет на каждый пункт Сколько пунктов мы можем обсудить

Есть ли некие цели или проблемы с которыми клиент может справиться в одиночку или с чьейлибо помощью или ими нужно заняться на еще одной сессии

7 Когда вы с клиентом разбираете план действий спросите себя

Когда за всю прошедшую неделю состояние клиента позволяло ему эффективнее всего работать над своими целями

Какую часть плана действий выполнил клиент Какие препятствия или испытания если таковые были помешали этому

Был ли полезен план действий Если нет то почему

Что клиент усвоил из плана действий Какие выводы он сделал о своем опыте и себе самом

Насколько клиент согласен с терапевтическими заметками сделанными на прошлой неделе и за другие прошедшие недели

Выполнение каких пунктов плана настолько полезно для клиента если таковые есть что мы продолжим работать с ними на следующей неделе

Как нам нужно сегодня изменить план действий чтобы сделать его более эффективным

8 Когда вы с клиентом обсуждаете первый пункт повестки сессии задайте себе вопросы относящиеся к четырем областям

Определение проблемы или цели

Какова конкретная проблема или цель над которой хочет работать клиент

Как эта проблема или цель вписывается в мою общую концептуализацию клиента

Выработка стратегии

Что клиент уже сделал для решения проблемы или достижения цели

Что сделал бы я будь я в положении клиента если бы у меня была та же проблема или передо мной стояла бы та же цель

Нужно ли провести решение проблем Какие когниции могут стать помехой для решения проблемы или планомерного движения к цели

Выбор методики

Какую конкретную цель я преследую когда мы обсуждаем этот пункт повестки сессии

Какие методики хорошо работали для этого клиента в прошлом Какие методики не работали

Какую методику нужно попробовать первой

Как я буду оценивать эффективность

Я просто использую методику или в дополнение обучу ей клиента

Мониторинг процесса

Насколько мы сработались как команда

Есть ли у клиента автоматические мысли о себе нашей терапии обо мне о будущем

Улучшается ли настроение клиента Насколько хорошо работает эта методика Нужно ли попробовать чтото еще

Вовремя ли мы закончим обсуждение данного пункта повестки Если нет нужно ли мне предложить продолжить работать над ним и сократить или отменить обсуждение другого пункта

Какой план действий будет наиболее подходящим для клиента

Что мы должны записать для домашней проработки

9 В продолжение обсуждения первого пункта повестки сессии спросите себя

Как клиент чувствует себя сейчас

Нужно ли мне сделать чтото для восстановления доверительных отношений

Сколько времени осталось на этой сессии Есть ли у нас время для другого пункта повестки сессии Чем нужно заняться дальше

10 Перед завершением сессии спросите себя

Был ли у нас прогресс Чувствует ли клиент себя лучше

Заинтересован ли клиент в выполнении плана действий

В дополнение к получению обратной связи нужно ли мне выявить какиелибо негативные реакции которые клиент мог не выразить Если обратная связь отрицательная как мне нужно с ней работать

11 После сессии спросите себя

Как мне нужно уточнить концептуализацию

Нужно ли нам улучшить терапевтические отношения

Как я оценил бы себя по каждому пункту Шкалы рейтинга когнитивной терапии beckinstituteorgCBTresources Если я мог бы провести эту сессию еще раз что сделал бы подругому

Что мне нужно запомнить для работы на следующей сессии На будущих сессиях Вы можете записать это на заметках к предыдущей или следующей сессии или наклеить стикер на диаграмму клиента

Как решить стоит ли ФОКУСИРОВАТЬСЯ на конкретной цели или проблеме

Самое важное решение принимаемое на сессии  выбор на что именно потратить время Несмотря на то что вы принимаете это решение совместно с клиентом задайте себе следующий вопрос

Какие проблемы или цели из тех над которыми мы можем поработать помогут клиенту почувствовать себя лучше к концу сессии и провести следующую неделю лучше чем предыдущую

Аккуратно перенаправьте клиента от обсуждения следующих проблем

 которые они могут решить самостоятельно

 которые случились единожды и вряд ли повторятся

 которые не вызывают дистресс и не связаны с дисфункциональным поведением

 работа над которыми не даст прогресса пока не будут решены другие проблемы

Также избегайте проблем или целей над которыми клиент не хочет работать если только ваша концептуализация не выявила особой важности этих проблем или целей Даже в этом случае попытайтесь концептуализировать почему клиент не хочет обсуждать их поиск ответа может повысить его готовность Если даже клиент не хочет обсуждать чтото в полной мере он тем не менее может быть готов потратить на обсуждение несколько минут В конце концов вы должны уважать его решение

Джудит Мария как вы считаете стоит ли нам поговорить о предстоящих выходных с вашей семьей

Мария Да нет наверное не стоит

Джудит Меня беспокоит не может ли повториться то что произошло в прошлом месяце Может быть мы просто пробежимся по недостаткам такого разговора А затем возможно перечислим его преимущества

Выявив и уточнив проблему или цель нужно решить совместно с клиентом сколько времени и усилий на нее потратить Соберите больше данных если необходимо прикиньте возможные варианты учтите реальное положение дел и направляйте разговор в нужное русло

Когда клиент впервые говорит о проблеме при подготовке повестки сессии или в ходе сессии превратите проблему в цель Например Эйб внес в повестку новую проблему бизнес его двоюродной сестры разваливался и он очень переживал за нее Я спросила Эйба какую цель можно поставить в связи с этой проблемой чтобы мы могли оценить насколько полезно уделять время ее обсуждению

Джудит Вы сказали что хотели бы поговорить о вашей двоюродной сестре

Эйб Да Ее бизнес вовсю лихорадит в последнее время и вот сейчас похоже она может обанкротиться Я расстроен

Джудит Какова будет цель нашего разговора о ней Вы хотите ей чемто помочь

Эйб Не думаю что я могу чтото сделать

Джудит Насколько вы расстроились Это обычная печаль Или чувствуете что переживаете слишком тяжело

Эйб Думаю у меня нормальная реакция

Джудит рассудив что дальнейшая работа над этой проблемой не требуется Вы хотите рассказать чтото еще

Эйб Видимо нет

Джудит Хорошо Мне очень жаль что в жизни вашей двоюродной сестры происходят такие события Пауза Перейдем к следующему пункту повестки сессии

Похоже мысли Эйба относительно этой проблемы не искажены он не делает из происходящего катастрофы проблема представляется ограниченной во времени и что самое важное его эмоциональная реакция совершенно нормальная Потому мы принимаем совместное решение перейти к следующему пункту повестки Это цель Эйба подыскать новую квартиру и она определенно требует обсуждения

Джудит Вы хотели поговорить о том что возможно настало время сменить квартиру

Эйб Да Но я начинаю нервничать при самой мысли об этом Не знаю с чего и начать

В отличие от ситуации с двоюродной сестрой было очевидно что идея переезда являлась осмысленной целью и что у нас было достаточно времени чтобы обсудить возможные препятствия и при этом не оставить в стороне другие важные проблемы и цели Я помогла Эйбу определить каким должен быть первый шаг Мы проанализировали какие препятствия могут ему помешать и поработали над формированием ответа на когниции которые могли выбить его из колеи техникой решения проблем и закрепления необходимых навыков

Помощь клиентам в выявлении проблемной ситуации

Иногда клиенты понимают что находятся в состоянии дистресса расстроены но не могут выявить конкретную ситуацию или проблему связанную с этим или определить что именно в этой ситуации расстраивает их сильнее всего Вы можете помочь им вычленить наиболее травмирующую ситуацию озвучив несколько потенциальных проблемстрессоров и наблюдая за реакцией клиента Как только потенциальная проблема будет выявлена станет гораздо проще обнаружить автоматические мысли

Джудит подводит итоги Итак мы выяснили что в последние несколько дней вы очень расстроены почему точно не знаете кроме того испытываете трудности с выявлением автоматических мыслей в общем постоянно расстроены Верно

Мария Да Прямо не знаю почему мне так плохо

Джудит О чем вы думаете

Мария Ну я постоянно воюю со своей мамой И моя сестра на меня все время набрасывается Я все еще не могу найти работу у меня в квартире беспорядок и все такое

Джудит Что еще

Мария Чувствую себя не очень хорошо Боюсь как бы не заболеть

Джудит Что из этого беспокоит вас больше всего Мама сестра отсутствие работы беспорядок дома или плохое самочувствие

Мария Ой не знаю Все плохо

Джудит Давайте предположим что мы можем избавиться от проблемы связанной со здоровьем Допустим вы сейчас в отличной форме Теперь насколько вы расстроены

Мария Примерно настолько же

Джудит Так Теперь предположим что ваши мама и сестра позвонили вам извинились и сказали что хотели бы наладить отношения Как вы чувствуете себя теперь

Мария Получше

Джудит Хорошо А теперь предположим что после собеседования вас приняли на работу Как чувствуете себя сейчас

Мария Гораздо лучше Вот это было бы облегчение

Джудит Итак похоже что наиболее расстраивающей вас ситуацией является поиск работы

Мария Да видимо

Джудит Сейчас мы поговорим более подробно о работе но сначала я хотела бы проговорить как мы это выяснили чтобы вы могли делать это самостоятельно

Мария Ну вы попросили меня перечислить все что меня расстраивает и представить что я решаю эти проблемы по очереди

Джудит И затем вы смогли увидеть что именно принесло бы вам наибольшее облегчение

Мария Да

Этот подход можно использовать и при определении того какая часть проблемы кажущейся необъятной больше всего расстраивает клиента

Клинические советы

Порой сложно определить насколько труднодостижима цель или насколько вероятно то что какойто определенный разговор активизирует дезадаптивные глубинные убеждения В таких случаях вы можете вначале сконцентрироваться на одной цели а затем принять совместное решение переключиться на другую если видите что нет успеха или если клиент переживает внезапный стресс как в следующем примере в котором приводится диалог одной из начальных терапевтических сессий с Марией

Джудит Хорошо перейдем к следующему пункту повестки сессии Вы сказали что хотели бы больше общаться с людьми Мы обсуждаем эту тему более детально Каким образом вы могли бы встретить новых людей на этой неделе

Мария смиренно Наверное я могла бы поговорить с кемнибудь в моем здании

Джудит замечает удрученный взгляд Марии О чем вы сейчас подумали

Мария Это безнадежно Мне никогда этого не сделать Я уже пробовала это раньше Выглядит сердитой Все мои прочие терапевты тоже это пробовали Но я вам говорю я просто не могу это сделать Это не сработает

Внезапный перепад настроения Марии навел меня на мысль о том что активизировалось глубинное убеждение Я поняла что продолжение разговора будет контрпродуктивным Вместо повторной фокусировки на этой цели я решила восстановить терапевтический альянс путем позитивного подкрепления обратной связи Как хорошо что вы мне это сказали Затем я предоставила ей выбор возвращаться ли к этому пункту повестки сессии Хотели бы вы еще поговорить о встречах с людьми или вернемся к этому в другое времяна другой сессии а сейчас перейдем к проблеме ваших отношений с мамой

Подводя итоги

Главные цели лечения способствовать ремиссии повысить целеустремленность и стрессоустойчивость клиента усилить его ощущение взаимосвязи с другими людьми и ощущение благополучия а также предотвратить рецидив Для достижения этих целей вам потребуется четкое понимание текущей симптоматики устремлений целей и ценностей клиента имеющихся у него проблем и травмирующих событий предыстории и диагноза План лечения должен основываться на непрерывной концептуализации вы должны делиться этим планом с клиентом и получать обратную связь Большое значение имеет планирование не только отдельных сессий но и всего курса лечения

Вопросы для размышления

Приведите пример проблемы или цели над которыми было бы полезно поработать на сессии Почему это было бы полезно Приведите пример проблемы или цели с которыми не было бы полезно работать на сессии Почему это не было бы полезно

Практические упражнения

Предположим ваша цель стать более квалифицированным КПТтерапевтом в следующем году Создайте план для достижения этой цели В качестве руководства можно использовать 2

Глава 10 Структурирование сессий

Поскольку на первой сессии нужно успеть очень многое она отличается по структуре от остальных сессий Мы считаем формат описанный в данной главе наиболее эффективным для проведения лечения Однако не стоит забывать о том что от этой структуры можно отклоняться если клиент чувствует себя некомфортно В этой главе вы прочтете отрывки записей с первой сессии Эйба а также найдете ответы на следующие вопросы

Как определить содержание сессии

Что происходит в каждой части сессии проверка настроениямедикаментозного или иного фона составление исходной повестки сессии получение последних новостей и разбор плана действий обсуждение пунктов повестки периодическое подведение итогов подведение итогов всей сессии разбор нового плана действий и получение обратной связи

Элементы этой сессии можно увидеть на видеозаписи сессии  10 с Эйбом beckinstituteorgCBTresources В главе 11 вы узнаете о типичных проблемах возникающих при разработке структуры сессии

Содержание сессий

Содержание сессий варьируется в зависимости от проблем и целей клиента и ваших терапевтических целей Планируя отдельную сессию учитывайте на какой стадии терапии вы находитесь и продолжайте определять направление лечения основываясь на концептуализации клиента Когда клиент будет сообщать о своем настроении проводите краткий обзор недели и обозначайте пункты повестки сессии а также прикидывайте как интегрировать ваши терапевтические цели с пунктами повестки клиента

Например на пятой сессии я планировала продолжать обучать Эйба отмечу что это не является обязательным для всех депрессивных клиентов оценивать его автоматические мысли и расширять график деятельности Кроме того мы работали с целями которые он сам внес в повестку сессии Если вы новичок в КПТ времени вам скорее всего хватит на детальное обсуждение однойдвух проблем Опытные терапевты как правило успевают больше

Заметки сделанные на пятой сессии с Эйбом приведены на 1 Делать заметки на сессии нужно для того чтобы

 отмечать над чем произведена работа

 уточнять концептуализацию

 планировать дальнейшие сессии

Когда вы делаете заметки старайтесь поддерживать зрительный контакт Временами особенно когда клиент воспроизводит в памяти болезненный для него материал лучше отложить работу с заметками для более полного общения

Формат типичной сессии

На 2 перечислены части сессии На первых сессиях полезно приводить рациональные доводы в пользу каждой части На начальной стадии лечения продолжайте знакомить клиентов с КПТ соблюдайте формат сессии работайте совместно получайте обратную связь и начинайте рассматривать переживания текущие и нередко прошедшие в свете когнитивной модели Если клиенты хотя бы немного почувствуют себя лучше приступайте к предотвращению рецидива см главу 21 Больше прочего вас должны интересовать формирование надежды укрепление терапевтического союза а также помощь клиенту в улучшении его самочувствия и повышении эффективности деятельности

Первая часть сессии

Специфическими целями вступительной части сессии описанной ниже являются следующие

 продолжать поддерживать и развивать доверительные отношения раппорт

 собрать данные чтобы выяснить какие проблемыцели важно затронуть в ходе сессии

 сделать выводы о том что удалось выполнить клиенту в продолжение предыдущей сессии

Подготовительные заметки продолжить планирование активности и оценку автоматических мыслей проверить список поощрений

Имя пациента Эйб К Дата 610

Сессия 5 Код диагнозаназначения F 323

Оценка настроенияобъективные показатели указать чувствует себя немного лучше

PHQ9 15 GAD9 6 благополучие 3

Препаратыизмененияпобочные эффектыдругое лечение нет

Оценка риска суицидачленовредительстваагрессии мыслей о смерти больше нет риск низкий

Новостиразбор плана действийвыводы стал больше работать по дому изменения в настроении и поведении влияют на настроение демонстрирует больший контроль над ситуацией выбирается из дома сознает что начинает обретать немного больше контроля лучше всего чувствовал себя на концерте демонстрирует приверженность семье нужно тормошить себя ежедневно читал терапевтические заметки ежедневно выбирался из дома сидел с внучкой обедал с сыном и другими членами семьи выбираться из дома хорошо хорошо быть с ними заслуживает похвалы выявил автоматические мысли хвалил себя

Пункты повестки сессии Тяжелая работа по дому

работа на Чарли оценка автоматических мыслей планирование активности

Пункт 1 повестки сессии проблема или цель работа на Чарли

Концептуализация автоматические мыслисмыслубеждения если обозначеныэмоцииповедение ситуация размышление о работе на полную ставку автоматическая мысль У меня не хватит сил Эмоции Обеспокоен Поведение не перезвонил Чарли

Воздействие или резюме терапевта 1 обучил вопросу Что заставляет меня думать для оценки У меня не хватит сил 2 убедительное доказательство того что автоматическая мысль достоверна 3 оценили варианты разговора с Чарли 4 провели ролевую игру на тему что сказать Чарли

План действий попросить Чарли иметь его в виду на будущее Напомнить себе что с ослаблением депрессии прибавится сил

Пункт 1 повестки сессии проблема или цель сортировка почты оплата счетов заполнение бланков

Концептуализация автоматические мыслисмыслубеждения если обозначеныэмоцииповедение ситуация размышление о том как начать автоматическая мысль Это слишком тяжело Эмоция Подавлен Поведение избегал прикасаться к почте

Воздействие 1 отработка навыков разделить почту на четыре категории 2 оценил автоматическую мысль ответ Мне не нужно делать сразу все Первый шаг это сортировка Мне нужно отсортировать письма Если я точно не знаю что делать с письмом нужно положить его в стопку сделать поканепонятночто и обсудить на следующей сессии Также обсудили что делать со стопками писем на следующей сессии 3 скрытая репетиция 4 представить себе что задание выполнено 5 ответ на автоматическую мысль Надо было сделать это раньше Помешала депрессия 6 установить на телефоне напоминание на следующее утро

План действий прочесть соответствующие терапевтические заметки представить себе что задание выполнено отсортировать письма

Другие пункты плана действий вести список поощрений выбираться из дома каждый день повидаться с семьей пойти с внуками на бейсбол выявить автоматические мысли и задать вопрос Что заставляет меня думать что эта мысль верна Что помогает мне думать что она неверна или не совсем достоверна

Итогобратная связь от клиента улучшение самочувствия связано с изменением мыслей поведения поощрением самого себя важность обретения контроля вероятность выполнения плана действий высока Обратная связь Хорошо

Подпись терапевта др Джудит С Бек

Заметки для предстоящей сессии Обсудить волонтерство Прибавление сил Оценить самокритику продолжить планирование активности и обучение оценке автоматических мыслей

1 Заметки сделанные на сессии Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

Начальная часть сессии

1 Провести проверку настроениямедицинских назначенийдругого лечения

2 Составить повестку сессии

3 Узнать новости и позитивные и негативные разобрать план действий за прошлую неделю

Средняя часть сессии

1 Поработать над пунктом 1 повестки сессии подвести итоги провести воздействие оценить потребность в дальнейших воздействиях обсудить пункты повестки сессии

2 Поработать над пунктами 2 и 3 повестки сессии если есть время

Завершающая часть сессии

1 Подвести итоги сессии

2 Разобрать план действий на следующую неделю

3 Получить обратную связь

2 Структура сессии

1 Что было наиболее важным из того о чем мы говорили на последней сессии Насколько я доверяю моим терапевтическим заметкам

2 Каково мое настроение по сравнению с другими неделями

3 Какой позитивный опыт был у меня на этой неделе Что я узнал Что этот опыт говорит обо мне

4 Что еще случилось важного на этой неделе о чем должен знать терапевт

5 Каковы мои цели на этой сессии Например больше общаться с людьми больше работать по дому лучше сосредоточиваться на работе

6 Что я сделал для выполнения плана действий Если я не выполнил какойлибо пункт что этому помешало Что я узнал

3 Подготовка рабочего бланка

Для достижения этих целей вам нужно 1 выполнить проверку настроениямедикаментозного фона 2 составить исходную повестку сессии 3 узнать последние новости и провести разбор плана действий 4 расставить пункты повестки сессии по приоритетам Опытные КПТтерапевты имеют обыкновение сплетать эти четыре задачи воедино но в этой главе я разделила их для ясности Вводная часть каждой сессии пройдет быстрее если до ее начала вы попросите клиента разобрать мысленно или письменно рабочий бланк 3 Вы можете хранить эти листки на ресепшне или отдавать клиентам пока они не будут вовлечены в терапевтический процесс настолько чтобы дать вам конспективный отчет о прошедшей неделе без напоминания

Проверка настроения

Краткая проверка настроения открывает несколько возможностей

 Вы демонстрируете что вас волнует то как клиент чувствовал себя на прошедшей неделе

 Вы вместе можете отслеживать его прогресс на протяжении курса лечения

 Можете выявить и затем укрепить или модифицировать трактовку прогресса клиентом или недостаток прогресса

 Вы можете подкрепить когнитивную модель напомнить клиенту о том что мысли и действия влияют на настроение

 Можете провести проверку суицидальных мыслей чувства безнадежности импульсов к агрессии или убийству с которыми необходимо работать на сессии обычно в качестве первого пункта повестки сессии

В соответствии с диагнозом и симптоматикой клиента вы можете запросить дополнительные сведения например о частоте и тяжести панических атак времени затраченном на рутинные дела информации об употреблении алкоголя приеме медикаментозных средств вспышках гнева членовредительстве или агрессивном либо деструктивном поведении Вот как начиналась пятая сессия с Эйбом

Джудит Здравствуйте Эйб Как у вас дела

Эйб Хорошо Передает заполненные шкалы

Джудит Как вы себя чувствуете Так же Лучше Хуже

Эйб Немного лучше Один раз правда на той неделе мне стало значительно хуже но в основном было лучше

Джудит Когда мы определим повестку сессии мне бы очень хотелось чтобы вы рассказали мне об этом Однако я очень рада что еще одну неделю вы чувствовали себя лучше Пауза Оцените свое чувство благополучия

Эйб На троечку

Джудит Похоже ваше самочувствие понемногу улучшается Пауза Вы тоже так думаете

Эйб Да тоже

Джудит рассматривая его шкалы Мне кажется у вас прибавилось сил И окружающая действительность стала нравиться вам немного больше

Эйб Да все верно

Важно дать клиенту обоснование хорошего самочувствия Нужно помочь ему увидеть что улучшение самочувствия имеет связь с изменением к лучшему в его мышлении и поведении

Джудит Очень хорошо Как вы думаете почему на этой неделе ваше настроение улучшилось

Эйб Видимо у меня появилась надежда В отношении того что вроде бы терапия помогает

Джудит исподволь подкрепляет когнитивную модель То есть вы подумали Вроде бы терапия помогает и эта мысль вселила в вас немного надежды и снизила депрессию

Эйб Да И я выполнил на этой неделе массу работы по дому И провел время с детьми

Джудит То есть изменение ваших мыслей и вашего поведения влияет на ваше настроение

Эйб Да видимо так

Джудит Хотите ли вы продолжить действовать так же и на этой неделе

Эйб Да

Затем я помогла Эйбу сделать позитивные выводы относительно его поведения

Джудит Что означает то что вам удалось это сделать Несколько недель назад вы не были способны на это

Эйб Наверное я стал больше контролировать свою жизнь

Джудит дает позитивное подкрепление Именно

Клинические советы

 Иногда клиенты не могут объяснить почему почувствовали себя лучше В этом случае спросите Заметили ли вы какиелибо изменения в своих мыслях или в том что делаете

 Если между повествовательным описанием клиента и заполненными им шкалами есть расхождения вы можете сказать Итак вы стали чувствовать себя хуже но на шкале депрессии отмечены более низкие значения чем на прошлой неделе Как это возможно объяснить

Во время проверки настроения могут возникнуть три распространенные трудности вы прочтете о них в следующей главе когда клиенты приписывают свои позитивные изменения настроения внешним факторам дают слишком подробное описание своего настроения и испытывают ухудшение настроения

Проверка медикаментозного и прочего лечения

О проверке медикаментозного и прочего лечения рассказывалось выше с 135136 В качестве напоминания если это уместно спросите клиента о соблюдении предписаний и о побочных действиях и другом лечении Также помогите клиенту составить список вопросов к специалисту который назначил лекарства

Составление исходной повестки сессии

Цель данного краткого этапа составить исходную повестку сессии Вот что требуется делать

 Спрашивать клиентов об их целях на данной сессии и выяснять сразу или во время расставления пунктов повестки сессии по приоритетам есть ли чтото более важное для обсуждения Примечание в традиционной КПТ мы с большей вероятностью спросили бы В решении каких проблем вы хотели бы воспользоваться моей помощью или Над чем вы хотели бы поработать сегодня

 При необходимости мягко прерывать клиента чтобы обозначить цель или проблему вместо того чтобы описывать их в деталях

 Проверять ваши заметки с предыдущей сессии и спрашивать о тех пунктах которые у вас не было времени проработать

 Предлагать темы на которые вы хотели бы поговорить

На протяжении первой части сессии вам также нужно

 спрашивать прогнозируют ли клиенты какиелибо еще важные дела на предстоящей неделе

 следить за другими важными пунктами повестки сессии такими как негативный опыт на прошедшей неделе которые с высокой вероятностью могут повториться на будущей неделе

Ближе к концу первой части сессии помогите клиенту расставить по приоритетам темы для оставшейся части сессии

Джудит Если вы не возражаете давайте определим повестку сессии чтобы понять какая тема разговора является для вас самой важной Какова ваша цель на сегодняшней сессии

Эйб Ну я во многом продвинулся в работе по дому но еще многое предстоит сделать чтобы было чисто Коегде очень трудно наводить порядок и

Джудит аккуратно перебивая Хорошо Записывает цель Убрать там где трудно Чтонибудь еще

Эйб Не знаю в хорошей ли я форме чтобы снова пойти в волонтеры Чувствую себя довольно уставшим потенциальное препятствие и

Джудит мягко перебивая Хотите поговорить об этом тоже Пауза

Эйб Да если есть время

Джудит Хорошо Волонтеры и усталость Чтонибудь еще

Эйб Больше ничего в голову не приходит

Вместо того чтобы слушать полное описание этих тем я аккуратно прерываю Эйба и называю цельпроблему Если бы я позволила ему подробно описывать эти трудности то лишила бы его возможности поразмышлять над тем о чем ему хотелось поговорить на сессии Кроме того я прозондировала почву на предмет других тем для разговора

Джудит Вы упомянули о том что както почувствовали себя гораздо хуже Хотите об этом поговорить

Эйб Не уверен Позвонила моя бывшая жена Это был очень неприятный разговор Она кричала на меня за то что я все еще не нашел работу и не могу платить больше алиментов Мне стало совсем плохо Но в тот день я пошел на концерт с моими внучками и спустя время почувствовал себя лучше

Джудит Внести ли нам вашу бывшую жену в повестку сессии

Эйб Да но наверное не сегодня Она мне теперь месяца два не позвонит

Джудит Хорошо Было ли чтолибо на этой неделе о чем мне нужно знать

Эйб подумав Ах да Мой друг Чарли сказал что у него есть работа для меня по части строительства Но не знаю готов ли я

Джудит Давайте обсудим преимущества и недостатки этой работы

Эйб Да было бы неплохо

О том как быть с клиентом который затрудняется определить что именно нужно включить в повестку сессии см с 265269

Джудит Кстати я хотела бы рассказать вам еще немного о том как оценивать ваши мысли и составлять график активности если вы не возражаете

Эйб Хорошо

Новости и разбор плана действий

Следующий шаг перебросить мост между предыдущей и текущей сессиями Нередко разбор плана действий можно совместить с обсуждением новостей Попрежнему будьте готовы отмечать цели или проблемы которые могут оказаться важными для повестки сессии Согласно традиционной концепции мы начинаем разговор о новостях с вопроса Произошло ли на прошедшей неделе чтото о чем мне нужно знать Когда вы будете задавать этот вопрос особенно в начале лечения то обнаружите что клиенты как правило рассказывают о негативном опыте В этом случае важно расспросить их о позитивном опыте и тех моментах когда они чувствовали себя лучше пусть и ненамного В рамках терапии ориентированной на восстановление нужно начинать с чегото позитивного задавая такие вопросы

Что хорошего произошло на этой неделе

Что вы сделали хорошего на этой неделе

Когда на этой неделе вам было лучше всего

Какая часть недели была лучшей

Делая акцент на позитивном мы помогаем клиентам более ясно видеть реальность в то время как депрессия заставляет их концентрироваться исключительно на негативном Перечисление позитивного опыта также открывает следующие возможности

 хвалить клиента за то что он занимается значимой социальной или доставляющей удовольствие деятельностью либо заботится о себе

 помогать клиенту делать конструктивные выводы о своей деятельности

 пробуждать на сессиях положительные эмоции чтобы клиент был в хорошем расположении духа и оставался более восприимчивым на оставшейся части сессии

 обсуждать считает ли клиент хорошей идеей заняться подобной деятельностью на следующей неделе

 укреплять терапевтические отношения ведя диалог с клиентом и используя самораскрытие

Джудит Когда на прошедшей неделе вы чувствовали себя лучше всего

Эйб подумав Когда я увидел внучек Я сводил их на детский концерт Им очень нравится этот певец не помню как его зовут Он играет на гитаре и поет детские песни

Джудит использует самораскрытие для укрепления терапевтической связи Помню как я водила своих детей на подобное мероприятие Надо будет и внуков сводить на концерт

Эйб Помоему у этого музыканта будет концерт на ближайших выходных

Джудит Хорошо спасибо Пауза Было ли такое мероприятие с внучками для вас необычным

Эйб Раньше мы выбирались кудато все вместе но потом долгое время я этого не делал

Джудит побуждает к положительным выводам Что было хорошего в этом опыте

Эйб Они так радовались Они были просто счастливы что я взял их с собой

Джудит Я очень рада что вам удалось это сделать Пауза Что нового вы узнали

Эйб Думаю иногда очень полезно дать самому себе пинок Я устал и не очень хотел кудато идти но еще больше мне не хотелось их подвести Нужно почаще видеться с ними

Джудит Очень хорошо Пытается активизировать адаптивное глубинное убеждение Что говорит о вас тот факт что даже будучи уставшим вы смогли пойти

Эйб Точно не знаю

Джудит Не говорит ли это о том что вы понастоящему цените свою семью что можете подтолкнуть себя и вы способны лучше контролировать свое настроение чем думаете

Эйб Наверное

Джудит Какие еще хорошие события произошли на этой неделе

Эйб Это было самое хорошее А еще я много сделал по плану действий

Джудит Через минуту поговорим об этом

Делайте заметки о положительных моментах Эту информацию можно использовать позже на данной сессии либо на последующих встречах особенно при планировании позитивной активности клиентов или когда вы помогаете им оценить автоматические мысли и убеждения Затем спросите как прошла неделя в остальном

Джудит Произошло ли еще чтолибо на минувшей неделе о чем мне нужно знать

Эйб Подумав Ммм Со вздохом Да Мне кажется мой младший брат разозлился когда я сказал ему что бросать работу было плохой идеей

Джудит пытается оценить важность проблемы на предмет включения ее в повестку сессии Нужно ли нам поговорить об этом сегодня

Эйб Нет не думаю Проехали

Джудит Хорошо чтонибудь еще

Эйб Ничего достойного внимания

Джудит Нужно ли мне знать о чемто связанном с будущей неделей

Эйб Только то о чем я уже сказал  работа у Чарли и волонтерство

Джудит Хорошо

Затем нужно выяснить какую часть плана действий выполнил клиент

Джудит Поговорим о вашем плане действий Он у вас с собой

Эйб Да Достает план Джудит достает свою копию

Джудит Удавалось ли вам читать терапевтические заметки дважды в день

Эйб Гдето девяносто процентов времени

Джудит Очень хорошо

Затем я попросила Эйба прочесть терапевтические заметки вслух и сказать насколько он с ними согласен После этого я проверила дал ли он себе позитивное подкрепление и мы продолжили разбор плана действий

Джудит Поощрили ли вы себя когда прочитали терапевтические заметки

Эйб Да

Джудит Хорошо Смотрит на план действий Давайте посмотрим выходили ли вы из дома каждый день

Эйб Угу А еще я сходил к дочери и посидел с ее малышом в субботу вечером

Джудит Ваша дочь это оценила

Эйб Да и ее муж тоже Их няня в последнюю минуту не смогла прийти

Джудит Можете ли вы предложить им пригласить вас еще раз

Эйб Да наверное

Джудит Внесем это в план действий

Эйб Может быть внести как необязательное задание

Джудит Хорошо Пауза А вы себя похвалили

Эйб Да Я правильно поступил Они смогли кудато выбраться и для меня это точно было лучше чем сидеть дома и бездельничать

Мы продолжили обзор плана действий Эйба Я дала ему положительное подкрепление спросила о значении его позитивных переживаний и мы обсудили продолжать ли работу над данным пунктом плана на следующей неделе Он был готов каждый день выходить из дома Во время нашего разговора я следила за появлением новых пунктов плана приоритет которых будет выше чем у целей и проблем обозначенных нами ранее

Расставление пунктов повестки сессии по приоритетам

Перечислите проблемы или цели в повестке сессии Если пунктов слишком много расставьте их по приоритетам вместе с клиентом и отложите обсуждение менее важных из них на будущую сессию Вы можете также выяснить хочет клиент потратить примерно равное время на каждый пункт или лучше обсудить новые темы

Джудит Можем ли мы сейчас расставить пункты повестки сессии по приоритетам Вы упомянули что у вас есть цель выполнить трудную часть работы по дому может быть поработать на Чарли и решить стоит ли заниматься волонтерством даже если вы чувствуете себя уставшим С чего начнем

Эйб С Чарли

Джудит Хорошо Нужно ли нам оставить время для разговора о работе по дому и волонтерстве

Эйб О работе по дому обязательно На этой неделе о волонтерстве можем не говорить

Джудит Разделим время поровну между Чарли и работой по дому

Эйб Да давайте

Средняя часть сессии

В этой части сессии вы работаете над проблемой или целью представляющей первостепенную важность для клиента Иногда вы можете взять дело в свои руки и предложить начальный пункт повестки сессии особенно если считаете что первой следует обсудить конкретную проблему Не возражаете если мы начнем с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В рамках традиционной КПТ вы как правило собираете данные об имеющейся проблеме и концептуализируете затруднения клиента в соответствии с когнитивной моделью В рамках подхода с ориентацией на восстановление вы скорее будете спрашивать клиента какие шаги он хотел бы предпринять на следующей неделе для достижения цели которая является обратной стороной проблемы и использовать когнитивную модель для концептуализации препятствий которые могут помешать предпринять эти шаги Beck et al в прессе Оба подхода предполагают совместное принятие решения относительно того над какой частью когнитивной модели следует начать работать

 над имеющейся проблемой

 автоматическими мыслями связанными с ситуациейпрепятствием

 реакцией эмоциональной поведенческой физиологической связанной с автоматическими мыслями

Выберите метод коррекции приведите обоснования получите согласие клиента проведите коррекцию и измерьте ее эффективность При обсуждении проблем или целей повестки сессии обучайте клиента навыкам и составляйте новую повестку сессии Периодически подводите итоги чтобы помочь себе и клиенту воспроизвести в памяти что именно вы делали в этой части сессии В ходе обсуждения первой и последующих проблем вы можете сплести воедино ваши терапевтические цели так как сочтете нужным

Первым делом мы с Эйбом обсудили нужно ли ему принимать предложение Чарли заняться строительными работами Я спросила Эйба о том что его заботит У него появилась автоматическая мысль Полный рабочий день я просто не потяну Я научила его тому что для того чтобы ценить свои мысли нужно задать себе два вопроса Что заставляет меня думать что эта мысль верна Что помогает мне думать что эта мысль неверна или не совсем достоверна Оценка показала что Эйб скорее всего был прав Мы обсудили возможные варианты спросить Чарли может ли он взять Эйба на неполный рабочий день или иметь в виду его кандидатуру на будущее Эйб выбрал последний вариант и мы разыграли в лицах что он может сказать Чарли

Затем мы обсудили вторую цель и продолжали работать по той же схеме Выяснилось что трудная работа по дому состояла преимущественно в сортировке громадной кучи писем оплате счетов и заполнении страховых бланков Для проработки возможных препятствий которые могли помешать выполнению намеченных заданий на следующей неделе мы предприняли следующие шаги

1 Я собрала информацию о проблеме и спросила Эйба какие мысли по его мнению могут помешать ему выполнить эти задачи

2 Я подвела итоги в виде когнитивной модели оценила его автоматические мысли и записала хорошие ответы на них

3 Мы воспользовались техникой решения проблем решили что на этой неделе достаточно будет отсортировать почту и занялись отработкой навыков распределение писем по четырем стопкам

4 Совместно сформулировали пункт плана действий

5 Пришли к соглашению что Эйб прямо сейчас установит напоминание о том что нужно сделать которое сработает следующим утром

6 Мы провели мысленную репетицию поскольку Эйб все еще не был уверен что сможет приступить к выполнению задания

7 Я попросила Эйба представить себе что он выполнил задание

Джудит Эйб можете ли вы представить себе что уже наступило завтра Время как раз перед ланчем Вы храбро взялись за сортировку писем и успешно справились Вы сидите за обеденным столом и смотрите на четыре стопки писем сохранить чтонибудь сделать выбросить и сделать поканепонятночто Пауза Что вы чувствуете в этот момент

Эйб Облегчение Немного нервничаю по поводу стопок чтонибудь сделать и сделать поканепонятночто но вы сказали что мы поговорим о них на следующей неделе

Джудит Как вы себя поощрите

Эйб Как хорошо что я это наконец сделал

Джудит Вы гордитесь собой

Эйб Да но мне следовало давно это сделать автоматическая мысль

Джудит Как вы ответили бы на эту мысль

Эйб Как вы и сказали Депрессия встала у меня на пути

Джудит Именно Что говорит о вас тот факт что даже находясь в депрессии вы нашли в себе силы рассортировать почту

Эйб Наверное что я на самом деле могу делать вещи про которые думал что не могу

Джудит Да это очень важно Запишем это в ваши терапевтические заметки

Периодическое подведение итогов

На протяжении сессии подводить итоги можно тремя способами Первый содержание Часто клиенты ударяются в излишние подробности Подводите итог тому что они сказали в виде когнитивной модели чтобы убедиться что вы корректно определили что является для них наиболее важным и представьте информацию четко и кратко По возможности используйте формулировки клиентов чтобы добиться точного понимания и удержать ключевую проблему в центре внимания

Джудит Эйб давайте убедимся что я все правильно поняла Когда вы подумали о сортировке почты на этой неделе у вас возникла мысль Я не справлюсь вы почувствовали себя плохо и пытались избежать этого Пауза Верно Пауза Почувствовали ли вы еще чтонибудь Возникали ли у вас другие автоматические мысли

Я подвела итог используя собственные слова Эйба Если бы я выразила то же своими словами то могла гдето исказить смысл и возможно снизить интенсивность автоматических мыслей и переживаний В этом случае наша оценка мыслей была бы менее эффективной Когда вы пересказываете то что сказал клиент он может подумать что его не так поняли Иногда нужно подводить итоги после окончания обсуждения проблемы или цели чтобы удостовериться в одинаковом понимании происходящего и закрепить усвоенный материал это второй способ Например Можете ли вы подвести итоги того о чем мы только что говорили Что вы точно хотите запомнить

После того как клиент подведет итог вашего обсуждения запишите это чтобы он мог читать его ежедневно как часть плана действий Когда заканчивается очередная часть сессии подведите итоги с помощью третьего способа чтобы у клиента закрепилось четкое понимание того что было достигнуто и что предстоит сделать Итак мы поговорили о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Следует ли нам теперь поговорить о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Финальное подведение итогов проверка плана действий и обратная связь

Финальное подведение итогов

Цель финального подведения итогов заострить внимание на наиболее важных моментах сессии в позитивном ключе Это также позволяет понять не возникнет ли проблем с выполнением плана действий В начале курса лечения подводить итоги будете только вы

Джудит Что ж у нас осталось всего несколько минут Мне хотелось бы подвести итоги того о чем мы говорили сегодня а затем я попрошу вас рассказать о вашей реакции на эту сессию

Эйб Хорошо

Джудит Итак на этой неделе вы почувствовали себя несколько лучше возможно благодаря тому что читали терапевтические заметки напоминали себе что часть депрессивных мыслей недостоверна проявляли большую активность и хвалили себя Вы сделали многое чтобы вернуть контроль над своей жизнью деятельностью и настроением Вы также начали задавать вопросы к своим автоматическим мыслям и не сразу принимать их за чистую монету Пауза Верно

Эйб Да

Джудит Можно ли чтото к этому добавить

Эйб Не думаю

Клинические советы

По мере прогресса терапии вы можете просить клиента подводить итоги самым важным моментам Делать это гораздо проще если клиент вел заметки в ходе сессии Вы можете сказать У нас осталось несколько минут Затем спросите Как вы думаете что было самым важным на сегодняшней сессии или Что важнее всего запомнить на этой неделе Вы можете заглянуть в свои заметки Что нового вы узнали

Проверка плана действий

Следующий шаг провести обзор что Эйб должен сделать до следующей сессии Первым делом я перечисляю пункты плана над которыми он работал в последние недели На этой сессии мы добавили еще пару пунктов и я хотела убедиться что он не чувствует себя перегруженным и готов их выполнить

Джудит Итак давайте взглянем на план действий Насколько вероятно что вы будете каждый день читать терапевтические заметки выбираться из дома и выполнять другие задания

Эйб Сто процентов

Джудит Как насчет того чтобы поговорить с Чарли Это разовое задание

Эйб Сто процентов Сделаю

Джудит А сортировка почты Можно сделать это за один раз или разбить на несколько подходов

Эйб Думаю что смогу это сделать

Джудит Если вы не уверены можем сделать этот пункт необязательным Или установить временное ограничение скажем 10 минут

Эйб Нетнет Я это сделаю

Джудит Купить билет и сходить с внуками на бейсбол Это тоже разовое задание

Эйб Да сделаю

Джудит Сто процентов

Эйб Да

Джудит И наконец когда вы заметите что у вас появилась автоматическая мысль насколько вероятно что вы спросите у себя Что заставляет меня думать что та мысль верна Что помогает мне думать что эта мысль неверна или не совсем достоверна

Эйб Я могу это сделать Резинка на руке мне напомнит

Джудит Не слишком много заданий

Эйб подумав Нет я ведь все это уже делал

Обратная связь

После финального подведения итогов получите обратную связь К этому моменту лечения я была уверена что Эйб даст отрицательную обратную связь если вообще даст Поэтому я задала единственный вопрос Что вы думаете об этой сессии На первых сессиях я добавляла другие вопросы Не вызвало ли у вас беспокойство чтолибо из того что я сказала Может быть я чтото не так поняла Возможно в следующий раз нужно чтото сделать подругому Эйб уже был настолько вовлечен в процесс что мог заполнять на ресепшне бланк обратной связи без моих напоминаний

Подводя итоги

Структура сессии описанная в этой главе помогает эффективно работать с клиентом Некоторые элементы я разделила для ясности но многие КПТтерапевты соединяют их воедино Также они соединяют воедино пункты своей повестки сессии применительно к пунктам повестки сессии клиента В следующей главе обсудим как необходимо подстраивать структуру сессии под отдельных клиентов

Вопросы для размышления

Какая часть структурирования сессии по вашему мнению самая трудная Почему Каковы три вида периодического подведения итогов имеющие большое значение в ходе сессии и в чем их важность

Практические упражнения

Попросите коллегу друга или члена семьи принять участие в ролевой игре Подготовьте план действий который вы будете разбирать в начале сессии Сделайте следующее

1 Проведите оценку настроения по шкале от 0 до 10

2 Определите исходную повестку сессии

3 Узнайте последние новости и разберите план действий предыдущей недели

4 Обсудите первый пункт повестки сессии

5 Попросите клиента подвести итог вашему обсуждению и сделайте терапевтические заметки

6 При необходимости совместно добавьте в план действий дополнительные пункты

7 Попросите клиента провести финальное подведение итогов и дать вам обратную связь

Глава 11 Трудности при структурировании сессий

Многие клиенты хорошо воспринимают типовую структуру сессий Как правило бывает достаточно объяснить им эту структуру и привести рациональные доводы Однако встречаются случаи когда не стоит следовать типовой структуре В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Как концептуализировать трудности при структурировании сессий

Каковы распространенные проблемы в каждой части типичной терапевтической сессии

Как решить эти проблемы

Когда нужно отклониться от повестки сессии

Что можно сделать если к концу сессии клиент чувствует себя расстроенным

Распространенные сложности

Когда вы выявите проблему спросите себя

Какова специфика этой проблемы Что говорит или чего не говорит клиент такого что является проблемой Что он делает или чего не делает

Несу ли я ответственность за эту проблему

Как концептуализировать причину возникновения проблемы

Что мне с ней делать

Если вы корректно диагностировали клиента и разработали четкий план лечения но попрежнему испытываете трудности со структурированием сессий проверьте следующие моменты

 Удается ли вам аккуратно прерывать пациента и направлять беседу в нужное русло

 Удалось ли вам ознакомить пациента со структурой и процессом лечения

 Удалось ли вам вовлечь пациента в лечение

 Удалось ли вам выстроить терапевтические отношения

Когниции терапевта

Если вы занимаетесь психотерапией недавно или же вы накопили большой опыт терапевтической работы в менее директивном стиле у вас могут возникнуть противоречивые представления о допустимости перебивать пациентов и использовании стандартной структуры Нужно отслеживать уровень собственного дискомфорта и выявлять автоматические мысли возникающие во время сессий и в промежутках между ними Вот наиболее распространенные

 Я не могу структурировать сессию

 Моему пациенту не понравится такая структура

 Пациент не может кратко формулировать свои мысли

 Пациент разозлится если я выберу слишком директивный стиль

 Я упущу чтонибудь важное

 Мне не стоит перебивать клиента

 Он не выполнит план действий

 Пациент почувствует себя несостоятельным

Если вы испытываете затруднения оцените свои мысли и дайте на них ответ чтобы стало проще экспериментировать со структурой на следующей сессии Я рекомендую практиковаться в структурировании сессий с помощью ролевых игр Тогда вы сможете распланировать сессию в качестве поведенческого эксперимента чтобы проверить верны ли ваши мысли

Как правильно перебивать клиента

Чтобы терапия проходила максимально эффективно иногда приходится аккуратно перебивать пациента На одной из сессий Мария стала рассказывать о планах на выходные и тут всплыли другие проблемы

Мария Мне с трудом верится но после этого сестра сказала что мне нужно помочь матери Она же знает что я не могу Нам с мамой никогда не удается поладить Если я приду к ней она завалит меня поручениями И начнет ругать А я просто не вынесу это Меня постоянно отчитывают на работе и

Джудит Простите что перебиваю Я хочу убедиться что правильно понимаю происходящее Мы начали обсуждать ваши планы на выходные а затем вы перечислили еще несколько проблем Как думаете что нам сейчас актуальнее обсудить Планы на выходные вашу сестру мать или работу

Иногда клиенты расстраиваются если их перебивают В этом случае дайте им положительное подкрепление чтобы они сообщали вам об этом Затем извинитесь за свою ошибку Вы неправильно оценили сколько перебиваний выдержит клиент Следом обсудите ситуацию как я сделала это с Марией

Джудит перебивая Марию в третий раз Извините что перебиваю вас Как вы почувствовали себя когда он сделал это

Мария раздраженным тоном Ну вот снова вы меня перебиваете

Джудит О хорошо что вы мне это сказали Вы правы Прошу прощения Я действительно перебиваю вас слишком часто Пауза Давайте сделаем так вы расскажете мне то что по вашему мнению мне непременно нужно знать в ближайшие десять минут а я не буду вас перебивать Затем я подведу итоги сказанному потому что для меня важно правильно понять вас Пауза А потом выберем проблему на которой и сосредоточимся

Такие клиенты как Мария часто неожиданно говорят вам что вы перебиваете их слишком часто Другие клиенты могут высказать вам то же самое если вы заметите перепад в их настроении и спросите о чем они подумали Если вы подозреваете что клиент недоволен что вы перебиваете его но не склонен говорить вам об этом открыто можете выдвинуть гипотезу Не думаете ли вы что я перебиваю вас слишком часто

Осведомленность клиента

Вторая причина по которой сложно соблюдать структуру сессии  недостаточная осведомленность пациента о терапевтическом процессе Люди которые ранее не проходили когнитивноповеденческую терапию не знают что вы ждете от них краткого отчета о каждой неделе описания настроения и формулировки повестки сессии В этом случае попросите их подумать над пунктами рабочего бланка подготовки к терапии 3 с 240

Клиенты также не знают что вы будете просить их подводить итоги ваших обсуждений давать обратную связь во время и в конце сессии запоминать их содержание и каждый день выполнять пункты плана действий Кроме того вы по сути обучаете пациентов определенным навыкам а также новому способу отношения к вам это касается пациентов которые ранее проходили другие виды терапии и к проблемам чтобы они могли смотреть на происходящее более объективно с ориентацией на решение проблем На первой терапевтической сессии вам нужно объяснить структуру сессии подробно описать каждый ее элемент привести рациональные доводы а затем отслеживать любые изменения ненавязчиво получая обратную связь

Вовлеченность клиента

Третьей распространенной причиной являются дисфункциональные убеждения пациента которые мешают ему полностью включиться в терапевтический процесс У пациентов может не быть четких целей это подробнее описано в главе 5 У них могут быть нереалистичные ожидания будто им неким образом станет лучше если они будут просто появляться на сессиях не принимая активного участия в лечении Они могут не верить в собственную способность решать проблемы влиять на свою жизнь или меняться Возможно они даже боятся что если им станет лучше то их жизнь почемуто ухудшится например вы перестанете быть их терапевтом или им придется вернуться на работу Вам нужно внимательно относиться к перепадам настроения клиентов на сессии чтобы можно было узнать у них об их когнициях В этом случае вы сможете помочь им правильно реагировать на дисфункциональные мысли а это облегчит принятие структуры и задач лечения

Работа с дисфункциональными когнициями

Четвертая распространенная причина нежелания пациентов придерживаться структуры сессии связана с их дисфункциональными убеждениями о себе терапии или о вас Я заметила перепады настроения Марии когда описывала ей структуру сессии на первой терапевтической встрече

Джудит О чем вы подумали когда я описала структуру нашей сессии

Мария Не уверена что это мне подходит Мой прежний терапевт разрешал мне говорить о чем угодно

Джудит Почувствовали ли вы что это помогло справиться с депрессией

Мария подумав Не сказала бы Вот почему я перестала ходить к нему после двух лет терапии

Джудит Это меня и беспокоит Если я буду делать в точности то же что и он то мы придем к тому же результату Пауза Давайте попробуем пойти по другому пути Вы можете обнаружить что он гораздо больше вам подходит

Мария замявшись Давайте

Джудит Хорошо Давайте попробуем а я время от времени буду спрашивать вас как вы себя чувствуете

В качестве альтернативы можете позволить пациенту доминировать и контролировать течение сессии поначалу Однако в большинстве случаев лучшим решением будет поиск компромисса который устроит вас обоих а со временем вы попробуете двигаться с клиентом к стандартной структуре

Клинические советы

Как понять с чем связаны трудности следования структуре с недостаточной вовлеченностью или недостаточным комплаенсом Прежде всего попробуйте подробнее объяснить пациенту общепринятую структуру сессии и отслеживать его вербальные и невербальные реакции Если дело в недостаточной вовлеченности реакции будут в основном нейтральными или возможно слегка самокритичными а далее клиент скорее всего примет план сессии как должное

Джудит Извините что перебиваю Можем ли мы вернуться к тому что случилось когда вы позвонили вашему другу

Эйб Да конечно

Если клиент против значит вам нужно менять курс

Мария О вспомнила Я забыла рассказать что моя мать сказала мне сделать

Джудит Может быть вначале закончим разговор о Дэвиде

Мария раздраженно Но меня очень расстраивает эта ситуация с матерью

Джудит Хорошо Поговорим о вашей матери Но тогда сегодня у нас может не остаться времени на то чтобы поговорить о Дэвиде Вы не возражаете

Мария Да разговор о Дэвиде может подождать

Кроме того проблемы могут возникать если при обсуждении структуры сессии вы выбрали слишком требовательный тон Если вы не получаете честной обратной связи от пациентов то можете просто не догадываться об этой ошибке В таком случае пересмотрите записи сессии а еще лучше предложите сделать это коллеге или супервизору Затем подумайте как извиниться и решить проблему на следующей сессии На прошлой неделе я повел себя слишком жестко Извините Я хочу убедиться что вы действительно согласны с тем по какому плану проходят наши встречи

Проблемы в отдельных частях сессии

Вы можете столкнуться с трудностями в каждой части сессии включая

 оценку настроения

 составление повестки сессии

 получение последних новостей

 разбор плана действий

 обсуждение пунктов повестки сессии

 завершение сессии

Наиболее распространенные проблемы описаны ниже

Трудности при оценке настроения клиента

Часто проблемы возникают изза того что пациентам не удается правильно заполнить опросники они раздражаются и не могут точно и кратко отразить в них свое настроение в течение прошедшей недели Если пациент не понял как заполнять опросники спросите у него помнит ли он зачем это нужно делать и согласен ли он с этим а также выясните что ему мешает например у пациента нет времени он забывает или неграмотно пишет

Негативные реакции на опросники

Если пациента раздражает необходимость заполнять бумаги спросите какие автоматические мысли возникают когда он это делает или попросите оценить значимость ситуации

Что вам больше всего не нравится в этих опросниках или Что значит для вас моя просьба заполнять опросники

Примеры ответов приведены ниже в трех примерах

Клиент 1 Эти опросники мне не подходят Половина вопросов не имеет ко мне отношения

Терапевт Понимаю вас Но они полезны для меня я могу быстро просмотреть ваши ответы и увидеть общую картину не приставая к вам с вопросами Как вы смотрите на такой вариант вы снова заполните эти опросники на следующей неделе и если они все так же будут вас раздражать мы поговорим об этом и найдем другое решение

В следующем примере клиент прямо выражает свое недовольство вербально и невербально

Клиент 2 Эти опросники пустая трата времени Половина вопросов не имеет ко мне отношения

Терапевт Что вас больше всего в них не устраивает

Клиент 2 Я занятой человек у меня полно дел Если постоянно тратить время на бессмысленные обсуждения я ничего не успею

Терапевт Я вижу что опросники действительно вас раздражают А сколько времени обычно уходит на их заполнение

Клиент 2 Не знаю Несколько минут

Терапевт Я понимаю что не все вопросы для вас актуальны Но на самом деле эти опросники помогают экономить время без них мне пришлось бы узнавать у вас все эти детали на сессии Давайте попробуем найти решение подобрать время когда вы могли бы их заполнять

Клиент 2 со вздохом Ладно я их заполню

Здесь я не стала напрямую оценивать валидность автоматических мыслей пациента он был раздражен и я почувствовала что его реакция будет негативной Поэтому я объяснила ему зачем заполнять опросники и показала что они не отнимают много времени В третьем примере я поняла что если буду настаивать на заполнении опросников это может навредить нашему терапевтическому союзу

Клиент 3 со злобой Ненавижу эти опросники Они мне не подходят Я знаю что это вы хотите чтобы я их заполнял но повторяю они бессмысленны

Терапевт Хорошо давайте пока пропустим этот этап Однако мне хотелось бы понять как вы чувствовали себя в течение недели Может быть вы просто оцените свои эмоции по шкале от 0 до 100 или от 0 до 10

Затруднения при описании настроения

Еще одна проблема касается точного описания клиентами своего настроения либо изза того что они не могут лаконично изъясняться либо изза того что не умеют четко обозначать какие именно эмоции испытывают В этом случае вы можете мягко перебить и задать уточняющие вопросы либо показать как можно описать их переживания

Если клиент рассказывает про свое настроение слишком подробно научите его делать это более кратко

Терапевт Можно я вас перебью Да я хочу узнать подробнее о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ но вначале мне нужно знать чувствуете ли вы себя в целом лучше хуже или так же по сравнению с прошлой неделей

Клиент Хуже

Терапевт Более тревожным Боле грустным Более рассерженным

Клиент Скорее рассерженным

Если клиент затрудняется определить свое настроение вы можете реагировать подругому Похоже понять что вы чувствуете не такто просто Давайте внесем работу по выявлению чувств в повестку сессии В течение сессии можно использовать методики описанные в главе 13 чтобы обучить клиента точно описывать свое настроение

Объяснение изменения настроения внешними факторами

Иногда клиент объясняет изменение своего настроения в лучшую сторону внешними факторами Например Я почувствовал себя лучше потому что начало действовать лекарство мой начальник заболел мой партнер стал бережнее ко мне относиться В этом случае нужно предложить Да наверное это помогло но не находите ли вы что думали или действовали подругому

Ухудшение настроения

Интересуйтесь как клиент трактует происходящее и когда его настроение идет на спад Как вы думаете почему вы чувствуете себя хуже на этой неделе Связано ли это с вашими мыслями или с тем что вы сделали или не сделали Таким образом вы транслируете мысль что клиент может в какойто степени контролировать свое самочувствие

Клинические советы

Возможно у вас когданибудь были клиенты которые говорили Ничто не улучшит мое настроение В этом случае можно воспользоваться диаграммой пример приведен в главе 7 на с 181 Осознание того что существуют вещи которые заставляют их чувствовать себя лучше или хуже может помочь клиентам укрепиться в мысли что они сами могут влиять на свое настроение Посредством направляемого открытия вы можете помочь им увидеть что избегание изоляция и бездействие обычно усиливают дисфорию или по крайней мере не ослабляют ее Вовлеченность же в определенную деятельность которая подразумевает межличностное взаимодействие или потенциально может принести удовольствие улучшает настроение даже если поначалу изменение будет незначительным

Затруднения в определении повестки сессии

Типичные затруднения в определении повестки сессии возникают когда клиенты

 говорят на отвлеченные темы

 не могут сами предложить пункт повестки сессии

 чувствуют безнадежность или перегружены делами

Отвлечение при определении повестки сессии

Иногда клиенты отходят от темы и способны подолгу рассуждать на отвлеченные понятия В этом случае уместно аккуратно перебить и обобщить Позвольте я вас перебью Похоже что ваши цели на этой неделе будут связаны с вашим отцом и работой Есть ли сейчас чтото более важное чем эти темы

Неспособность предложить пункт повестки сессии

Некоторые клиенты не называют цели или проблемы для повестки сессии потому что на самом деле не знают что сказать либо у них все в порядке либо они не вовлечены в терапевтический процесс Если они затрудняются с определением пунктов повестки сессии можете задать им один или несколько следующих вопросов достав листок со списком целей

Есть ли в этом списке чтолибо о чем вы хотели бы поговорить

Какими вы хотели бы видеть следующие несколько дней

Как вы хотите чувствовать себя на следующей неделе когда придете сюда Что нужно сделать на следующей неделе чтобы чувствовать себя так как вы хотите

Хотите ли вы поговорить о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ цель или \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ конкретная проблема

Какие периоды на прошедшей неделе были для вас наиболее трудными

Вы можете также воспользоваться шкалами симптомов которые клиент заполнил в тот же день и оценить какие из них имеют высокие значения

Если вести дальнейшую работу над достижением целей не требуется можете сосредоточиться на предотвращении рецидива см главу 21

Ниже приведены два диалога из второй и третьей сессий с Марией когда я столкнулась с трудностями при определении повестки сессии

Джудит Какой по вашему мнению должна быть цель этой сессии

Мария Не знаю

Джудит Есть ли какаято определенная цель над достижением которой вы хотели бы поработать В чем вы хотели бы видеть улучшения в своей жизни на этой неделе

Мария со вздохом Не знаю

Джудит Чувствуете безнадежность

Мария Да На прошлой неделе совсем было плохо

Джудит предоставляет множественный выбор Как вы думаете обычно вам становится хуже утром днем или вечером

Мария Наверное утром

Джудит Хорошо давайте включим в повестку сессии пункт утро и посмотрим что мы можем сделать чтобы утро было не таким плохим

Мария Давайте

В конце сессии я попросила Марию добавить в план действий следующий пункт подумать над какими проблемами и целями она хотела бы поработать на следующей сессии

Порой клиенты отстраняются от участия в составлении повестки сессии изза того что придают своему участию негативный смысл Узнайте каковы были их автоматические мысли или что значит для них ваша просьба озвучить пункты повестки сессии Когда Мария пришла на третью сессию новости которые она принесла обозначили ряд проблем над которыми следовало работать Но включать их в повестку сессии она не стала

Джудит Удалось ли вам поразмышлять над какими целями вы хотите поработать

Мария слегка раздраженным тоном Я подумала Но ничего не решила

Джудит Что вы чувствовали когда думали об этом Раздражение

Мария Да немного

Джудит Что было у вас на уме

Мария Не уверена что эта терапия мне подходит

Джудит дает Марии положительное подкрепление Хорошо что вы мне это сказали Есть ли у вас ощущение что вам поможет чтото другое

Мария Иногда мне нужно просто поговорить чтобы снять груз с души

Джудит Когда я прошу вас определить повестку сессии вы чувствуете себя ущемленной

Мария Да наверное

Джудит Давайте вместе подумаем как улучшить ваше самочувствие Что если нам пропустить этап определения повестки в начале нашей сессии Вы придете и первые несколько минут будете говорить о чем захотите Затем мы выберем то что вы сочтете наиболее важным над чем стоит поработать на сессии Пауза Звучит неплохо

Мария Звучит получше

Джудит Есть ли чтото еще что беспокоит вас в отношении терапии

Мария Да вроде нет

Джудит Если чтото такое появится могу я быть уверена что вы скажете мне об этом

Мария Да

Ответ Марии был необычным Большинство клиентов легко берут на себя обязанность определять повестку сессии Однако в данном случае я осознала что если давить на Марию это поспособствует ее отчуждению поэтому выказала желание совместными усилиями исправить ситуацию Поначалу ей нужна была более гибкая структура сессии но я старалась как можно скорее перейти на стандартную структуру

Клиенты которые отвлекаются при определении повестки сессии или углубляются в подробнейшее описание проблемы вместо того чтобы просто назвать ее как правило требуют дальнейшего ознакомления с процессом

Джудит мягко перебивая Простите можно я вас перебью Давайте назовем эту цель воссоединение с братом

Эйб Давайте

Джудит Хорошо Можете ли вы назвать еще какиенибудь проблемы или цели над которыми вам хотелось бы поработать

Иногда клиенты продолжают описывать проблему и на следующей сессии вместо того чтобы просто назвать ее при составлении повестки сессии Если так случится попросите их записать темы повестки как часть плана действий

Чувство безнадежности и перегруженности

Еще одна проблема с составлением повестки сессии возникает если клиент поглощен чувством безнадежности и перегруженности В случае с Марией я попыталась перевести наше общение в режим решения проблем

Джудит Мария над какими целями вы хотели бы поработать сегодня

Мария со вздохом Не знаю Я так загружена Помоему мне ничего из этого не поможет

Джудит Вы не думаете что беседы о ваших проблемах и целях которые мы здесь ведем могут помочь

Мария Нет Какой от них толк Я имею в виду что все равно нельзя вылечить то что я должна много денег что я очень устала и не могу утром встать постели не говоря уже о том что квартира пришла в запустение

Джудит Правда в том что мы не можем вылечить все сразу Да у вас есть проблемы в реальной жизни над которыми нам нужно работать вместе Скажите если бы сегодня у нас было время поработать над чемто одним что это должно быть

Мария Не знаю наверное усталость Если бы я лучше спала может быть успевала бы выполнять больше дел

В данном случае я транслирую Марии посыл о том что ее проблемы реальны что над ними можно работать по очереди и что ей не нужно справляться в одиночку Моя просьба сделать выбор помогает ей определить проблему и перейти в режим ее решения Если бы Мария отказалась выбирать я бы применила другую тактику

Похоже вы чувствуете безнадежность Не могу сказать наверняка что совместная работа чтото изменит но мне хотелось бы попытаться Пауза Вы готовы попробовать Давайте несколько минут поговорим об усталости и посмотрим что будет

Признание ее безнадежности и своей неспособности гарантировать успех повысит готовность Марии пойти на этот эксперимент

Трудности в получении свежих новостей

Это распространенное затруднение возникает в том случае если клиенты слишком подробно рассказывают о прошедшей неделе или пространно рассуждают об отвлеченных вещах После нескольких подобных предложений вам нужно аккуратно перебить их

Простите можно я вас перебью Сейчас мне нужно понять общую картину как вы себя чувствуете Можете ли вы рассказать как прошла эта неделя в одном или двух предложениях Была ли она в общем хорошей Или неудачной Были взлеты и падения

Если клиент продолжает уделять чрезмерное внимание деталям вы можете привести пример того что вам от него нужно

Итак насколько я понимаю вы говорите что у вас была довольно трудная неделя вы повздорили с подругой и чувствовали тревогу изза того что нужно было выйти на улицу к тому же сконцентрироваться на работе не удавалось Верно

Некоторые клиенты способны сделать краткий обзор но не выбирают этот вариант Если информация которой вы располагаете подсказывает что ваши расспросы почему они не хотят делать это могут навредить терапевтическим отношениям вы можете в начале терапии позволить им самим решать сколько времени отвести на сводку новостей К такой информации могут относиться вербальные или невербальные реакции клиентов на ваши попытки структурировать сессию их прямые высказывания или озвученные предпочтения в отношении терапевтического процесса либо их слова о сильной реакции в прошлом когда они видели в комто контролирующую или доминирующую личность Однако экстремальные реакции на попытки структурировать сессию нельзя назвать распространенным явлением Обычно выяснить причины сопротивления клиентов можно только по факту после чего провести решение проблемы После того как вы попросите клиентов описать прошедшую неделю более кратко и заметите перепад в их настроении вы можете сказать Когда я сейчас попросил вас дать мне общую картину о чем вы подумали Выявив автоматические мысли клиентов вы можете

 помочь им оценить валидность их мыслей

 применить методику падающая стрела см с 375376 для выяснения значения их мыслей

 выразить сочувствие и перейти непосредственно к решению проблем как это сделано в примере ниже

Простите если вы снова почувствовали будто я вас притесняю Вижу что у вас много мыслей и мне хотелось бы их услышать Пауза Хотите ли вы продолжить рассказывать мне о том что происходило на прошлой неделе или лучше включить пункт новости недели в повестку сессии Мне хочется убедиться в том что мне известны все проблемы о которых вы хотите сегодня поговорить

Этот последний вариант обычно предпочтительнее чем помощь в оценке автоматических мыслей клиентов если они раздражены Демонстрацией своей озабоченности и готовности к компромиссу вы можете изменить представления клиента о вас как о чрезмерно контролирующем терапевте

Трудности с разбором плана действий

Такая проблема возникает если терапевты стремясь перейти к работе с пунктами повестки сессии не удосуживаются спросить клиентов об их плане действий Вы вспомните о плане действий с большей вероятностью если это станет стандартным пунктом повестки сессии и если перед тем как клиент войдет в кабинет вы просмотрите ваши терапевтические заметки с предыдущей сессии Иногда возникает противоположная ситуация когда терапевт слишком тщательно изучает план действий без учета того насколько расстроенным чувствует себя в этот день клиент перед тем как перейти к повестке сессии

Трудности с обсуждением пунктов повестки сессии

Среди типичных проблем можно назвать следующие

 отклоняющийся от темы разговор

 неэффективный темп работы

 неудачная терапевтическая интервенция

 затруднения с определением того как решить проблему клиента

Отклоняющийся от темы разговор

Эта проблема может возникнуть когда не удается структурировать разговор с помощью мягких прерываний возвращая клиента к обсуждению текущей проблемы сделать акцент на ключевых автоматических мыслях эмоциях убеждениях поведении и не получается регулярно подводить итоги В приведенном ниже примере я подвожу итоги тому что рассказал мне Эйб буквально в нескольких словах и перенаправляю его внимание на выявление автоматических мыслей

Джудит Мне надо убедиться что я все правильно поняла Ваша мать сказала вам по телефону чтото неприятное Это напомнило вам об общении с ней в прошлом и вы расстроились еще больше Прошлым вечером вы снова позвонили ей а она начала ругать вас за то что вы не делаете то что должны Верно

Эйб Да

Джудит О чем вы подумали когда она сказала Ты не делаешь то что должен

Неэффективный темп работы

Темп работы может стать проблемой если вы отвели слишком много или слишком мало времени на обсуждение какоголибо пункта повестки сессии Некоторые терапевты переоценивают количество проблем или целей которые можно успеть обсудить за одну терапевтическую сессию Предпочтительно расставить их по приоритетам и затем выделить дветри которые нужно обсудить на сессии особенно если вы не имеете большого опыта в КПТтерапии Вы вместе с клиентом должны следить за временем и совместно решать что делать если оно подходит к концу На практике это означает что в кабинете можно повесить двое часов тогда клиент сможет отслеживать сколько времени он находится в вашем обществе Вы можете сказать

У нас осталось всего 10 минут до того как мы начнем завершающую часть сессии Хотите ли вы продолжить разговор об этой проблеме с вашим соседом Либо мы можем закончить в ближайшие пару минут чтобы обсудить как вам справиться с работой по дому

Как вариант вы можете предложить на что стоит потратить оставшееся время и оценить насколько клиент согласен с вами

У нас осталось всего 10 минут до того как мы начнем завершающую часть сессии Я считаю предмет нашего разговора очень важным Не возражаете если мы отложим разговор о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ до следующей сессии

Если терапевтическое воздействие не удается

В большинстве случаев простое описание проблемы или цели либо выявление дисфункциональных мыслей или убеждений не принесет облегчения пациенту Вы должны сознавать что нужно помогать клиенту во время сессии отвечать на дисфункциональные когниции решать проблемы целиком либо частично или работать над препятствиями к достижению целей а также составлять план действий На протяжении сессии вам нужно спросить себя

Каким образом я могу помочь клиенту почувствовать себя лучше к концу сессии

Как я могу помочь клиенту прожить неделю лучше

Трудности с решением проблем

Могут возникнуть ситуации когда вы не будете знать как помочь клиенту решить проблему или устранить препятствие Вот что вы в частности можете сделать

 Выяснить что клиент уже пытался сделать и концептуализировать почему это не привело к ожидаемому результату Вы должны уметь модифицировать способ или мысли которые мешают решению проблемы

 Использовать себя в качестве модели Спросите себя Если бы у меня была подобная проблема что сделал бы я

 Попросить клиента назвать другого человека друга или члена семьи у которого предположительно такая же проблема или цель Какой совет он мог бы дать этому человеку Оцените насколько этот совет подходит самому пациенту

 Спросить у клиента знает ли он коголибо кто может помочь с решением проблемы или достижением цели

Если вы чувствуете что застряли отложите разговор На этой неделе мне нужно еще подумать над этой проблемой Давайте включим ее в повестку нашей встречи на следующей неделе

Отклонение от повестки сессии

В некоторых случаях не нужно следовать повестке сессии которую вы вместе с клиентом составили в ее начале

 Если вы выяснили что клиент находится в зоне риска или ставит в подобное положение других такая проблема требует незамедлительного решения Рискованные ситуации могут угрожать жизни клиента или других людей здоровью источнику дохода трудовой деятельности условиям жизни и т д

 Если вы видите что клиент испытывает изза проблемы стресс такой степени что это не дает ему сконцентрироваться на предмете обсуждения возможно придется переключиться на эту проблему

 Если вы решите что следование повестке сессии нанесет вред терапевтическим отношениям вам пора вместе выбрать другую актуальную тему разговора

 Если в процессе беседы всплывет проблема которая больше влияет на клиента чем пункты повестки сессии либо пункты повестки не требуют принятия срочных мер вам понадобится поработать с ней

Обычно клиенты соглашаются с той структурой которую вы предлагаете но иногда могут выразить и несогласие особенно если

 вы привели недостаточно убедительное обоснование

 вы производите впечатление человека который все и всех контролирует и не склонен к сотрудничеству

 они уверены что обсуждение прошлого в начале курса лечения имеет большое значение

 они предпочитают потратить время сессии разговаривая о том что придет им в голову

Что делать в такой ситуации Прежде всего нужно вовлечь клиента в процесс лечения таким образом чтобы он пришел на следующую сессию можно потратить время на разговор о том что по его мнению поможет лучше всего Если вы видите что попытки убедить клиента следовать повестке поставят под угрозу его вовлеченность в терапию особенно если курс только начался можете предложить разделить время терапии Если клиент возражает можете отвести сессию под занятия предложенные им На следующей встрече выясните насколько это помогло ему чувствовать себя лучше на протяжении недели Если эффекта не было пациент может оказаться мотивированным потратить часть сессии на обсуждение того что вы считаете важным для улучшения его самочувствия

Если клиенты чувствуют себя расстроенными к концу сессии

Если в конце сессии пациент расстроился изза того что не хватило времени в полной мере обсудить проблему вы можете сменить тему разговора на более позитивную

Джудит Мария насколько я вижу вы расстроены по этому поводу Давайте на следующей сессии поговорим об этом еще Мне бы не хотелось чтобы вы уходили с таким настроением

Мария Хорошо

Джудит Не возражаете если мы поговорим о чемнибудь более приятном Расскажите мне о вашем племяннике Чем он сейчас занимается

Как уже было сказано в главе 4 обязательно дайте клиенту положительное подкрепление даже если он предоставил отрицательную обратную связь а затем концептуализируйте и разработайте стратегию

Джудит Что вы думаете о сегодняшней сессии Было ли чтото что я поняла не так Не сказала ли я чегото такого что обеспокоило вас

Мария Не думаю что вы понимаете как мне трудно делать некоторые вещи Мне столько нужно успеть а у меня так много проблем Вамто легко говорить что надо просто сконцентрироваться на том что в жизни хорошего и забыть о том что происходит у меня с матерью

Джудит Хорошо что вы мне это сказали И простите за то что у вас сложилось такое впечатление Мне хотелось бы чтобы вы видели что я понимаю насколько вы расстроены семейными проблемами Мне хотелось бы чтобы у нас было время поговорить об этом сейчас Пауза Но было ли при этом чтото такое что я сказала или сделала и это заставило вас подумать будто я предлагаю вам обо всем забыть

Я прояснила ситуацию устранив недопонимание и мы пришли к соглашению добавить проблему с матерью Марии в повестку следующей сессии

Подводя итоги

Терапевты любого уровня сталкиваются с трудностями при структуризации сессий для определенных клиентов Важно вычленить проблему и концептуализировать почему она возникла Тщательный разбор записей сессии может стать отличным подспорьем для выявления и решения этих проблем В онлайнкурсе по расстройствам личности beckinstituteorgCBTresources вы можете найти более подробные материалы о том как концептуализировать и модифицировать проблемы о которых клиент рассказывает в ходе встречи а также видеозаписи терапевтических сессий

Вопросы для размышления

Почему иногда нужно перебивать клиента Какие автоматические мысли возникающие у вас могут помешать вам бережно перебить клиента

Практические упражнения

Проведите ролевую игру или напишите сценарий по сюжету которой клиент испытывает раздражение от того что вы его перебиваете

Глава 12 Выявление автоматических мыслей

Как мы уже знаем когнитивная модель предполагает что интерпретация ситуации предпочтительнее чем сама ситуация выраженная в автоматических мыслях или образах влияет на эмоции поведение и физиологические реакции человека Большое значение имеет помощь клиентам в формировании ответа на их неконструктивные или ошибочные мысли

Некоторые события безусловно имеют травмирующий характер например если вам нанесли личную обиду или отвергли Однако люди с психологическими расстройствами демонстрируют искаженное мышление Часто они видят ситуацию в более негативном свете чем есть на самом деле Они могут неправильно интерпретировать нейтральную или даже позитивную ситуацию Почувствовать себя лучше им помогает критическое осмысление и формирование ответа на свои мысли Проработки в первую очередь требуют те автоматические мысли которые являются преградой для достижения целей

В этой главе описывается работа с негативными автоматическими мыслями Вы найдете в ней ответы на следующие вопросы

Каковы характеристики автоматических мыслей

Как вы можете объяснить автоматические мысли пациентам

Как можно выявить и уточнить автоматические мысли

Что такое расширенная когнитивная модель

Какие существуют виды автоматических мыслей Что вы можете сделать когда клиенты затрудняются выявить свои автоматические мысли

Как обучить клиентов выявлять автоматические мысли самостоятельно

Характеристики автоматических мыслей

Автоматически мысли представляют собой поток мыслей который идет совместно с более явным осознаваемым потоком Beck 1964 Эти мысли не являются отличительной чертой тех кто страдает психическими расстройствами они свойственны каждому Большую часть времени мы не отдаем себе отчета об этих мыслях хотя достаточно лишь небольшой практики чтобы вывести их на сознательный уровень Научившись осознавать свои мысли мы можем автоматически проверять их достоверность если только не страдаем нарушением функции психики Этот вид автоматической проверки и формирования ответа на негативные мысли довольно распространенная практика Те кто находится в состоянии дистресса часто не оценивают свои мысли критически КПТ дает в руки клиентам такие инструменты которые позволяют им оценивать мысли сознательно особенно если они расстроены или демонстрируют неконструктивное поведение

К примеру Эйб не может выйти из дома потому что он должен починить кран Поэтому он не может прийти на футбольный матч в котором участвует его внук Он думает Как же Итан будет разочарован Затем его мысли приобретают более экстремальный характер Я всегда его подвожу Он принимает эти мысли за достоверные и чувствует себя подавленным После же освоения методов КПТ он способен использовать свои негативные переживания как сигнал чтобы сформировать ответ на свои мысли В другой ситуации Эйб оказался способен ответить на подобные автоматические мысли таким образом Погодитека там ведь собираются быть ее родители на отчетном танцевальном выступлении Возможно она будет разочарована если я не приду И неправда что я все время ее подвожу Я ходил на многие ее выступления

Выявлять нужно автоматические мысли которые являются дисфункциональными то есть обладают следующими признаками

 искажают реальность

 связаны с неконструктивными эмоциональными иили физиологическими реакциями

 приводят к неконструктивному поведению

 являются помехой чувству благополучия клиентов и способности предпринимать шаги для достижения своих целей

Как уже говорилось ранее жизненно важно следить как за вербальными так и за невербальными сигналами клиентов позволяющими выявлять самые важные или горячие когниции то есть важные автоматические мысли и образы которые возникают в процессе терапевтической сессии Эти когниции могут относиться к предмету обсуждения Несправедливо что мне так много приходится делать самому клиенту У меня ничего не получается терапевту Вы меня не понимаете или процессу терапии Мне не нравится давать обратную связь Они могут подрывать мотивацию клиента чувство самодостаточности или собственного достоинства ослаблять концентрацию Наконец автоматические мысли могут мешать терапевтическим отношениям Выявление автоматических мыслей по горячим следам дает клиентам возможность протестировать их и ответить на них незамедлительно что способствует эффективной работе в оставшееся время сессии

Дисфункциональные автоматические мысли почти всегда носят негативный характер за исключением следующих случаев

 клиент находится в маниакальном или гипоманиакальном состоянии А давайтека проверим до какой скорости разгонится моя машина

 у клиента наблюдаются признаки нарциссизма Я превыше всех

 клиент разрешает себе дезадаптивное поведение Напиваться в стельку нормально потому что все мои друзья так делают

Автоматические мысли обычно довольно короткие и клиенты чаще осознают эмоции вызываемые ими нежели сами мысли Например сидя в кабинете клиент может осознавать что чувствует тревогу грусть раздражение или смущение но не осознавать при этом автоматические мысли пока вы не сделаете их доступными для осознания Эмоции которые испытывает клиент логически связаны с содержанием его автоматических мыслей Допустим Эйб думает Какой беспорядок Я слишком ленив и чувствует печаль В другой раз он думает Мне нужно чаще навещать маму и чувствует вину Когда же он думает Что если у меня кончатся деньги он чувствует тревогу

В некоторых случаях клиенты больше осознают свое неконструктивное поведение чем автоматические мысли которые ему предшествовали К примеру Эйб понимает что избегает встречаться со своими друзьями и наводить порядок в квартире Это поведение логически связано с содержанием его автоматических мыслей Когда я спросила его что проскочило у него в голове в первом случае он ответил Они будут меня осуждать за то что я безработный Во втором случае мысли были следующими За что бы я ни взялся все испорчу

В ряде случаев клиенты больше осведомлены о своих физиологических реакциях чем о мыслях Когда Мария тревожилась то отмечала ощущение напряжения в большей степени чем автоматические мысли

Большинство автоматических мыслей связано с внешними ситуациями например разговор с другом или потоком сознания например размышления о прошлом или будущем событии Однако дорогу автоматическим мыслям может открыть широкий диапазон как внешних стимулов так и внутренних переживаний Предметом автоматических мыслей клиентов может быть любой элемент когнитивной модели

 их когниции мысли образы убеждения сны фантазии воспоминания

 их настроение

 их поведение

 их физиологический или ментальный опыт например странные мысли или перескакивание с одной мысли на другую

Любой из этих стимулов может вызвать автоматическую мысль или их последовательность за которой последует эмоциональная поведенческая или физиологическая реакция Вот несколько примеров

 Когда Эйб думал Вот бы никогда больше не разговаривать с бывшей женой у него появлялась автоматическая мысль об этой мысли У меня не должно быть таких мыслей

 Когда Эйб думал Я так устал Я не хочу идти на футбольный матч где будет играть Макс он на самом деле думал Я плохой дедушка если не хочу туда идти

 Когда у Эйба возникали автоматические мысли в виде воспоминаний о его свадьбе он думал Забыть бы все неприятные моменты совместной жизни

 Когда Эйб осознавал что чувствует безнадежность и печаль он думал Я всегда буду так себя чувствовать

 Когда Эйб избегал выходить из дома по делам он думал Какой я лентяй

 Когда Эйб боялся куданибудь опоздать его сердце начинало биться чаще и он думал Что со мной не так

В рамках традиционной КПТ мы стремимся сконцентрироваться на проблемных ситуациях прошедшей недели определяя в какой момент клиенты были наиболее расстроены и какие автоматические мысли у них тогда возникали В рамках терапии ориентированной на восстановление мы концентрируемся на тех мыслях которые по мнению клиентов могут оказаться препятствием на пути к достижению целей на следующей неделе

У клиентов могут возникать неконструктивные автоматические мысли в следующие периоды

перед ситуацией предугадывая то что может случиться Что если я его расстрою

во время ситуации Она думает что у меня ничего не получается

после ситуации размышляя о том что случилось Ни в коем случае ему не надо было звонить

Объяснение автоматических мыслей клиентам

Желательно объяснять автоматические мысли используя примеры самих клиентов В контексте обсуждения конкретной проблемы нужно выявить автоматические мысли и провести психообразование

Джудит переходит к первому пункту повестки сессии Мария давайте поговорим о вашей цели наладить отношения с сестрой

Мария Давайте

Джудит Что вы хотели бы сделать на этой неделе

Мария со вздохом Надо бы спросить не хочет ли она со мной пообедать

Джудит Что вы чувствуете

Мария Не знаю Грусть Тоску

Джудит Какие у вас возникают мысли

Мария У нее все хорошо Моя жизнь никогда не будет такой как у нее

Джудит Неудивительно что вы чувствуете грусть Проводит психообразование Вы только что выявили то что мы называем автоматической мыслью Моя жизнь никогда не будет такой как у нее Эти мысли есть у каждого Они сами всплывают в голове даже если мы стараемся думать о чемто другом Вот почему они называются автоматическими Пауза По большей части они очень короткие и нам удается осознать только настроение в нашем случае грусть  а не сами мысли Пауза Когда люди находятся в состоянии депрессии как вы то эти мысли часто бывают недостоверными по крайней мере отчасти Однако действуем мы так будто они достоверны

Мария Ого

Джудит проверяет поняла ли ее Мария А теперь можете ли вы рассказать об автоматических мыслях своими словами

Мария Как я поняла у меня появляются эти быстрые мысли и поскольку я в депрессии они могут быть недостоверными

Джудит Именно

В следующей части сессии я записала когнитивную модель для этой автоматической мысли

Джудит Давайте запишем это Когда у вас появилась мысль Моя жизнь никогда не будет такой как у нее вы почувствовали грусть Как видите ваши мысли повлияли на ваше поведение

Мария Угу

Джудит Я научу вас выявлять автоматические мысли когда вы заметите что настроение изменилось или вы ведете себя неконструктивно Это первый шаг Мы будем практиковаться пока вы не научитесь делать это на автомате Также вы научитесь оценивать свои мысли и менять их если они недостоверны

Выявление автоматических мыслей

Навык выявления автоматических мыслей сродни любому другому навыку Некоторые клиенты и терапевты овладевают им довольно быстро Другим требуется практика

Основные вопросы которые нужно задавать клиентам

Что былоестьбудет проходит через вашу психику ум голову и наполняет ее

О чем вы сейчас подумалидумаете

Один из этих вопросов можно задавать в следующих случаях

 когда клиенты описывают проблемную ситуацию их настроение поведение или физиологическую реакцию нередко те которые они пережили на прошедшей неделе

 когда клиенты переживают перепад настроения или демонстрируют неконструктивное поведение непосредственно на сессии

Выявление дополнительных автоматических мыслей

Продолжайте задавать вопросы клиенту даже после того как он расскажет об исходной автоматической мысли Это позволит определить возникали ли у него другие важные мысли

Джудит подводит итоги Итак когда вчера вы проснулись с похмелья то

Мария Невероятно Я снова это сделала

Джудит А затем

Мария Я подумала Какой смысл чтото делать Все равно ничего не изменится

Когда клиент выражает автоматическую мысль и свое настроение важно выяснить переживает ли он еще какиелибо эмоции Если это так у него определенно есть другая мысль или даже поток мыслей

Джудит подводит итоги Итак когда вы подумали Я потратила большую часть сбережений вам стало грустно Почувствовали ли вы чтонибудь еще

Эйб Думаю тревогу

Джудит Что было у вас на уме такого что заставило почувствовать тревогу

Эйб Я подумал Что же со мной будет А если я не заплачу аренду Меня вышвырнут на улицу

Расширенная когнитивная модель

Иногда у клиентов появляются целые последовательности автоматических мыслей и реакций на определенную проблему особенно если они прибегают к неконструктивному например импульсивному поведению В этом случае важно записывать каждый шаг начиная с исходного стимула и заканчивая последней реакцией между ними может пройти как несколько секунд так и несколько часов На 1 показано как Мария переживала исходную травмирующую ситуацию и в итоге сильно напилась

Когда вы и клиент разработаете расширенный сценарий то можете показать ему в какие моменты он может применить к себе самому психологические интервенции перед тем как прибегнуть к неконструктивному поведению Обычно это дает надежду на благополучное решение проблемы

Виды автоматических мыслей

Чаще всего автоматические мысли выражаются в вербальной форме Иногда они появляются в виде образов см главу 20 Однако бывает так что клиенты не формулируют их прямо и до конца

 рассказывают о своей интерпретации собственного опыта

 превращают формулировку мыслей в повествование

 выражаются короткими фразами

 формулируют автоматические мысли в виде вопросов

1 Пример расширенной когнитивной модели

В этом случае вам нужно дать клиентам указание изменить свои вербальные формулировки чтобы их можно было оценить

Отличие автоматических мыслей от интерпретаций

Когда вы выясняете какие автоматические мысли появляются у клиентов ищите точные слова или образы наполняющие их сознание Пока они не научатся распознавать эти мысли некоторые могут выдавать за них интерпретации как это делает Мария в примере приведенном ниже которые могут быть а могут и не быть актуальными мыслями

Джудит О чем вы подумали когда увидели секретаря в холле

Мария Наверное я отрицала свои настоящие чувства

Джудит А что вы думали на самом деле

Мария Не совсем понимаю что вы имеете в виду

В этом диалоге Мария поделилась своей интерпретацией того о чем она думала и что чувствовала В примере ниже я пытаюсь сконцентрировать ее внимание и повысить настроение

Джудит Какие чувства вы отрицали

Мария Точно не скажу

Джудит называет настроение противоположное ожидаемому чтобы пробудить воспоминания Почувствовали ли вы радость когда увидели ее Волнение

Мария Нет вообще ничего

Джудит Помните ли вы как вошли в холл и увидели ее Можете воспроизвести это в памяти

Мария Угу

Джудит переводит разговор в день сегодняшний Что вы чувствуете сейчас

Мария Не знаю

Джудит Что приходит к вам на ум когда вы смотрите на нее

Мария вместо автоматической мысли сообщает о настроении и физиологической реакции Чувствую тревогу сердце бьется быстрее я начинаю нервничать

Джудит О чем вы думаете

Мария Что она снова заставит заполнять эти бланки автоматическая мысль

Джудит Хорошо Чтонибудь еще

Мария Наверное я думала Если она снова мне их подсунет точно уйду

Определение автоматических мыслей облеченных в форму повествования

Для того чтобы эффективно оценивать мысли которые проносились в сознании клиенты должны научиться точно выражать их словами Ниже приведены примеры повествовательных описаний в противовес точным формулировкам

Аккуратно подводите клиента к тому чтобы он произнес точные фразы которые крутились у него в голове

Джудит Что было у вас на уме когда вы покраснели

Мария Наверное я подумала не подумает ли он что я странная

Джудит Можете ли припомнить точно что подумали

Мария озадаченно Не совсем поняла что вы имеете в виду

Джудит Думали ли вы Наверное я подумала не подумает ли он что я странная или может быть чтонибудь вроде Наверняка он думает что я странная

Мария А понимаю Да второе

Изменение телеграфных или вопросительных мыслей

Клиенты могут сообщать о мыслях которые сформулированы не полностью Такие телеграфные мысли трудно оценить поэтому нужно побуждать клиентов выражать мысли более полно спрашивая об их смысле Например когда у Эйба появилась мысль О нет ее смысл был следующим Моя бывшая жена очень рассердится узнав об этом Проклятье так выразилась Мария описывая свою мысль Как глупо было забыть телефон дома Эта методика проиллюстрирована ниже

Джудит Что пришло к вам в голову когда вы узнали о воссоединении семьи

Эйб Я подумал Ооо

Джудит Можете ли вы пояснить эту мысль Ооо означает

Эйб Что если там будет присутствовать моя бывшая жена Она может быть очень неприветливой

Если клиенты не в состоянии сформулировать свою мысль вы можете попробовать высказать противоположную мысль Означало ли Ооо Вот как хорошо Противоположная мысль побуждает клиента высказаться точнее с вашей же догадкой он может просто согласиться даже если она не совсем верна

Автоматические мысли бывают выражены в форме вопроса что тоже не способствует их оценке В этом случае попросите клиента описывать мысли утвердительными предложениями и лишь затем приступайте к их оценке

Джудит Итак вы подумали Что если я не получу работу

Эйб Да

Джудит Если вы не получите работу произойдет чтото такое что вас сильно беспокоит

Эйб Может быть меня вообще нигде не возьмут на работу

Джудит Давайте рассмотрим эту мысль более подробно О том что если вы не получите работу в этом месте то вас вообще нигде не возьмут

Ниже приведены примеры переформулирования автоматических мыслей изначально представленных в форме вопросов Для этого нужно расспросить клиента о том что его беспокоило или чего он боялся в трудной ситуации

Трудности в распознавании автоматических мыслей

Порой клиенты не знают ответа на вопрос О чем вы думаете Существуют различные методики для того чтобы 1 выявить автоматические мысли в ситуации имевшей место в прошлом 2 спрогнозировать автоматические мысли в будущей ситуации 3 выявить автоматические мысли возникающие непосредственно на сессии Прежде всего попросите клиента описать ситуацию Затем выполните одно или более действий из списка

 Усильте реакцию клиента

 Визуализируйте стрессовую ситуацию

 Если в ситуации был задействован ктолибо еще предложите клиенту воссоздать ее в ролевой игре с вашим участием

 Расспросите клиента об образах

 Озвучьте мысли которые по вашему мнению противоположны по смыслу мыслям клиента

 Спросите о смысле ситуации

Ниже рассмотрим эти методики подробно

Усиление эмоциональной и физиологической реакции

Чтобы помочь клиенту получить доступ к своим мыслям попробуйте усилить его эмоциональную и физиологическую активность

Джудит Эйб когда придет время идти завтракать со своими приятелями в воскресенье как вы думаете что придет вам в голову

Эйб Точно не скажу

Джудит Как вы думаете что будете чувствовать

Эйб Наверное тревогу

Джудит Где вы почувствуете тревогу

Эйб Здесь Кладет руку на живот В желудке

Джудит Можете ли вы почувствовать это сейчас

Эйб Кивает

Джудит говорит в настоящем времени Итак вы дома размышляете о том что пора выходить Вы чувствуете тревогу в желудке О чем вы думаете

Эйб Что если они на самом деле не хотят идти Что если они на самом деле не хотят меня видеть

Визуализация ситуации

Автоматические мысли можно распознать если попросить клиента описать ситуацию во всех подробностях а затем рассмотреть ее с его точки зрения

Джудит Итак на этой неделе вы побывали в доме у своего сына и почувствовали себя расстроенным

Эйб Да

Джудит О чем вы думали

Эйб Не знаю Просто плохо себя чувствовал

Джудит Можете ли вы описать мне ситуацию Который был час Что вы делали

Эйб Было около шести вечера Мой сын еще не пришел с работы Невестка была на кухне а я сидел один в гостиной

Джудит Где были ваши внуки

Эйб Наверху в своей комнате

Джудит Можете ли вы увидеть эту сцену как будто все происходит сейчас Вы в гостиной На чем вы сидите На стуле На диване В какой позе

Эйб На диване немного подавшись вперед

Джудит Вашего сына еще нет дома Ваша невестка на кухне Слышите ли вы какиенибудь звуки Вы знаете что внуки наверху но сейчас вы сидите один и думаете

Эйб выражает автоматические мысли Какая хорошая у меня раньше была жизнь А сейчас в ней нет ничего хорошего

Воссоздание межличностной ситуации посредством ролевой игры

В воссозданных сценах клиенты вначале описывают кто что сказал затем они играют самих себя а вы берете на себя роль другого человека

Джудит Итак разговаривая со своим соседом вы чувствовали тоску

Эйб Да

Джудит Что пришло к вам в голову во время этого разговора

Эйб после паузы Не знаю Просто тоска

Джудит Можете рассказать что сказали вы и что сказал он

Эйб Описывает вербальное взаимодействие

Джудит Давайте попробуем разыграть этот разговор в лицах Я буду изображать соседа а вы самого себя

Эйб Хорошо

Джудит Следите за тем какие мысли будут возникать у вас в голове

Эйб Кивает

Джудит Вы начинаете Что вы сказали в начале разговора

Эйб Можно задать вопрос

Джудит Конечно

Эйб Мне очень нужна работа Можете ли вы узнать у вашего босса не требуются ли ему работники

Джудит Точно не знаю Вы не пробовали узнавать в торговом центре В какомнибудь магазине наверняка ктонибудь требуется

Эйб Не уверен что хочу работать в сфере торговли

Джудит Очень хотелось бы вам помочь но Ролевая игра окончена Удалось ли вам распознать что проносилось в вашем сознании

Эйб Да Я думал о том что он не хочет мне помогать Наверное он считает меня плохим работником

Выявление образов

Если вы замечаете что когда клиент описывает ситуацию у вас в голове возникает некий образ используйте его как напоминание о том что нужно расспросить клиента об образах которые нарисовал в воображении он Иногда выявить автоматические мысли очень трудно Позвольте спросить когда вы думали о том что можете увидеть свою бывшую жену на дне рождения сына возник ли у вас в сознании образ как она может выглядеть

Предложение противоположной мысли

Клиенту открывается более широкий доступ к собственным мыслям если предложить ему мысль которая по вашему мнению является противоположной по смыслу

Эйб Не знаю что будет у меня на уме когда я буду готовиться к собеседованию Все что я знаю  это то что буду нервничать

Джудит обобщает Вероятно вы представляете как здорово все пройдет

Эйб Нетнет Наверное я буду думать как все провалю

Извлечение смысла ситуации

Когда у клиента трудности с распознаванием мыслей спросите какой смысл он придает ситуации

Джудит Что означало для вас то что вы не получили работу

Эйб Что я недостаточно хорош Наверное я никогда не устроюсь на работу

Если клиент испытывает затруднения с распознаванием мыслей остерегайтесь использовать слишком много методик Иначе он либо будет чувствовать себя как на допросе либо подумает что сделал чтото не так Снизьте значимость выявления именно этих мыслей Что ж иногда эти мысли очень трудно распознать Ничего страшного Давайте перейдем к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучение клиентов выявлению автоматических мыслей

Как было описано в главе 6 вы можете обучить клиентов выявлять автоматические мысли уже на первой сессии В примере ниже я демонстрирую когнитивную модель

Джудит Мария на следующей неделе когда вы заметите ухудшение настроения или будете вести себя неконструктивно можете ли вы остановиться и спросить себя О чем я думаю прямо сейчас

Мария Да

Джудит Может быть вы запишете пару таких мыслей на бумаге или в телефон

Мария Хорошо

Джудит Если не получится толком распознать о чем вы думаете не волнуйтесь Этот навык вы освоите со временем

Если основной вопрос Что пришло к вам в голову прямо сейчас не возымеет действия на следующих сессиях вы можете обучать клиента другим методикам Полезной может оказаться карточка экспрессопроса приведенная на 2

Если вам все еще трудно распознать что проносится в вашем сознании поможет вот эта карточка Просматривает вопросы вместе с клиентом Попробуйте на этой неделе задавать себе эти вопросы если не получится понять о чем вы думаете

2 Вопросы для выявления автоматических мыслей Copyright 2018 Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

Подводя итоги

Автоматические мысли сосуществуют с более явным потоком мыслей Они возникают спонтанно и не являются результатом размышления или обсуждения Как правило человек осознает только связанные с ними настроение или поведение В результате тренировки он может выявлять и мысли которые проносятся у него в голове Автоматические мысли в зависимости от их содержания и значения связаны с конкретными эмоциями В основном они короткие и могут быть выражены вербально или в виде образов Обычно их принимают за чистую монету не подвергая оценке Выявление и оценка автоматических мыслей а также формирование ответа на них в более адаптивном виде помогают менять настроение и поведение в сторону адаптивности

В следующей главе рассмотрим различие между автоматическими мыслями и эмоциями

Вопросы для размышления

Каковы способы с помощью которых вы можете помочь клиенту выявить его автоматические мысли Как сделать так чтобы он не критиковал себя в случае затруднений

Практические упражнения

Проведите ролевую игру в которой клиент испытывает трудности с выявлением автоматических мыслей

Глава 13 Эмоции

С точки зрения когнитивноповеденческой терапии эмоции особенно важны Конечной целью лечения является улучшение самочувствия клиента посредством снижения негативного настроя и повышения настроя позитивного Сильный негативный настрой всегда болезнен и может быть дисфункциональным в том случае если мешает человеку ясно мыслить решать проблемы действовать эффективно или получать удовлетворение это может стать препятствием на пути к достижению целей Пациенты с расстройствами психики часто испытывают эмоции чрезмерной силы Например Эйб испытал несоразмерное чувство вины а затем печали когда забыл что дочь пригласила его на обед Его мучила тревога когда нужно было позвонить в банк чтобы исправить ошибку в документах Тем не менее интенсивность переживаний Эйба обрела смысл когда я осознала что он полностью доверял своим автоматическим мыслям и цепко держался за определенные ценности

Кроме того очень важно усматривать в негативных эмоциях позитивные функции Печаль может быть сигналом восполнить то что вы упустили в жизни Чувство вины может стать мотивом сделать то что действительно важно Тревога может дать энергию чтобы справляться с важными вызовами Гнев способен наполнить вас силой чтобы сделать то что нужно в соответствии с вашими ценностями

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Как выявить и укрепить положительные эмоции

Как помочь клиенту точно описать отрицательные эмоции

Как помочь клиенту оценить силу эмоций

Чем автоматические мысли отличаются от эмоций

Как содержание автоматических мыслей соотносится с эмоциями

В каких случаях рекомендуется усилить негативные переживания

Как выявить убеждения клиента о негативных переживаниях и помочь проверить их

Какие методики применяются для регуляции настроения

Как выявить и усилить положительные эмоции

Положительные эмоции способствуют чувству благополучия как психологически так и физически и устойчивости к стрессу что важно в процессе лечения и после его окончания Когда клиенты переживают отрицательные эмоции их внимание сужается и они проявляют спонтанную активность Положительные же эмоции расширяют их внимание когниции и поведенческие тенденции и снижают активность Fredrickson 2001 Оживление в памяти позитивных воспоминаний о том как успешно они справлялись с трудностями в прошлом позволяет лучше справляться с ними в настоящем Tugade et al 2004

Для эффективной работы по выявлению и усилению положительных эмоций во время сессий и на протяжении всей недели используются следующие методики

 обсуждение интересов клиентов положительных событий произошедших в течение недели а также позитивных воспоминаний

 составление плана действий нацеленного на усиление положительных эмоций например вовлечение в социальную приносящую удовольствие значимую деятельность и поощрение себя

 содействие в извлечении адаптивных выводов о пережитом опыте например при помощи вопросов

О чем говорит вам этот опыт

Что говорит о вас то что вы сделали \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как вы думаете каким видит вас \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в результате позитивного опыта

Думаю этот опыт говорит о вас следующее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Как вы думаете я прав

Для точной формулировки клиентами своих эмоций можно задать вопросы

Что вы почувствовали когда вы сделали \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ когда произошло \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вы чувствовали после этого

Многим не хватает словарного запаса чтобы выразить положительные эмоции Если вы попросите обозначить все позитивные ощущения которые пациент испытал в той или иной ситуации это может повысить его способность называть эмоции а также улучшит настроение особенно если вы снабдите его списком изображенным на 1 Если список покажется клиенту слишком длинным сократите его или предложите выбор Когда ваш друг наконец позвонил вы чувствовали себя довольным

1 Список положительных эмоций

Успокоившимся Благодарным Когда вы увидели как ваш внук забил гол вы почувствовали себя счастливым Гордым Взволнованным Усилить позитивные переживания на сессии можно попросив клиента представить себе что события происходят прямо сейчас и пережить эти эмоции заново

Точное описание отрицательных эмоций

Если клиенты испытывают трудности с обозначением отрицательных эмоций вы можете предложить им выбор но не слишком обширный Чувствовали вы себя счастливым опечаленным встревоженным разгневанным Клиенты могут также ориентироваться на список отрицательных эмоций 2 Если и после этого они попрежнему затрудняются описать свои негативные переживания помогите им нарисовать диаграмму 3 Попросите перечислить ситуации текущие или прошедшие в которых они испытывали определенную эмоцию

2 Неполный список отрицательных эмоций

3 Пример диаграммы эмоций для Марии

Джудит Давайте потратим несколько минут на разговор о разных эмоциях чтобы мы оба могли лучше понять что вы чувствуете в различных ситуациях

Мария Давайте

Джудит Можете ли вы вспомнить момент когда испытывали гнев

Мария Да Когда моя подруга отказалась пойти на концерт не помню на какой но мне очень хотелось пойти Во всяком случае она сказала что идет кудато с другими друзьями

Джудит И что пришло вам на ум

Мария Да что она себе позволяет Я бы так никогда не сделала Ей нужно лучше ко мне относиться

Джудит И вы почувствовали

Мария Что я вне себя от злости

Я предложила Марии вспомнить определенное событие когда она испытала конкретную эмоцию Из ее описания я поняла что она описала свое переживание довольно точно Чтобы убедиться я попросила ее сформулировать автоматические мысли Их содержимое соответствовало эмоции о которой она рассказала Затем я попросила ее заполнить диаграмму с другими ситуациями в которых она чувствовала гнев печаль и тревогу Я попросила ее сверяться с диаграммой во время сессии и дома если у нее возникнут трудности с определением того что она чувствует

Оценка силы эмоций

Вам может понадобиться попросить клиентов не только выявить идентифицировать их эмоции но также и оценить уровень интенсивности глубины их переживания квантифицировать К примеру оценка того насколько сильно глубоко клиент переживает определенную эмоцию перед терапевтическим воздействием и после него поможет решить нужно ли дополнительное воздействие что позволит избежать преждевременного перехода к следующей когниции или проблеме Или же напротив вы можете продолжать обсуждать некую когницию или проблему не осознавая что они более не причиняют клиенту значительный дистресс Наконец оценка силы эмоций в конкретной ситуации может помочь вам и клиенту определить нужно ли исследовать проблему более тщательно Ситуация которая менее эмоционально насыщена требует обсуждения в меньшей степени чем та которая является для клиента источником дистресса и которая может активизировать его значимые убеждения Большинство клиентов обучаются оценивать уровень эмоций достаточно легко

Джудит Как вы почувствовали себя когда ваша подруга сказала У меня нет времени

Мария Очень опечаленной

Джудит Если 10 самая глубокая печаль которую вы когдалибо испытывали а 0 отсутствие печали то насколько опечаленной вы себя почувствовали когда она сказала У меня нет времени

Мария Гдето 7 или 8

Некоторые клиенты затрудняются или не любят обозначать силу глубину эмоций точными цифрами В этом случае попросите их оценить эмоцию словами слабо умеренно или интенсивно Если и даже тогда вам будет трудно добиться конкретного ответа предложите следующую шкалу

Джудит Как вы почувствовали себя когда ваша сестра сказала что не приедет к вам

Мария Грустной

Джудит Насколько грустной вы себя почувствовали по шкале от 0 до 10

Мария Не знаю У меня не очень с цифрами

Джудит Скорее немножко грустной Умеренно грустной Или интенсивно грустной

Мария Можно еще раз

Джудит Давайте нарисуем шкалу Ваша грусть указывает на шкалу была скорее небольшой средней или полностью опечаленной

Мария Очень было грустно Наверное 8

Джудит Хорошо вот мы все и выяснили Смотрите насколько полезна эта шкала Чувствовали ли вы себя грустно на этой неделе

Мария Да прошлым вечером когда Таниша мне не перезвонила

Джудит Можете ли вы показать на шкале насколько сильной была грусть

Мария Средней гдето на 6

Джудит Хорошо Как думаете сможете ли вы использовать эту шкалу если попробуете оценить насколько вы расстроены

Мария Да смогу

Отличие автоматических мыслей от эмоций

Для клиентов имеет большое значение умение распознавать и называть отрицательные эмоции особенно когда они являются препятствием на пути к достижению их целей Мы не стремимся искоренить отрицательные эмоции Они такая же часть богатой палитры красок жизни как и положительные эмоции и играют такую же важную роль как например физическая боль сигнализируя о потенциальных проблемах которые требуют проработки

Мы хотим уменьшить излишние отрицательные эмоции Мы не оцениваем не подвергаем критике и не оспариваем эмоции клиента Вместо этого мы признаем сопереживаем и проверяем эмоции клиента и после этого совместно с ним решаем оценивать ли когниции которые привели к дистрессу или использовать другие способы воздействия например техники решения проблем переключения внимания принятия отрицательной эмоции или иные методики регуляции эмоций

Вряд ли вам удастся обсудить все ситуации в которых клиент чувствовал дисфорию Однако вы можете использовать концептуализацию клиента чтобы совместно решить какие ситуации нуждаются в проработке над достижением каких целей нужно работать и какие препятствия могут этому помешать Часто самые крупные препятствия связаны с высоким уровнем дистресса или дезадаптивности

В начале курса лечения у многих клиентов отсутствует ясное понимание различий между своими автоматическими мыслями и эмоциями Вы должны непрерывно и ненавязчиво помогать им рассматривать свой опыт через призму когнитивной модели Когда клиенты описывают проблему или препятствие задавайте им вопросы чтобы разделить поступающую от них информацию на категории когнитивной модели ситуация автоматические мысли реакция эмоции поведение физиологический ответ

Одной из причин по которой клиенты смешивают автоматические мысли и эмоции является употребление одного и того же слова для обозначения тех и других В одних случаях они используют слово чувствую для обозначения эмоции Я чувствую тревогу В других слово чувствую когда сообщают о когниции Я чувствую что не смогу этого сделать Я чувствую себя неудачником Я чувствую себя бесполезным В такие моменты в зависимости от хода сессии целей клиентов и степени сотрудничества вы можете принять одно из следующих решений

 игнорировать смешивание понятий

 взять его в работу немедленно скрыто либо явно

 уделить ему внимание позже

Большую часть времени обозначение мыслей как чувств не представляет особой важности в контексте текущей ситуации поэтому вы можете провести коррекцию исподволь

Джудит Когда мы составляли повестку сессии вы упомянули что хотите поговорить о телефонном разговоре с братом

Эйб Да я звонил ему пару дней назад Он показался мне какимто отстраненным

Джудит Что вы почувствовали когда он показался вам отстраненным

Эйб Я почувствовал что он не хочет со мной разговаривать Что ему было наплевать позвоню я еще или нет

Джудит Когда вы подумали Он не хочет со мной разговаривать Что ему было наплевать позвоню я еще или нет как вы почувствовали себя в эмоциональном плане Грусть Гнев Тревогу Или чтото еще

На другой сессии я расценила что смешивание понятий в данном случае имеет значение поскольку хотела научить Эйба оценивать свои мысли при помощи их записи с 344345 Поразмыслив я решила отделить мысли от эмоций Мне не хотелось чтобы он думал будто я расспрашиваю о том что именно казалось ему эмоциями Кроме того я рассудила что это не слишком повлияет на ход сессии и мы не упустим важную информацию

Джудит Были ли на этой неделе моменты когда вы думали о том чтобы пойти в кино

Эйб Да несколько раз

Джудит Можете вспомнить один из них

Эйб Вчера после обеда Я делал уборку Не знаю

Джудит Как вы чувствовали себя в эмоциональном плане

Эйб выражает мысли Да я чувствовал что во всем этом не было никакого смысла и можно было бы посмотреть фильм чтобы развеяться

Джудит Это важные мысли Через минуту мы вернемся к ним для оценки но сначала я хотела бы разъяснить вам отличие мыслей от чувств Хорошо

Эйб Конечно

Джудит Чувства это то что вы испытываете в эмоциональном плане Обычно их можно выразить одним словом например грусть гнев тревога и так далее Пауза Мысли это идеи Они могут быть выражены словами либо образами Например Это бессмысленно Наверняка это не поможет Пауза Понимаете что я имею в виду

Эйб Думаю да

Джудит Давайте вернемся во вчерашний день когда вы подумали о том чтобы выйти на прогулку Какую эмоцию вы испытывали

Эйб Я думаю грусть

Джудит А ваши мысли были такими Во всем этом нет смысла Мне никогда не станет лучше

Эйб Да

В вышеприведенном примере Эйб изначально принимал мысли за чувства Однако иногда все происходит наоборот клиенты обозначают эмоции как мысли

Джудит Когда вы вошли в пустую квартиру Мария что вы подумали в тот момент

Мария Мне было грустно и одиноко прямо тоска

Джудит Итак вам было грустно одиноко и тоскливо Какая мысль или образ вызвали эти чувства

Соотнесение содержания автоматических мыслей с эмоциями

Непрерывно концептуализируйте проблемы клиентов и препятствия которые мешают достижению их целей Старайтесь понять их переживания и точку зрения а также то как скрытые убеждения дают толчок автоматическим мыслям в конкретной ситуации влияя на эмоции и поведение Связь между мыслями эмоциями и поведением должна быть разумно обоснованной Если клиенты сообщат об эмоции которая не вписывается в содержание их автоматических мыслей нужно продолжить исследование тех и других

Джудит Что вы почувствовали когда поняли что ждать ответа от вашего бывшего босса не стоит

Эйб Мне стало грустно

Джудит Что было у вас на уме

Эйб Я думал Что если он не захочет давать мне рекомендацию Что если я не получу работу

Джудит И вам стало грустно

Эйб Да

Джудит Я немного сбита с толку потому что на самом деле это напоминает тревожные мысли Что еще было у вас на уме

Эйб Точно не могу сказать

Джудит Давайте представим себе эту сцену помогает Эйбу представить сцену в виде образов Вы сказали что были дома и просматривали вакансии в интернете Можете ли вы представить себе себя Где вы находитесь

Эйб За рабочим столом

Джудит Вы думаете Что если он не захочет давать мне рекомендацию Что если я не получу работу И чувствуете

Эйб Нервничаю наверное

Джудит Что еще у вас на уме

Эйб Видимо я вспоминал как мой босс меня уволил Я тогда почувствовал себя неудачником

Джудит Как вы чувствовали себя в эмоциональном плане

Эйб Грустным Очень грустным

Этот диалог начался с противоречия Я была настороже и поэтому сразу отметила расхождение между содержанием автоматической мысли Эйба и связанной с ней эмоцией Тем самым я получила возможность помочь Эйбу восстановить в памяти значимый образ и ключевую автоматическую мысль используя воссозданную в воображении сцену Сконцентрировавшись же на тревожных мыслях я могла пропустить важную когницию

Усиление отрицательных эмоций

Некоторые методики предназначены для усиления негативных переживаний Это может быть необходимо когда клиентам требуется

 получить более широкий доступ к собственным мыслям

 изменить когниции на эмоциональном уровне

 убедиться что эмоции не являются опасными неконтролируемыми непереносимыми

 изучить недостатки или последствия их дезадаптивного поведения

Для повышения интенсивности негативных переживаний клиента вы можете использовать образы экспозицию или концентрацию на соматических ощущениях

Проверка убеждений о негативных переживаниях

У некоторых клиентов имеются дисфункциональные убеждения о проживании эмоций Greenberg 2002 Hofmann 2016 Linehan 2015 как видно из приведенного ниже эпизода с участием Марии

Мария Я так и не позвонила матери на выходных

Джудит Что этому помешало

Мария Не знаю Наверное я слишком нервничала

Джудит Пытались ли вы предугадать что произойдет если вы позвоните

Мария Я подумала что сильно расстроюсь

Джудит Что могло произойти потом

Мария Я боялась что не вынесу этого Если бы она меня расстроила я начала бы реветь без остановки

Некоторые клиенты подобно Марии полагают что отрицательные эмоции небезопасны Если я расстроюсь то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Например Мне станет еще хуже и я попаду в больницу Такие убеждения могут мешать работе над достижением целей Клиенты стремятся избегать ситуаций которые как им представляется расстроят их Они избегают разговоров и даже мыслей о проблемах которые могут стать источником дистресса Если у клиентов имеются дисфункциональные когниции о негативных переживаниях прогресс в их лечении вряд ли будет заметным Для того чтобы помочь оценить их убеждения вы можете использовать стандартные техники когнитивной реструктуризации Особенно эффективен поведенческий эксперимент с осознанным наблюдением с 358359 Когда мысли клиента перестанут вращаться вокруг одного переживания например беспокойства направьте их по пути изменения когниций с беспокойство невозможно контролировать на когда я замечу что начинаю беспокоиться то могу выбрать не беспокоиться

Техники эмоциональной регуляции

В этой книге вы найдете техники которые помогут клиентам регулировать свои эмоции К ним относятся

Подробное описание методик по эмоциональной регуляции и повышению стрессоустойчивости приведено в работе Linehan Дополнительные техники и полезные метафоры для принятия негативных эмоций в работе Hayes и его коллег

Подводя итоги

Эмоциональные реакции человека всегда связаны с его мыслями Пробуждайте положительные эмоции во время и вне сессии Если клиент испытывает значительную отрицательную эмоцию проведите концептуализацию в соответствии с когнитивной моделью и вы придете к связанным с ней когнициям Некоторым требуется модификация дисфункциональных убеждений о переживании самой отрицательной эмоции Клиентам важно уметь различать мысли и эмоции а также сами эмоции Мы сопереживаем эмоциям пациента не оценивая их Если необходимо помогаем им принять свои отрицательные эмоции без суждений Для того чтобы помочь клиентам регулировать отрицательные эмоции и если требуется повысить устойчивость к ним разработан целый ряд методик

Вопросы для размышления

Какую роль эмоции играют в КПТ

Практические упражнения

Проведите ролевую игру в которой выявите дисфункциональное убеждение клиента о переживании отрицательной эмоции Помогите ему испытать положительную эмоцию в рамках сессии

Глава 14 Оценка автоматических мыслей

Каждый день в голове человека проносятся сотни или тысячи мыслей Одни из них дисфункциональны другие нет некоторые имеют отношение к лечебному процессу а некоторые нет Частью искусства терапии является концептуализация того с какими мыслями важнее всего работать и как именно это делать В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

С какими видами мыслей нужно работать на сессии

Как выбрать наиболее важные мысли для работы

Как использовать сократовский диалог для оценки мыслей

Как определить насколько результативным был процесс оценки

Как концептуализировать то изза чего оценки не были эффективны

Каковы альтернативные методы работы с мыслями

Что делать если мысли достоверны

Виды автоматических мыслей

Терапевтическому воздействию подлежат три вида мыслей

1 Неточные мысли которые приводят к дистрессу иили дезадаптивному поведению особенно те которые мешают достижению целей Их можно оценить вербально или проверить в ходе поведенческого эксперимента

2 Точные но неконструктивные мысли Вы можете применить технику решения проблемы оценить неверное заключение явившееся результатом мысли и работать над принятием нерешаемой проблемы и изменением фокуса внимания

3 Мысли являющиеся частью дисфункционального мыслительного процесса например руминации обсессии самокритика Вы можете оценить убеждения о процессе мышления использовав методики осознанности и сделав акцент на значимом действии

Далее в этой главе вы познакомитесь с рядом других методик для работы с этими тремя видами мыслей

Выбор ключевых автоматических мыслей

Допустим вы выявили автоматическую мысль К этому моменту клиент мог сделать следующее

 обмолвиться о чемнибудь в течение сессии например Я просто думаю что мне ничто не поможет

 высказать автоматическую мысль возможно с предыдущей сессии

 попытаться спрогнозировать неконструктивную мысль которая может возникнуть у него в будущем

После этого вам нужно провести концептуализацию которая покажет важная ли это мысль и нужно ли на ней фокусироваться то есть является ли она в данный момент источником дистресса или неконструктивной и может ли появиться повторно Станет ли она препятствием для достижения цели Если это автоматическая мысль с прошлой недели вы можете спросить

В какой ситуации к вам пришла эта мысль если клиент сообщил о мысли но не о ситуации

Насколько вы были убеждены в ее правильности в тот момент Насколько вы убеждены в ее правильности сейчас Клиент может использовать шкалу от 0 до 10 или от 0 до 100 либо слова немного умеренно во многом или совершенно

Как вы себя почувствовали изза этой мысли Насколько сильными были в тот момент ваши эмоции Насколько сильные эмоции вы испытываете сейчас

Что вы сделали

Спросите себя существует ли вероятность того что эта мысль возникнет у клиента повторно и снова вызовет у него дистресс Если ответ отрицательный возможно на эту когницию не стоит тратить время

Почему клиенты выносят на обсуждение проблемы и автоматические мысли которые на самом не представляют важности В большинстве случаев они недостаточно вовлечены в процесс лечения А иногда просто приходят с проблемами с которыми столкнулись непосредственно перед сессией

Вы можете немного видоизменять вопросы если клиент высказал мысль спонтанно или сделал предположение о мысли которая с большой вероятностью возникнет у него позже Кроме того нужно проверить не являются ли более важными и вызывающими больший дистресс другие мысли

О чем еще вы думали в той ситуации Возникали ли у вас другие мысли или образы

Испытывали ли вы другие эмоции Какие мысли или образы им сопутствовали

Какие мысли или образы расстроили вас больше всего

Даже если клиент высказывает важную автоматическую мысль вы можете принять совместное решение не фокусироваться на ней особенно если

 она может навредить терапевтическим отношениям например вы предполагаете что клиент будет чувствовать себя несостоятельным

 уровень дистресса слишком высок чтобы человек мог оценить свои мысли

 до конца сессии остается слишком мало времени и вы не успеваете помочь клиенту сформировать эффективный ответ на мысль

 более важной представляется работа над другим элементом когнитивной модели например вы хотите сосредоточиться на решении проблемы обучить клиента техникам регуляции эмоций обсудить более адаптивные поведенческие реакции или подвергнуть анализу физиологические реакции

 вы принимаете решение поработать над дисфункциональным убеждением лежащим в основе автоматической мысли

 вы считаете что важнее обсудить чтолибо другое

Вопросы для оценки автоматических мыслей

После того как вы выявили автоматическую мысль определили что она важна и является источником дистресса а также идентифицировали сопутствующие реакции эмоциональные физиологические и поведенческие можете принять совместное с клиентом решение оценить их Не стоит однако напрямую оспаривать автоматическую мысль по следующим причинам

 обычно заранее неизвестно насколько искажена та или иная автоматическая мысль например мысль Эйба о том что у него скоро закончатся деньги могла быть верной

 если вы начнете напрямую оспаривать мысли пациента он может почувствовать себя несостоятельным например Мария могла подумать Мой терапевт говорит что я неправа

 оспаривание когниции нарушает основополагающий принцип КПТ принцип совместного эмпиризма вы совместно с клиентом исследуете автоматические мысли проверяете их достоверность и полезность и формируете более адаптивный ответ на них

Важно также помнить о том что автоматические мысли редко бывают полностью ошибочными Обычно они содержат по меньшей мере зерно истины и это нужно признавать

Вместо того чтобы оспаривать или обсуждать автоматические мысли мы часто используем сократовский диалог В первое время вам может понадобиться карточка со списком вопросов 1 или 142 копию которой можно выдать клиенту Эти вопросы берутся из рабочих бланков которые описаны в следующей главе В конце концов вы выучите вопросы настолько хорошо что сможете обходиться без подсказок При правильном проведении этот метод напоминает беседу Исследования показывают что сократовский метод предпочтительнее дидактических методов Строго говоря применение термина сократовский не всегда оправданно метод сократовской беседы названный так по имени философа Сократа предполагает диалектическую дискуссию Проведенный должным образом сократовский диалог приводит к изменению симптомов Braun et al 2015 Клиенты предпочитают именно этот метод поскольку считают его более полезным и более склонны заниматься когнитивной реструктуризацией Heiniger et al 2018 Про расширенное обсуждение сократовского метода в психотерапии см Overholser 2018

1 Вопросы для оценки автоматических мыслей из записи мыслей

С другой стороны поведенческие методы если вы поможете клиентам извлечь позитивные выводы из их опыта могут оказать более сильное воздействие чем сократовский диалог Поведенческие эксперименты подходят почти каждому клиенту а некоторым они просто необходимы детям или лицам с тяжелыми психическими расстройствами повреждениями мозга ограниченными интеллектуальными способностями или аутизмом

2 Вопросы для оценки автоматических мыслей версия 2 из рабочего бланка записи мыслей

Начать задавать вопросы можно с первой сессии чтобы оценить конкретные автоматические мысли На следующей встрече начните пояснять ход терапии более подробно чтобы клиент учился самостоятельно оценивать свои мысли между сессиями

Джудит Подводит итоги последней части сессии записывает автоматические мысли на бумаге чтобы их видели и она и Эйб Итак когда вы решили позвонить Чарли вы подумали Он наверняка не хочет меня слышать и изза этого почувствовали себя опечаленным

Эйб Да

Джудит И насколько вы доверяли этой мысли в тот момент

Эйб Гдето на 90

Джудит И насколько опечаленным вы себя почувствовали

Эйб Гдето на 80

Джудит Помните ли вы о чем мы говорили Иногда автоматические мысли наподобие этой достоверны иногда недостоверны а иногда в них содержится зерно истины Можем ли мы оценить мысль по поводу Чарли с точки зрения ее достоверности

Эйб Да

Джудит Я хотела бы показать вам список вопросов которые могут оказаться полезными

Для вербальной оценки мыслей клиента на сессии может оказаться весьма полезным один из списков изображенных на 1 и 142 Если оценка прошла успешно вы можете предложить использовать список между сессиями как часть плана действий в том случае если клиент заметит у себя автоматическую мысль Он может подумать над ответами на эту мысль и записать их Однако перед тем как выдать список убедитесь что это уместно некоторые пациенты устают от обилия вопросов Если решите что это тот самый случай обучите клиента одномудвум вопросам можете записать их сами либо попросить сделать это клиента Можно обвести несколько вопросов в списке Перед тем как предлагать воспользоваться этим методом дома убедитесь что

 клиент понимает что оценка своих мыслей поможет ему чувствовать себя лучше

 клиент полагает что сможет работать над вопросами эффективно

 клиент понимает что не все вопросы применимы к автоматическим мыслям

Нужно направлять клиентов чтобы они понимали когда и как пользоваться вопросами

Джудит Эйб использовать эти вопросы для каждой автоматической мысли которая возникнет у вас на этой неделе слишком обременительно Поэтому если заметите что настроение ухудшилось или вы действуете непродуктивно попробуйте ухватить автоматические мысли и спросить себя Есть ли у меня терапевтические заметки которые относятся к этой мысли Хорошо

Эйб Хорошо

Джудит Если это новая мысль вам определенно захочется достать этот список В идеале нужно не только задавать себе вопросы но и записывать ответы Как вам такая идея

Эйб Отлично

Клинические советы

Оценка мыслей клиентов должна быть беспристрастной Нам не нужно чтобы они игнорировали доказательства в пользу автоматических мыслей или выдумывали альтернативные объяснения Клиенты должны знать что не все вопросы в списке релевантны ко всем автоматическим мыслям Даже если с точки зрения логики все вопросы подходят использование их всех может оказаться слишком утомительным занятием В итоге они не смогут толком оценить свои мысли

Для того чтобы помочь клиентам оценить свои мысли вы можете пользоваться любым набором вопросов но списки могут быть полезны в том случае если они направляют вас и клиентов

 проверить обоснованность автоматической мысли

 исследовать возможность других интерпретаций или точек зрения

 декатастрофизировать проблемную ситуацию

 осознать влияние слепого доверия автоматической мысли

 дистанцироваться от мысли

 предпринять шаги для решения проблемы

Ниже описан каждый вид вопросов

Вопросы о доказательствах

Поскольку в большинстве автоматических мыслей содержится зерно истины у клиентов обычно есть доказательства в пользу их достоверности которые вы первым делом поможете им выявить но они часто не могут распознать доказательства в пользу их недостоверности которые вы поможете им выявить на следующем этапе

Джудит Почему вы думаете что Чарли не хочет вас слышать или Каковы доказательства того что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Эйб Ну с тех пор как мы говорили в последний раз уже месяц прошел

Джудит Чтонибудь еще

Эйб Когда мы в последний раз виделись было както невесело

Джудит Чтонибудь еще

Эйб Наверное нет

Джудит Хорошо Как вы думаете было бы правдой или отчасти правдой или Каковы доказательства обратного если бы он захотел вас услышать

Эйб Не знаю Мы всегда были хорошими друзьями Но в последние несколько месяцев почти не виделись

Джудит Чтонибудь еще

Эйб Когда я отказался от встречи месяц назад его голос показался мне разочарованным

Джудит Что он сказал

Эйб Что он сочувствует что мне нездоровится И надеется что мне станет лучше

Джудит Хорошо подводит итоги Итак с одной стороны вы не слышали о Чарли больше месяца Вы также думаете что когда общались последний раз все прошло невесело С другой стороны вы всегда были хорошими друзьями он казался разочарованным когда вам не удалось встретиться и он выражал сочувствие Верно

Эйб Да

Вопросы альтернативного объяснения

Затем я помогла Эйбу продумать разумные альтернативы тому что случилось

Джудит Хорошо Теперь давайте еще раз рассмотрим ситуацию Есть ли другой способ взглянуть на нее или Может ли быть альтернативное объяснение тому почему вы не получали от него вестей в течение месяца кроме того что он не хочет ничего от тебя слышать

Эйб Я не знаю

Джудит Почему еще он мог быть не на связи

Эйб Я не уверен Иногда у него бывают настоящие неприятности на работе Иногда его жена хочет чтобы он оставался дома на все выходные Я думаю вполне возможно что он был слишком занят

Декатастрофирующие вопросы

Многие клиенты предсказывают наихудший сценарий Спросите их как они могли бы справиться если бы случилось худшее

Джудит Итак если произойдет худшее и выяснится что он не хочет вас слышать что вы могли бы сделать или Как вы могли бы с этим справиться

Эйб Ну я точно не был бы в восторге

Джудит задает наводящие вопросы чтобы помочь сформировать ответ Есть ли у вас еще друзья с которыми вы могли бы пообщаться

Эйб Я с ними давно не общался Но наверное могу это сделать

Джудит И у вас есть дети и внуки

Эйб Да

Джудит Так что с общением у вас все будет хорошо

Эйб Да

Худшие страхи клиентов зачастую носят нереалистичный характер Ваша цель помочь им думать о реалистичных вариантах того что может произойти Многие клиенты затрудняются это сделать Вы можете помочь им расширить диапазон мышления рассмотрев лучший вариант из возможных

Джудит Итак худший вариант маловероятен А каков лучший вариант

Эйб Я позвоню ему и он захочет встретиться

Джудит Может быть лучшим вариантом будет если он позвонит вам сегодня извинится за то что надолго пропал и предложит встретиться

Эйб Да это было бы лучше всего

Джудит Что же произойдет на самом деле как вы полагаете или Каков самый реалистичный сценарий

Эйб Может быть он все это время был занят и захочет встретиться

Клинические советы

Если худшие страхи клиента касаются того что он умрет очевидно не стоит задавать вопрос Как бы вы с этим справились Зато вы можете спросить какими могут быть лучший и наиболее реалистичный варианты Возможно вы сочтете нужным уточнить чего клиент боится больше всего самого процесса умирания того что будет с ним после смерти или того что будет с его близкими когда его не станет

Вопросы о влиянии автоматических мыслей

В приведенном ниже примере я помогаю Эйбу оценить последствия реакции и отсутствия реакции на его искаженные мысли

Джудит Что произойдет если вы будете говорить себе что Чарли не хочет вас слышать или Каков эффект от ваших мыслей о том что он не хочет вас слышать

Эйб Мне становится грустно И в итоге я ему не звоню

Джудит Что произошло бы если бы вы изменили свои мысли или Каков может быть эффект от изменения вашего мышления

Эйб Я почувствовал бы себя лучше И с большей вероятностью позвонил

Дистанцирующие вопросы

Клиентам часто полезно немного отвлечься от своих мыслей представив себе что они сказали бы другу или члену семьи в похожей ситуации

Джудит Эйб допустим у вашего сына есть друг с которым он не виделся целый месяц Если бы он подумал Мой друг не хочет меня слышать что вы сказали бы ему

Эйб Наверное я сказал бы что месяц не такой уж большой срок И что наверняка были причины тому что они не виделись Что очень даже стоит снова наладить связь

Джудит Можно ли сказать то же самое вам

Эйб Видимо да

Вопросы о решении проблем

Ответ на вопрос Что было бы хорошо сделать сейчас может иметь когнитивный или поведенческий характер Иногда клиенты должны напоминать себе о том что вы обсуждали например Если я подумаю о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ то мне нужно вспомнить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Эйб сказал Если я подумаю о том что он не хочет меня слышать мне нужно вспомнить что я возможно ошибаюсь Видимо он просто был занят Затем мы разрабатываем поведенческий план

Джудит Что вы хотели бы сделать в такой ситуации

Эйб Ээ Наверное надо не стесняться и написать ему

Затем я спросила насколько вероятно то что Эйб напишет Чарли и отреагирует на препятствия которые могут возникнуть на его пути Если бы я не была осведомлена о социальных навыках Эйба то могла бы спросить Как вы думаете что стоило бы написать в тексте Если бы Эйб счел это полезным мы провели бы ролевую игру в ходе которой придумали бы что сказать другу когда они встретятся Мы могли бы оценить все за и против рассказа другу о депрессии Мы могли бы провести мозговой штурм о чем можно поговорить чтобы поднять настроение Я могла бы спросить Эйба не хочет ли он отправить Чарли сообщение прямо в кабинете

Определение результата процесса оценки

В последней части нашего обсуждения я оцениваю насколько Эйб доверяет исходной автоматической мысли и как чувствует себя в эмоциональном плане чтобы решить чем заняться на сессии далее

Джудит Итак насколько вы доверяете этой мысли Чарли не хочет меня слышать

Эйб Ненамного Гдето на 30

Джудит Хорошо А насколько грустным вы себя чувствуете сейчас

Эйб Тоже не намного

Джудит Хорошо Похоже упражнение пошло на пользу Давайте вернемся назад и разберем что мы сделали для того чтобы этого достичь

Не все вопросы из списка для каждой автоматической мысли которую вы оцениваете будут использованы Иногда ни один вопрос не кажется подходящим и тогда приходится искать другие пути Не стоит также ожидать что доверие клиента к автоматическим мыслям сразу упадет до нуля или что у него не останется негативных мыслей

Концептуализация при неэффективной когнитивной реструктуризации

Если настроение иили поведение клиента не улучшаются вам нужно провести концептуализацию чтобы найти причину того почему исходная попытка когнитивной реструктуризации не была достаточно эффективной Среди основных причин могут быть следующие

1 Есть более важные автоматические мысли иили образы которые вы еще не идентифицировали и не оценили

2 Оценка автоматической мысли неправдоподобна поверхностна или неадекватна

3 Клиент недостаточно ясно изложил доказательства которые повидимому подтверждают автоматическую мысль

4 Сама автоматическая мысль представляет собой обобщенную когницию основополагающее убеждение наподобие Я беспомощенМеня никто не любитЯ ничего не стою

5 Клиент понимает что автоматическая мысль искажена но только на интеллектуальном уровне а не на эмоциональном

6 Автоматическая мысль является частью паттерна дисфункционального мышления

Один терапевт по имени Эндрю находившийся под моей супервизией имел на тот момент достаточно мало опыта Когда он занимался лечением Маргарет страдающей социальным тревожным расстройством он допустил несколько ошибок В частности клиент не вербализовал основную автоматическую мысль или образ У Маргарет было несколько автоматических мыслей но высказала она только одну Когда Эндрю помог ей оценить эту мысль она испытала лишь незначительное снижение уровня тревожности Нужно было расспросить ее более тщательно перед тем как оценивать первую же автоматическую мысль

В другой ситуации клиентка отреагировала на автоматическую мысль поверхностно Маргарет подумала Мой коллега будет критиковать меня Вместо тщательной оценки этой мысли она просто ответила Вероятно он этого не сделает Такой ответ оказался малоубедительным и уровень тревожности не снизился

В третьей ситуации терапевт недостаточно тщательно выяснил подробности а клиентка недостаточно полно выразила доказательства того что автоматическая мысль была достоверной Вследствие этого адаптивный ответ оказался неэффективным как показано ниже

Терапевт Итак Маргарет какие у вас есть доказательства того что ваша подруга не хочет с вами связываться

Маргарет Так она мне почти никогда не звонит Звоню все время я

Терапевт А доказательства обратного Того что ей есть до вас дело что она стремится к хорошим отношениям с вами

Если бы Эндрю задал ей дополнительные вопросы то обнаружил бы другие доказательства имеющиеся у Маргарет в пользу автоматической мысли что ее подруга отклонила несколько ее предложений провести время вместе что в последние несколько раз она стремилась побыстрее свернуть разговор по телефону и что она не поздравила Маргарет с днем рождения Имея в распоряжении эти дополнительные данные Эндрю мог бы помочь Маргарет взвесить все доказательства более результативно

В четвертой ситуации клиентка выявила автоматическую мысль которая была также основополагающим убеждением Маргарет часто думала Со мной чтото не так Ее вера в это была столь сильной что однаединственная оценка не способна была поколебать ни ее восприятие себя ни связанные с этим чувства На одной из первых сессий она перечислила множество ситуаций в которых испытывала тревогу и сообщила об этих мыслях Эндрю Он начал помогать ей оценивать эти мысли однако ему нужно было сконцентрироваться на конкретной ситуации когда у нее возникала эта мысль например Давайте поговорим о вечеринке на которую вы ходили на выходных и на которой к вам никто не подошел и вы подумали Со мной чтото не так Может ли быть другое объяснение тому что никто к вам не подошел Со временем Эндрю научился пользоваться различными техниками которые позволяют изменить слишком обобщенное основополагающее убеждение клиента см главу 18

В пятой ситуации клиентка указала что верит в адаптивный ответ интеллектуально на уровне разума но не эмоционально не всей душой Одним словом Маргарет дискредитировала адаптивный ответ В этом случае Эндрю и Маргарет нужно было исследовать невысказанное убеждение которое стояло за автоматической мыслью

Терапевт Насколько вы верите в то что у Кристины есть другие причины не включать вас в ее рабочую команду

Маргарет Ну я понимаю это логически

Терапевт Но

Маргарет Я попрежнему думаю что если бы я ей нравилась то она включила бы меня

Терапевт И что означает то что вас не включили в команду

Маргарет Что я недостаточно хороша

Здесь Эндрю обнаруживает что Маргарет на самом деле не верит в адаптивный ответ изза ее убеждения Если меня нигде не задействуют то я недостаточно хороша

Подводя итоги можно сказать что оценив автоматическую мысль нужно просить клиента определить насколько он верит адаптивному ответу и как чувствует себя в эмоциональном плане Если степень доверия низкая и он попрежнему подвержен дистрессу проведите концептуализацию почему исследование мысли не уменьшило дистресс и составьте стратегический план дальнейших действий

Альтернативные методы работы с автоматическими мыслями

Существует множество других методов помогающих пациентам оценить свое мышление Dobson Dobson 2018 Leahy 2018 Tolin 2016 Вот лишь некоторые из них

 использование альтернативных вопросов

 выявление когнитивных искажений

 разработка поведенческого эксперимента

 использование самораскрытия

 просьба к клиенту составить адаптивный ответ

Эти стратегии подробнее описаны ниже

Использование альтернативных вопросов

Если вы полагаете что стандартные вопросы не возымеют должного эффекта измените схему опроса

Джудит резюмирует Итак вы позвонили бывшей жене и попытались убедить ее подписать документы О чем вы подумали когда она рассердилась

Эйб Я должен был понимать что она рассердится Нужно было позвонить в другое время

Джудит Почему вы думаете что не нужно было звонить

Эйб Обычно по воскресным вечерам она не в духе

Джудит Приходило ли это вам в голову до того как вы позвонили

Эйб Да но я хотел как можно скорее дать нашей дочери знать что она может рассчитывать на нашу помощь с возвратом кредита за машину Ей это было очень нужно

Джудит Значит у вас была причина чтобы позвонить

Эйб Да

Джудит Тогда стоит ли быть столь строгим к себе за то что вы пошли на этот риск

Эйб Нет

Джудит Похоже вы в этом не уверены Но по большому счету насколько плохо при данном положении вещей то что ваша бывшая жена плохо к вам относится

После этих вопросов я задавала еще другие Насколько оправданно было разговаривать про кредит с бывшей женой Насколько оправдан был ее гнев Что она может чувствовать сейчас Можете ли вы никогда не сердить ее Можете ли вы поступать в своих интересах и в интересах ваших детей и внуков не раздражая ее

Эти нестандартные вопросы помогли Эйбу увидеть более результативный вариант развития событий Несмотря на то что я начала задавать вопросы об обоснованности мысли затем я сместила акцент на скрытое убеждение мы обсуждали его ранее в другом контексте Я должен уметь не допускать ситуации когда другие расстраивались изза меня Наконец я задала Эйбу открытый вопрос Какой вы видите ситуацию сейчас чтобы выяснить нужна ли ему дальнейшая помощь в формировании ответа на его мысли Заметьте что многие мои вопросы были вариациями на тему сократовского вопроса Существует ли альтернативное объяснение тому что вы позвонили именно в тот момент и что ваша бывшая жена рассердилась нежели то что виноваты именно вы

Выявление когнитивных искажений

Клиенты часто допускают ошибки мышления Нередко у тех кто страдает психическими расстройствами при обработке когнитивной информации можно наблюдать систематический крен в негативную сторону Beck 1976 Наиболее распространенные ошибки представлены на 3 см также Burns 1980 Этот список поможет определить когнитивное искажение а также обучить клиентов делать это самостоятельно Обязательно обратите их внимание на то что категории пересекаются и они могут обнаружить что одна автоматическая мысль может содержать несколько искажений Перед тем как снабдить клиента таким списком делайте мысленные заметки о его самых распространенных искажениях а когда выделите паттерн определить конкретное искажение будет несложно

Эйб мысли о том что вы абсолютно успешны или наоборот полный неудачник мы относим к категории всё или ничего Помнится у вас также проскользнула мысль о том что поскольку вы не смогли выполнять новые рабочие обязанности то посчитали себя полным неудачником И что если вы не делаете для своих внуков все что в ваших силах вы не состоялись как дедушка Не думаете ли вы что лучше остерегаться подобных мыслей

3 Ошибки мышления Адаптировано с разрешения Аарона Т Бека

Выявление искажений поможет клиентам дистанцироваться от своих мыслей Однако как и в случае с другими методиками убедитесь что они воспринимают логику и не перегружены вопросами из списка Я рассматриваю эту стратегию как конструктивную для большинства клиентов но не обязательно для всех Особенно важно разобрать список на сессии чтобы удостовериться что клиенты понимают как с ним работать перед тем как вы предложите определить искажения в качестве одного из пунктов плана действий

На следующей сессии я выдала Эйбу список и мы вместе выявили его типичные автоматические мысли и искажения Например

Катастрофизация Мне никогда не найти другую работу

Всё или ничего Раз в квартире такой беспорядок значит ситуация окончательно вышла изпод контроля

Чтение мыслей Мой друг не хочет заскочить ко мне в гости

Эмоциональное обоснование Я чувствую себя неудачником значит я и есть неудачник

Я обвела эти четыре искажения и предложила Эйбу понаблюдать не будут ли его автоматические мысли на следующей неделе содержать какиелибо из этих ошибок Эйб держал список под рукой и сверялся с ним когда оценивал свои автоматические мысли Это помогло ему укрепить убежденность в том что его автоматические мысли были полностью или частично недостоверными

Разработка поведенческих экспериментов

Обсуждение валидности мыслей клиентов выраженных в виде предсказаний может помочь им изменить ход рассуждений Однако это изменение может возыметь больший эффект если клиент получит опыт опровергающий валидность этих ожиданий BennettLevy et al 2004 Сократовского диалога может быть недостаточно но он поможет решить требуется ли поведенческий эксперимент У Эйба была автоматическая мысль У меня нет сил идти работать волонтером в приют Прежде всего мы оценили эту мысль и обнаружили что она скорее всего ошибочная Затем применили технику решения проблемы мы совместно решили что Эйб может пойти туда всего на 30 минут а потом уйти если почувствует что силы кончаются Затем мы провели поведенческий эксперимент чтобы проверить удастся ли ему придерживаться этого плана

Планируйте поведенческие эксперименты совместно с клиентом и старайтесь когда это возможно проводить их прямо на сессии чтобы проверить такие мысли как

Если я расскажу как надо мной издевались то так расстроюсь что сойду с ума

Если сердце будет бешено биться и я стану задыхаться случится сердечный приступ

Если я попытаюсь читать то не смогу сосредоточиться

Вне сессии проводятся другие эксперименты

Если я попрошу сестру о помощи она мне откажет

Если я проведу весь день в постели мне полегчает

Если я возьмусь за оплату счетов то наделаю слишком много ошибок

Если я задам вопрос боссу он разозлится и уволит меня

Помогайте клиентам извлекать положительные выводы из успешно проведенного поведенческого эксперимента Вот некоторые вопросы которые вы можете задать

Что вы вынесли из этого эксперимента или Что нового вы узнали или К какому выводу пришли

Что этот эксперимент говорит о вас о других людях о том каким они видят вас

Что этот эксперимент говорит о будущем

Использование самораскрытия

В некоторых случаях вместо сократовского диалога или в дополнение к нему можно использовать разумное самораскрытие Это позволит вам продемонстрировать насколько успешно вы сами изменяли автоматические мысли

Вы знаете Эйб иногда у меня возникают те же мысли что и у вас Я должна сделать нечто важное Но затем я напоминаю себе что должна заботиться о себе и что мир не рухнет если я не сделаю всего чего от меня ожидают другие Пауза Как вы думаете относится ли это и к вам

Просьба к клиентам об адаптивном ответе

Вы можете поинтересоваться у клиента как ему хотелось бы ответить на автоматическую мысль Иногда человек способен сформулировать толковый ответ в самом начале лечения Иногда приходится ждать пока будут достигнуты определенные успехи

Эйб Когда наступит время идти на встречу с друзьями я скорее всего не захочу пойти

Джудит Можете ли вы подойти к этой мысли более конструктивно

Эйб Да Лучше было бы пойти даже если придется силой вытащить себя из дома У меня есть возможность встретиться с людьми которые были важны для меня

Джудит Хорошо Как вы думаете что произойдет когда вы так себе скажете

Эйб Думаю я скорее всего пойду

Еще один пример

Джудит Есть ли чтонибудь что может помешать сказать вашей бывшей жене что вы не хотите менять планы на отпуск

Эйб Я не хочу чтобы она сердилась

Джудит Когда у вас возникнет мысль Я не хочу чтобы она сердилась что вы можете сказать самому себе

Эйб Что если ее рассердит не это так непременно чтонибудь другое А я должен поступать так как удобнее мне а не подстраиваться все время под нее

Джудит Прекрасно Как вы думаете теперь вы сможете сказать ей что не будете менять планы на отпуск

Если автоматические мысли оказываются верными

Иногда автоматические мысли оказываются верными В этих случаях вы можете выбрать одно или несколько из следующих действий

 сконцентрироваться на решении проблемы

 разобраться не делает ли клиент ошибочных или дисфункциональных выводов

 поработать над принятием ситуации и сконцентрироваться на действии направленном на ценности

Данные стратегии подробнее описаны ниже

Фокусирование на решении проблемы

Если восприятие ситуации клиентом представляется обоснованным вы можете выяснить может ли быть решена проблема с которой она связана хотя бы в некоторой степени На одной из сессий мы с Эйбом оценивали автоматическую мысль Если я в ближайшее время не найду работу у меня не останется денег чтобы заплатить аренду Собранные данные указывали на то что он воспринимает ситуацию адекватно

Джудит Итак даже если вы будете сильно экономить к концу года у вас может не хватить на оплату квартиры Может ли случиться так что вы найдете работу до этого времени

Эйб Это возможно Но что если я ее не найду

Джудит Думали ли вы о том что будете делать в такой ситуации

Эйб Ну не хотелось бы переезжать к детям

Джудит Но в принципе вы можете если ничего другого не останется

Эйб Ну наверное

Джудит Рассматривали ли вы еще какиенибудь варианты

Эйб Нет не думаю что можно чтото сделать

Джудит Не думали ли вы найти в ближайшее время хоть какуюнибудь работу С частичной занятостью или на полный рабочий день На время До тех пор пока не подвернется понастоящему хороший вариант

Эйб Нет я сосредоточился на поиске такой работы какая у меня была

Джудит И как вам такая идея

Эйб Не знаю Я так устал в последнее время

Джудит Как вы думаете для работы на полставки вам понадобится столько же сил сколько и на ставку Что самое плохое может случиться если выяснится что вы действительно слишком устали

Эйб Думаю это не имело бы большого значения Всегда можно уволиться

Джудит Давайте сделаем поиск работы пунктом плана действий на неделю Если выяснится что вы совсем не можете работать мы проведем мозговой штурм и сгенерируем другие идеи может быть вам удастся найти соседа по комнате или более дешевую квартиру либо переехать к комунибудь на время Может быть получится взять займы у брата даже несмотря на то что вам очень не хочется этого Пауза Могут подвернуться и другие варианты которые вы пока не рассматривали изза депрессии

Разбор ошибочных выводов

Несмотря на то что автоматические мысли могут оказаться достоверными смысл который клиент вкладывает в них бывает ошибочным полностью или частично как показано ниже В этом случае вы можете исследовать лежащее в его основе убеждение

Джудит Итак похоже что вы действительно не можете сосредоточиться чтобы заполнить налоговую декларацию

Эйб Да и я очень изза этого переживаю

Джудит Что означает для вас то что вы не можете сосредоточиться Может ли случиться нечто такое чего вы опасаетесь

Эйб Это говорит о том что у меня не все в порядке с головой Наверное я больше никогда не смогу сосредоточиться

Джудит Можем ли мы рассмотреть эту проблему более подробно Как еще можно объяснить то что вы не можете сосредоточиться

Работа над принятием ситуации и акцент на действии направленном на ценности

Некоторые проблемы могут оказаться неразрешимыми поэтому нужно помочь клиенту принять это Если у него были нереалистичные ожидания по поводу того что проблема разрешится какимто чудесным образом весьма вероятно что он будет чувствовать себя несчастным Обычно клиентам требуется помощь в том чтобы сосредоточиться на главных ценностях предпринять значимые действия и сделать акцент на более благоприятных сторонах жизни Стратегии принятия можно найти в публикации Hayes and colleagues

Подводя итоги

Большую важность имеет работа с ключевыми автоматическими мыслями вызывающими сильный негативный настрой или провоцирующими дисфункцинальное поведение Эти мысли либо неточны либо бесполезны либо и то и другое вместе Умение оценивать автоматические мысли это особый навык совершенствоваться в нем и терапевту и пациенту помогает практика Воздержитесь бросать вызов автоматическим мыслям клиентов спорить с ними и овладейте несколькими методиками которые помогут им оценить достоверность и полезность их мыслей Если они достоверны можете оценить заключения клиентов о проблеме провести ее решение или задействовать стратегии принятия с акцентом на действиях направленных на ценности для снижения уровня стресса

Вопросы для размышления

Что вы сказали бы себе если бы испытали фрустрацию при отработке навыка оценки автоматических мыслей Во что по вашему мнению стоит поверить клиенту

Практические упражнения

Запишите ответы на вопросы из списка на 1 для оценки ваших автоматических мыслей Затем запишите ответы на вопросы из списка на 2 для оценки другой мысли

Глава 15 Модификация автоматических мыслей

В предыдущей главе показано как помочь клиентам оценивать важные негативные автоматические мысли и определять эффективность этой оценки на сессии Однако если в течение недели у клиента возникнут те же мысли он может не вспомнить свой ответ на них Кроме того между сессиями у него могут появляться другие автоматические мысли которые вы не выявили В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Как помочь клиентам составить терапевтические заметки для чтения между сессиями

Как обучить клиентов использовать рабочий бланк для работы над другими автоматическими мыслями между сессиями

Что делать если рабочий бланк оказался недостаточно полезным

Убедитесь что клиент записал разумные ответы на те автоматические мысли над которыми вы работали на сессии на листе бумаги в блокноте или на смартфоне или сделал аудиозапись на диктофоне или смартфоне Для того чтобы правильно реагировать на другие автоматические мысли между сессиями обучите клиента работать с вопросами из предыдущей главы 1 и 142 Кроме того вы можете использовать рабочий бланк тестирования мыслей 1 и 152 или запись мыслей 3 или 154 а также методику описанную далее в этой главе

Составление терапевтических заметок

Оценив вместе с клиентом автоматическую мысль попросите его подвести итог Вы можете задать один из следующих вопросов

Можете ли вы подвести итог тому что мы только что обсудили

Что по вашему мнению важно запомнить на этой неделе

Если эта ситуация повторится что вы скажете себе

Если клиент делает адекватные выводы вы можете сказать Хорошо Запишете это или лучше мне Нужно убедиться в том что вы запомните это на ближайшую неделю Скорее всего на первой или второй сессии вы изучите его предпочтения и сделаете предположение о том что предпочтения не изменились если только он сам не скажет об этом Мы с Эйбом оценивали его автоматическую мысль Я не смогу этого сделать с использованием сократовского диалога Затем я попросила его подвести итог

Джудит Итак Эйб если на этой неделе вы снова подумаете о том чтобы заполнить страховые бланки и у вас возникнет мысль Я не смогу этого сделать о чем вы напомните себе

Эйб О том что возможно это неправда Я ведь могу как следует сосредоточиться чтобы заполнить пару заявлений о приеме на работу так что могу попробовать и с бланками

Джудит Хорошо Записывает Чтонибудь еще

Эйб Я могу попросить сына помочь

Джудит записывая Это тоже важно Как насчет того чтобы начать с самого трудного

Эйб Да это надо запомнить

Чтобы убедиться в пользе того что записывает Эйб я попросила его проговорить итоги вслух Это дало мне возможность внести изменения

Клинические советы

Когда ответы клиентов поверхностные запутанные слишком короткие или слишком развернутые вам нужно сказать Да я думаю это близко к истине но возможно более подходящим будет запомнить в таком виде \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Как отмечалось выше если ответы осмысленные но неполные вы можете уточнить Не хотите ли также напомнить себе о том что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В случае согласия либо вы либо клиент можете записать это дополнение

Желательно чтобы клиенты читали свои терапевтические заметки каждое утро и обращались к ним по мере надобности каждый день Они интегрируют ответы в свои мысли в том случае если последовательно будут проговаривать их Чтение заметок только в тех случаях когда они сталкиваются с трудными ситуациями как правило не так эффективно как регулярно оживлять их в памяти в качестве подготовительной меры к этим самым ситуациям Ниже приведены некоторые терапевтические заметки Эйба содержащие ответы на дисфункциональные мысли и пункты плана действий

Если я подумаю Я никогда ничего не сделаю то напомню себе о том что

 Мне нужно сосредоточиться на том что я делаю прямо сейчас

 Мне не нужно делать все идеально

 Я могу попросить о помощи Это не является признаком слабости

Затем я должен выяснить что сделать для меня легче всего и установить таймер на 10 минут Когда они пройдут я решу продолжать или нет

Если я подумаю Лучше мне остаться дома то скажу себе что уже проводил эксперимент по затворничеству дома много раз и мое настроение не улучшилось Есть шанс что я почувствую себя лучше если выйду из дома подышу свежим воздухом позанимаюсь физическими упражнениями или сделаю пару дел

Может показаться что я подвожу своих детей но это всего лишь мысли из разряда всё или ничего Пусть я делаю для них не так много как раньше например когда помогал им по хозяйству до депрессии Однако я попрежнему хожу на футбольные матчи внуков и привожу их когда родители задерживаются Мне нужно позвонить им прямо сейчас и договориться о встрече

Если я захочу попросить Гейба поискать для меня работу в интернете

1 Я напомню себе что это не такое уж важное дело Худшее что может случиться  он скажет что слишком занят и тогда я могу попросить Кейтлин

2 Просьба помочь это всего лишь эксперимент Если в этот раз ничего не выйдет это будет хорошей практикой

3 Если он скажет что слишком занят возможно так и есть

4 Мне нужно позвонить ему прямо сейчас и спросить можно ли мне прийти к нему сегодня или завтра Или может ли он зайти ко мне

Стратегии на случай тревожности

1 Прочесть терапевтические заметки иили проработать рабочий бланк тестирования мыслей

2 Позвонить Итану и поболтать с ним о спорте

3 Принять мою тревожность Это чувство мне не нравится но это нормальная человеческая эмоция С тревожностью можно делать все то же самое что и без тревожности Скорее всего она уменьшится когда я переключу внимание

4 Выполнить упражнение майндфулнесс

5 Выйти на прогулку

Клинические советы

С практической точки зрения лучше хранить терапевтические заметки своих клиентов Вы можете снять с них копию сфотографировать или распечатать Обращайтесь к этим заметкам при планировании следующей сессии обычно сразу после текущей при просмотре планов действий или для подкрепления идей которые вы обсуждали на сессиях Также вы можете снабдить клиентов копией ваших заметок на случай если они потеряют свои

Терапевтические заметки в формате аудио

В идеале нужно убедиться в том что у клиентов имеется копия терапевтических заметок Они могут принести с собой блокнот или карточки и читать их при необходимости либо просматривать заметки на смартфоне Однако некоторым людям удобнее прослушивать аудио Как бы то ни было при обдумывании ответа на автоматические мысли включите диктофон или разрешите пациенту записывать на смартфон либо можете вначале изучить его ответы а диктофон включить в последние минуты сессии записав сразу все ответы Запись и последующее воспроизведение целой сессии обычно менее эффективно Как показывает практика клиенты включают запись только один раз за неделю вместо того чтобы последовательно прослушивать самые важные моменты сессии Кроме того во время прослушивания у них могут возникать самокритичные мысли

Клинические советы

Чтобы дать клиентам мотивацию пересматривать терапевтические заметки используйте те же методики которые применяли бы для каждого пункта плана действий см главу 8 связывая их с устремлениями ценностями и целями Обязательно спросите о препятствиях которые могут помешать их планам Если они не уверены что у них будет достаточно времени уточните сколько времени по их мнению нужно на чтение заметок Если они называют слишком большую цифру попросите зачитать заметки вслух прямо на сессии и засеките время чтобы они убедились что его на самом деле понадобится гораздо меньше обычно от 20 до 60 секунд

Если клиента нельзя назвать человеком склонным записывать можете спросить как ему удобнее запоминать то о чем вы говорили Например может ли он нарисовать картинку Может ли ктото читать для него заметки вслух Может ли он прослушать аудиозапись

Использование рабочих бланков

Рабочий бланк тестирования мыслей 1 и 152 и дневник записи мыслей 3 и 154 ранее известный как ежедневная запись дисфункциональных мыслей Beck et al 1979 помогают клиентам оценить автоматические мысли когда клиенты испытывают стресс или прибегают к неконструктивному поведению С помощью рабочих бланков можно получить больше информации чем с помощью ответов на сократовские вопросы Рабочие бланки можно не применять если мысли клиента достаточно конструктивны однако большинство клиентов считают что рабочие бланки помогают им структурировать мысли и ответы на них Не особенно полезны эти бланки для тех клиентов чья деятельность лишь немного неэффективна которые не любят писать у которых отсутствует мотивация и которые не могут похвастаться высоким уровнем грамотности

Помните мысли могут быть достоверными на 100  или на 0  либо гдето посередине Если вы о чемто подумали это еще не значит что мысль верна

1 Если вы заметите что настроение ухудшается или что вы прибегаете к неконструктивному поведению задайте себе вопросы на обратной стороне бланка и запишите ответы Это займет 510 минут

2 Не все вопросы применимы ко всем автоматическим мыслям

3 Для выявления когнитивных искажений можете использовать приведенный ниже список можно обнаружить сразу несколько искажений

4 Правила орфографии пунктуации грамматики не имеют значения

5 Если настроение улучшилось хотя бы на 10  значит вы заполняли бланк не напрасно

1 Рабочий бланк тестирования мыслей сторона 1 Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

2 Рабочий бланк тестирования мыслей сторона 2 Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

3 Запись мыслей сторона 1 Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

Мы с Эйбом использовали список сократовских вопросов из рабочего бланка тестирования мыслей для оценки автоматической мысли Гейб не захочет со мной встретиться

Джудит Сейчас хочу показать вам рабочий бланк 1 и 152 который поможет вам в самостоятельной работе Он называется бланком тестирования мыслей Это способ фиксировать то о чем мы говорили в структурированном виде Хорошо

Эйб Да конечно

Джудит показывает Эйбу рабочий бланк Чтобы натренироваться в заполнении бланка понадобится практика Поэтому не расстраивайтесь если поначалу будете делать ошибки Даже они будут полезны мы увидим что именно вам непонятно и в следующий раз я вам это разъясню Хорошо

Эйб Да

Джудит показывает Эйбу сторону 1 бланка Здесь в верхней части написано что ваши мысли могут быть а могут и не быть достоверными Затем идет пояснение когда следует использовать этот бланк Читает вслух Если вы заметите что ваше настроение ухудшилось или вы прибегаете к неконструктивному поведению задайте себе вопросы на обратной стороне бланка и запишите ответы Думаю это займет у вас около пяти минут может быть чуть больше Заполняя бланк вы увидите что не все вопросы вам подходят Правила орфографии пунктуации и грамматики не имеют значения Если вы почувствуете себя хотя бы на 10  лучше то работа с бланком стоит того К тому же это позволит нам увидеть когнитивные искажения

4 Запись мыслей сторона 2 Copyright 2018 CBT Worksheet Packet Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Philadelphia Pennsylvania

Клинические советы

Рабочие бланки содержат похожие вопросы но содержание рабочего бланка тестирования мыслей легче воспринимается его структура проще и его легче заполнить Как отмечалось в предыдущей главе в первую очередь нужно выявить важную автоматическую мысль и разобрать с клиентом один из списков вопросов Если интенсивность автоматических мыслей и эмоций снизилась вы можете показать клиенту как записывать ответы и другую информацию на одном из двух рабочих бланков Рабочий бланк можно достать сразу после обнаружения важной автоматической мысли Однако если оценка этой мысли не принесла результата клиент может подумать что рабочий бланк бесполезен

Эйб Хорошо

Джудит переворачивает бланк Эта сторона думаю не требует пояснений Вы читаете вопрос и если он применим к вашей ситуации записываете рядом ответ Если ли вопросы у вас

Эйб Нет кажется я все понял

Джудит Что вы об этом думаете Давайте мы рассмотрим еще одну автоматическую мысль и попробуем поработать с рабочим бланком

Эйб Да

Убедитесь что у клиента не возникнет проблем с заполнением рабочего бланка на сессии прежде чем вносить это в план действий Для некоторых может быть удобнее вести запись мыслей в два этапа На одной сессии обучите клиента заполнять первые четыре столбца и попросите делать это дома в ситуации когда чтото его расстроило Если ему удастся сделать это на следующей сессии научите заполнять два последних столбца

Если рабочий бланк оказался недостаточно полезен

Как и с любой другой техникой в рамках КПТ с рабочими бланками важно не переусердствовать Многие клиенты в какойто момент понимают что заполнение очередного бланка не приносит заметного облегчения Вы поможете им избежать автоматических мыслей содержащих критику самих себя терапии или терапевта если сделаете акцент на общей полезности и узких местах как возможности для обучения

Клинические советы

Если вы не уверены в том что клиенты найдут в себе силы пользоваться дома списком вопросов или рабочим бланком попросите их предположить что может случиться

Джудит Если на этой неделе у вас будут трудности с оценкой ваших мыслей как вероятнее всего вы будете себя чувствовать

Мария Наверное раздосадованной

Джудит Что будет у вас на уме

Мария Не знаю Наверное я просто буду бездействовать

Джудит Можете ли вы представить себе как смотрите на этот бланк и не понимаете что нужно делать

Мария Да

Джудит О чем вы думаете когда смотрите на бланк

Мария Я должна справиться Какая я же тупая

Джудит Хорошо что вы мне это сказали Как думаете поможет ли вам напоминание о том что это всего лишь навык которым вы овладеете со временем И о том что на следующей сессии я вам помогу

Мария Да Записывает в терапевтические заметки

Джудит Такого ответа будет достаточно Или лучше отложить этот пункт плана действий пока мы не найдем время вместе попрактиковаться

Мария Я думаю что смогу

Джудит Хорошо Когда вы будете раздосадованы и возникнет автоматическая мысль будьте добры их записать Договорились

Здесь я делаю беспроигрышное предложение относительно плана действий либо Мария успешно выполняет его либо мы совместно прорабатываем его на следующей сессии Если она будет раздосадована то либо прочтет терапевтические заметки и возможно почувствует себя лучше либо будет наблюдать за своими мыслями чтобы мы могли поработать над ними вместе

Как отмечалось в предыдущей главе оценка автоматической мысли с рабочим бланком или без него не будет иметь значения если клиент не сможет ответить на наиболее травмирующие мысли или образы если их автоматические мысли являются основополагающими убеждениями если их оценка и ответ на них поверхностны если они принижают значимость своего ответа или если автоматическая мысль является частью дисфункционального мыслительного процесса

Наконец можно не следовать структуре списка сократовских вопросов или рабочего бланка как указано в предыдущей главе с 331 Только нужно следить за тем чтобы ответы не были поверхностными Вы можете использовать два формата Первый описанный на с 331332 выглядит так Если я подумаю о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ то напомню себе о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Другой формат таблица из двух столбцов автоматические мысли и ответы приведенная ниже

Подводя итоги

Существуют два основных способа как клиенты реагируют на неконструктивные автоматические мысли между сессиями Они могут читать терапевтические заметки если вы предварительно оценили мысли вместе с ними Или использовать список сократовских вопросов либо рабочий бланк для оценки новых автоматических мыслей Лучше проговаривать вопросы на рабочем бланке с клиентами устно Если вы успешно поможете им оценить автоматическую мысль то покажите им как пользоваться рабочим бланком на котором перечислены те же вопросы Если рабочий бланк оказался малополезен проведите концептуализацию трудностей она поможет вам понять как действовать дальше

Вопросы для размышления

Какие проблемы могут возникнуть при первом использовании рабочего бланка Что можно сделать если рабочий бланк оказался недостаточно эффективен Как можно снизить вероятность того что клиент будет настроен самокритично если не сможет заполнить рабочий бланк

Практические упражнения

Выявите автоматическую мысль которая может помешать лично вам выполнить запись мыслей Затем оцените эту мысль и сформируйте ответ на нее используя запись мыслей Потом выявите другую автоматическую мысль по поводу любой ситуации и воспользуйтесь рабочим бланком тестирования мыслей Проведите ролевую игру в ходе которой предложите клиенту один из рабочих бланков Помните что первым делом нужно помочь клиенту успешно оценить автоматическую мысль вербально используя вопросы на рабочем бланке Затем покажите клиенту как заполнять этот бланк

Глава 16 Интеграция майндфулнесс в КПТ

Майндфулнесс в наше время интенсивно изучается и как отдельная техника и как часть психотерапевтической практики На самом деле человек практикует осознанность на протяжении тысяч лет Многие исследователи изучали эффективность майндфулнесс при работе с психическими расстройствами соматическими заболеваниями стрессом и др см например Abbott et al 2014 Chiesa Serretti 2011 Hofmann et al 2010 Kallapiran et al 2015 а также как средство предотвращения рецидива депрессивных состояний Segal et al 2018

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Что такое майндфулнесс Зачем использовать майндфулнесс при работе с клиентами

Чем отличается формальная практика осознанности от неформальной

Зачем нужно самому практиковать майндфулнесс

Какие методики использовать перед тем как переходить к майндфулнесс

Как внедрять майндфулнесс Как выполнять осознанное наблюдение за дыханием и что делать потом

Что представляет собой методика AWARE

Что такое майндфулнесс

Одно из определений майндфулнесс к которому пришли многие эксперты в результате своей работы  это фокусирование внимания на текущем опыте с ориентацией на открытость принятие и любознательность Bishop et al 2004 Эта техника учит фокусироваться на том что происходит в данный момент как во внешнем мире например разговор с кемлибо так и внутри вас мысли эмоции телесные или ментальные ощущения и относиться к собственному опыту без суждений Осознанность особенно полезна в случае когда клиенты вовлечены в дезадаптивный мыслительный процесс обсессии руминации беспокойство или самокритика Майндфулнесс также является подходящим средством когда клиенты испытывают страх перед определенными внутренними стимулами например негативными эмоциями мыслями образами желаниями или болью

Майндфулнесс помогает развить иное отношение к собственным мыслям Вместо того чтобы заняться например проверкой их валидности вы отмечаете их наличие без суждений и позволяете им беспрепятственно приходить и уходить Цель не в избавлении от дисфункциональных мыслей и устранении внутренних стимулов вызывающих стресс это как правило невыполнимо а в безоценочном наблюдении и принятии внутреннего опыта ощущений

Существует несколько видов майндфулнесс

1 майндфулнесс мыслей для клиентов которые излишне зациклены проявляют беспокойство или пытаются подавить навязчивые мысли либо образы

2 майндфулнесс внутренних стимулов для сильных эмоций и других внутренних переживаний являющихся источником стресса

3 майндфулнесс для сочувствия к себе для клиентов которые слишком часто занимаются самокритикой

В этой главе мы рассмотрим майндфулнесс мыслей используя концентрацию на дыхании что особенно актуально для клиентов с депрессивным руминированием

Руминации Эйба

Руминирование у Эйба происходило в результате вполне определенной последовательности событий Он сидел на диване в гостиной и смотрел телевизор Депрессивные мысли так и пролетали у него в голове мешая сосредоточиться Почему я смотрю телевизор Мне же нужно искать работу Я трачу жизнь впустую Что ж я за неудачник такой У меня была хорошая жизнь но теперь все пошло наперекосяк Надеяться не на что Мне никогда не станет лучше Эти мысли крутились снова и снова вызывали ощущение безнадежности и чувство тяжести во всем теле подрывали уверенность в себе и мотивацию но мужчина продолжал сидеть на диване вместо того чтобы заняться делами

Вначале мы с Эйбом оценили эти мысли и он почувствовал облегчение Однако несмотря на то что он приобрел навык выработки уверенных ответов на эти мысли они возвращались Как и многие другие депрессивные пациенты Эйб был вовлечен в дисфункциональный мыслительный процесс и не мог вырваться из этого порочного круга Он был убежден в следующем

Если я как следует проанализирую почему потерял работу и жену то смогу понять как избежать подобных несчастий в будущем

Если я смогу понять почему у меня началась депрессия мне станет лучше

Он также был убежден что

Если мне удастся предвидеть проблемы я возможно сумею их предотвратить

В некоторых ситуациях эти убеждения могут быть адаптивными но становятся в высшей степени дезадаптивными если вызывают постоянное пережевывание одних и тех же негативных мыслей По прошествии некоторого времени Эйб сформулировал еще одну дезадаптивную мысль

Стоит мне начать об этом думать и я не могу остановиться

Изменить это убеждение ему помогла техника майндфулнесс Хотя ответы на мысли имели большое значение они не были достаточно эффективными После освоения майндфулнесс Эйб смог распознавать руминации сделать сознательный выбор не вмешиваться в эти мысли принять свой опыт и отрицательные эмоции Сначала он приобрел этот навык концентрируясь на дыхании а позже научился фокусироваться на ощущениях извне

Формальные и неформальные практики осознанности

Существуют два вида практик осознанности формальные и неформальные Медитация в рамках формальной осознанности предполагает что вы выбираете промежуток времени от 5 до 60 минут находите спокойное место и фокусируете внимание на определенных ощущениях на дыхании различных частях тела движениях мыслях эмоциях внешних объектах звуках Вы отмечаете когда эти ощущения перестают быть в центре внимания и снова фокусируетесь на них Большинству клиентов поначалу рекомендуется заниматься формальной медитацией на протяжении пять минут Если продолжительность упражнений будет небольшой то вероятность того что клиенты станут и дальше их выполнять высока

В основе неформальной практики лежат принципы осознанного наблюдения за повседневным опытом с фокусированием на том что вы делаете или на том что происходит в данный момент с настроем на принятие открытость и отсутствие оценочных суждений Если ваш разум блуждает между прошлым и будущим и думать об этом неконструктивно вернитесь в настоящее Отметив неготовность переживать неприятные мысли эмоции или ощущения возьмите эти переживания на заметку и позвольте им просто присутствовать в вашем сознании не пытаясь их контролировать и верните фокус внимания на текущую задачу

Работа с самим собой

Советую вам делать то же что и я  использовать майндфулнесс для себя Я провожу пятиминутное упражнение на осознанность почти каждое утро с фокусированием внимания На протяжении дня выполняю упражнения на неформальную осознанность например за едой пока чищу зубы или ухожу на обеденный перерыв Созерцание природы помогает мне сбросить балласт тяжелых мыслей связанных с работой или стрессогенными событиями в жизни и насладиться тем что меня окружает Когда мое сознание блуждает я возвращаю его к ощущениям здесьисейчас Осознанно наблюдать можно за всем что угодно ходьба поездки выполнение повседневных дел работа по дому уход за собой Кроме того я практикую формальную если удается выкроить пять минут для упражнений или неформальную практику майндфулнесс когда понимаю что угодила в ловушку дисфункционального мышления Могу рекомендовать вам обращаться к практике осознанного наблюдения по трем причинам

1 поможет снизить стресс и повысить ощущение благополучия

2 поможет понять и описать эту методику клиентам

3 поможет мотивировать клиентов применять данную технику если вы прибегнете к самораскрытию и поделитесь ее преимуществами

Техники применяемые перед знакомством с майндфулнесс

Некоторые КПТтерапевты обучают майндфулнесс как отдельному навыку Однако мы обнаружили что гораздо более эффективна интеграция майндфулнесс в лечение с применением КПТ Ниже перечислены важные стратегии для использования перед тем как вы впервые познакомите клиента с техникой майндфулнесс В качестве примера приводится депрессивное руминирование

1 Обучайте клиента работать с когнитивной моделью

2 Изучите преимущества и недостатки руминаций и сопоставьте с преимуществами и недостатками фокусирования на текущем моменте и альтернативных навыков таких как решение проблемы и майндфулнесс

3 Используйте сократовский диалог для проверки достоверности преимуществ руминаций высказываемых клиентом

4 Обсудите как руминации мешают клиенту вести жизнь согласно его ценностям

5 Объясните клиенту чем майндфулнесс может быть полезен для мыслительного процесса

6 Способствуйте тому чтобы он начал мыслительный процесс прямо на сессии

7 Попросите клиента оценить силу отрицательных эмоций

Для начала клиенту хватит и пяти минут для выполнения упражнения майндфулнесс Вам в это время нужно делать пометки чтобы он мог потом работать дома самостоятельно По окончании упражнения используйте следующие стратегии

1 Попросите клиента заново оценить силу отрицательных эмоций

2 Помогайте ему сделать заключение о его опыте чтобы в дальнейшем изменить его дисфункциональные убеждения о мыслительном процессе

3 Совместно сформулируйте пункт плана действий выполнять пятиминутную формальную майндфулнесспрактику каждое утро а затем краткую неформальную практику чтобы избежать руминаций в течение дня

Существуют две причины по которым мы хотим вовлечь клиентов в дисфункциональный мыслительный процесс перед тем как начать практику майндфулнесс дыхания

1 Практика может стать поведенческим экспериментом для проверки дисфункциональных убеждений например Руминации невозможно контролировать Клиент поймет что практика майндфулнесс дает градации контроля над руминациями а это мотивирует заниматься между сессиями

2 Важно воссоздавать условия в которых будет находиться клиент в момент самостоятельной практики Если бы я обучала Эйба осознанности на сессии когда он расслаблен то на следующей встрече он мог бы сказать что осознанность не помогала когда он был расстроен и погружался в руминации

Знакомство клиента с практиками майндфулнесс

В следующем эпизоде я обсуждаю с Эйбом технику майндфулнесс дыхания

Джудит Похоже что руминации не особенно конструктивны Верно

Эйб Да

Джудит Мне хотелось бы рассказать вам о майндфулнесс Это практика помогает снизить руминирование наблюдая за своими мыслями без оценочных суждений и позволяя им свободно течь пока вы концентрируете внимание на других вещах

Эйб Хорошо

Джудит Для начала нужно спровоцировать руминации чтобы вы погрузились в те же мысли которые одолевают вас дома Сядьте поудобнее и закройте глаза Впрочем если хотите можете не закрывать

Эйб Садится поудобнее и закрывает глаза

Джудит Выдерживает паузу в 5 секунд Начните думать о своей жизни и своем будущем можете про себя а можете вслух как вы делали это сидя на диване в выходные  о том что вам нужно найти работу что вы напрасно тратите свою жизнь что вы неудачник о том какая хорошая у вас была жизнь а теперь все пошло наперекосяк о том что надежды нет и вам никогда не станет лучше Выдерживает паузу в 30 секунд Что вы чувствуете

Эйб Грусть

Джудит Оцените по шкале от 0 до 10

Эйб Гдето 8

Затем я включаю диктофон на его телефоне

Джудит Глаза попрежнему закрыты Сконцентрируйтесь на своем дыхании на тех ощущениях которые вы испытываете когда дышите Выдерживает паузу в 10 секунд Обратите внимание на то как воздух проходит через ноздри внутрь и наружу как расширяются легкие грудная клетка и брюшная полость Выдерживает паузу в 15 секунд Вы можете отмечать ощущения в целом пауза или сконцентрировать внимание на одном из них наиболее комфортном для вас  например как воздух проходит через нос Выдерживает паузу в 30 секунд Когда замечаете что ваше сознание начинает блуждать в голову лезут разные мысли и прокручиваются как минуту назад Как только вы осознаете это аккуратно сместите фокус внимания обратно на дыхание Выдерживает паузу в 45 секунд Сколько бы ваше внимание ни стремилось уйти в сторону всякий раз подмечайте это и возвращайте фокус на дыхание Выдерживает паузу в 30 секунд Нет нужды ругать себя или испытывать досаду когда сознание начинает блуждать потому что сознание всегда стремится к этому Все что нужно сделать  заметить что это произошло и бережно сместить фокус внимания обратно на дыхание Выдерживает паузу в 40 секунд Не страшно если вы отметите некоторые мысли таящиеся в глубине сознания Не нужно пытаться прогнать или изменить их Просто обозначьте что они появились и позвольте им исчезнуть самим в то время как фокус внимания остается на ощущениях в процессе дыхания Выдерживает паузу в 60 секунд

Техники применяемые после майндфулнесс

Я остановила запись попросила Эйба открыть глаза и задала ему несколько вопросов

 Насколько вы опечалены сейчас по шкале от 0 до 10

 Что вы чувствовали

 Что вы отметили

 Было ли у вас впечатление что ваше сознание блуждает

 Удалось ли вам сместить фокус внимания обратно на дыхание Если да то что это говорит о вашей способности выходить из зацикливания

 Что происходило с вашим настроением во время упражнения на осознанность

 Какие выводы вы можете сделать

 Было ли упражнение полезным

 Стоит ли включить это упражнение в план действий

Призывайте клиентов заниматься формальными если позволяют обстоятельства или неформальными практиками осознанности когда они почувствуют что застревают в дисфункциональном мыслительном процессе или испытывают переживания доставляющие дискомфорт Имеет смысл провести целый ряд упражнений чтобы вы могли выбрать для каждого клиента наиболее подходящее см например Hayes et al 2004 KabatZinn 1990 Linehan 2018 McCown et al 2010 Segal et al 2018 Подробнее узнать об интеграции майндфулнесс в КПТ и посмотреть видеозаписи можно на ресурсе beckinstituteorgCBTresources

Техника AWARE

Эта техника подходит клиентам которые испытывают чрезмерное беспокойство Beck Emery 1985 или повышенную тревогу Вы можете адаптировать ее и для руминаций связанных с депрессией и гневом Вот какие шаги осуществляются в ее рамках7 Название методики является аббревиатурой из начальных букв ее шагов В оригинале они выглядят так 1 Accept the anxiety or other emotion 2 Watch it 3 Act constructively with it 4 Repeat the steps 5 Expect the best  Примеч пер

1 Примите тревогу или другую эмоцию

2 Наблюдайте за ней

3 Действуйте конструктивно вместе с эмоцией

4 Повторяйте пройденные шаги

5 Рассчитывайте на лучшее

Эти шаги описаны в приложении C Для того чтобы обучить клиентов данной технике попросите их кратко описать ситуацию в которой согласно их ожиданиям они испытают тревогу Затем предложите им визуализировать себя используя эти пять шагов

Подводя итоги

Майндфулнесс позволяет фокусировать внимание на текущем опыте оставаясь открытыми принимающими действительность и любознательными Исследования показывают что майндфулнесс может повысить эффективность лечения особенно в случае руминаций беспокойства обсессий постоянной самокритики или избегания внутреннего опыта Интеграция практик осознанности в терапию пройдет успешнее чем обучение майндфулнесс как отдельной технике Побуждайте клиентов практиковать майндфулнесс ежедневно используя как формальную так и неформальную стратегию

Вопросы для размышления

Благодаря чему практика майндфулнесс может оказаться полезной

Практические упражнения

Выполните упражнение майндфулнесс Прочтите сценарий его проведения описанный выше в этой главе вслух записывая на диктофон или телефон Найдите спокойное место и устройтесь поудобнее Вы можете расположиться на полу или на стуле можете лечь или стоять Закройте глаза если вы не предпочитаете держать их открытыми Если вы чувствуете слишком сильное беспокойство или вошли в неодолимые руминации если ругаете себя если избегаете внутреннего контакта с опытом такого как негативные эмоции или негативные мысли или если испытываете боль или крэйвинг постарайтесь воспроизвести соответствующий мыслительный процесс или опыт внутреннего дискомфорта Если у вас нет какойлибо из перечисленных проблем просто начните упражнение майндфулнесс Прослушивая запись помните что рассеивание внимания это нормально Не ругайте и не судите себя Если вы заметите что сознание отправилось блуждать просто сконцентрируйтесь на дыхании вновь Сравните свое настроение до и после медитации

Уделите пять минут неформальному упражнению Выгляните в окно посмотрите на картину выйдите на прогулку или займитесь чемлибо другим Посредством своих ощущений станьте осведомленным принимающим открытым и любознательным по отношению к своему текущему опыту Каждый раз когда ваше сознание начинает блуждать избегайте самокритики и аккуратно смещайте фокус внимания на текущее проживание опыта

Глава 17 Работа с убеждениями клиента

В предыдущих главах вы научились выявлять и модифицировать автоматические мысли слова или образы которые приходят на ум в определенных ситуациях и приводят к дистрессу или неконструктивному поведению Эта и следующая главы посвящены глубинным часто неосознаваемым убеждениям клиентов относительно самих себя других их мира и будущего которые вызывают автоматические мысли Эти идеи зачастую не высказываются до начала терапии но как правило вы сможете выявить их либо предположить их существование и проверить В традиционной КПТ основной акцент делается на дезадаптивных негативных неконструктивных дисфункциональных убеждениях присущих клиентам в состоянии депрессии В терапии ориентированной на восстановление акцент делается на адаптивных позитивных конструктивных функциональных убеждениях что позволяет перевести клиентов в адаптивный режим Beck Finkel Beck 2020

Как отмечалось в главе 3 убеждения можно разделить на две категории промежуточные состоят из правил отношений и предположений и глубинные общие идеи относительно себя других иили мира Дезадаптивные промежуточные убеждения изменить не столь легко как автоматические мысли но они все же гибче глубинных убеждений Как вы узнаете из этой главы подобные техники используются для модификации убеждений на обоих уровнях

В данной главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Что представляют собой адаптивные позитивные и дезадаптивные негативные глубинные убеждения схемы и режимы

Как выявить адаптивные и дезадаптивные глубинные убеждения а также промежуточные

Как решить нужно ли изменять и когда дезадаптивное убеждение

Как просвещать клиентов относительно дезадаптивных убеждений

Как мотивировать клиентов к изменению их убеждений

Глубинные убеждения схемы и режимы

Глубинные убеждения и схемы

Глубинные убеждения это основополагающие идеи о себе других и окружающем мире Адаптивные убеждения реалистичны функциональны и не являются крайностями Дисфункциональные убеждения ригидны и непререкаемы поддерживаются в процессе дезадаптивной обработки информации Некоторые авторы именуют убеждения схемами Бек разделил эти два понятия предложив называть схемами когнитивные структуры в сознании В терминологии Пиаже схемы имеют различные характеристики проницаемость восприимчивость к изменению величину размер по сравнению с общей яконцепцией заряд от низкого к высокому обозначает уровни силы и содержание Beck 2019 Содержание схем может быть когнитивным выраженным в убеждениях мотивационным поведенческим эмоциональным или физиологическим

Глубинные убеждения развиваются у человека с ранних лет На них оказывают влияние генетическая предрасположенность взаимодействие со значимыми другими и тот смысл который они вкладывают в свой опыт и существующее положение дел В ситуации тематически связанной с убеждениями активизируется схема содержащая одно из них 1 и 172 В состоянии депрессии негативные схемы могут активизироваться постоянно

1 Влияние активизации адаптивной схемы

2 Влияние активизации дезадаптивной схемы

Например перед началом текущего эпизода Эйб оценивал себя как в меру компетентного человека Однако когда он впал в депрессию то начал считать себя несостоятельным

Если схема активизировалась как правило следом происходит следующее

1 Клиент интерпретирует новый опыт в соответствии с глубинным убеждением

2 Активизация схемы усиливает глубинное убеждение

3 Также активизируются схемы других видов

Одной из причин почему в рамках традиционной КПТ мы делаем акцент на изменении дисфункциональных когнитивных а также поведенческих схем является их влияние на другие схемы

Режимы

Кластеры взаимосвязанных и встречающихся параллельно схем называются режимами На каждой сессии мы ищем возможность деактивизировать депрессивный режим и активизировать адаптивный Beck et al 2020

Адаптивный режим

На протяжении жизни большинство людей поддерживают реалистичные и сбалансированные глубинные убеждения являющиеся в какойто степени позитивными например В целом я владею ситуацией В основном я хорошо справляюсь с большинством задач Я толковый человек Когда нужно я могу за себя постоять Обычно я нравлюсь людям У меня много достоинств Когда клиенты находятся в адаптивном режиме их схемы более функциональны а убеждения отличаются большей реалистичностью и гибкостью см 1 Их негативные глубинные убеждения обычно латентны

Адаптивный режим охватывает

 когнитивные схемы такие как эффективность привлекательность достоинство

 мотивационные схемы предполагающие стимуляцию деятельности

 аффективные схемы надежды оптимизма чувства благополучия и целеустремленности а также удовлетворения

 поведенческие схемы в том числе полезного избегания

 физиологические схемы нормальных уровней энергии аппетита либидо и т д

Когда клиенты находятся в адаптивном режиме они склонны интерпретировать свой опыт достаточно ясно без существенных искажений Они могут испытывать колебания настроения но их деятельность более результативна чем в депрессивном режиме

Депрессивный режим

Когда клиенты находятся в депрессии их схемы дисфункциональны а убеждения искажены см 2 Позитивные убеждения латентны

Депрессивный режим охватывает

 когнитивные схемы такие как беспомощность непривлекательность никчемность

 мотивационные схемы предполагающие сбережение энергии

 аффективные схемы печали безнадежности раздражительности вины гнева иили тревоги

 поведенческие схемы избегания и ухода в себя

 физиологические схемы усталости пониженного или повышенного аппетита пониженного либидо Clark et al 1999

Бек предположил что негативные глубинные убеждения о самом себе подразделяются на две обширные категории связанные с беспомощностью и связанные с непривлекательностью Описана также третья категория J S Beck 2005 связанная с отсутствием достоинств никчемностью см 2 Когда клиенты находятся в состоянии депрессии их негативные глубинные убеждения могут первоначально подпадать под одну из этих категорий либо сразу под две или три У некоторых в одной категории есть только одно убеждение у других в одной категории может существовать множество убеждений

Иногда сразу понятно к какой категории относится данное негативное глубинное убеждение особенно если клиент использует слова я беспомощен или я никому не нравлюсь В других случаях ясности удается добиться не сразу Например депрессивный клиент может говорить Я недостаточно хорош Вам нужно найти смысл таких когниций чтобы определить считает ли клиент что недостаточно хорош изза того что немногого добился категория беспомощности или же недостаточно хорош для того чтобы нравиться другим категория непривлекательности Точно так же когда клиент говорит У меня нет достоинств он может иметь в виду что немногого добился категория беспомощности или что не способен испытывать любовь и поддерживать близкие отношения с другими людьми категория непривлекательности Когниция у меня нет достоинств подпадает под категорию никчемности если клиент озабочен своей аморальностью или токсичностью а не эффективностью действий или способностью нравиться

Глубинные убеждения о других мире и будущем

У клиентов без психологических проблем обычно сбалансированные взгляды на других людей и на мир например Я могу доверять многим людям но не всем Большинство людей настроены ко мне нейтрально или доброжелательно но некоторые могут быть настроены подругому Многие области моего мира достаточно безопасны но некоторые могут нести опасность Мир сложный в нем есть хорошие нейтральные и плохие зоны Те кто сталкивается с психологическими проблемами могут иметь негативные и относительно устойчивые глубинные убеждения о других людях и мире Другие люди недостойны доверия смотрят на меня свысока критикуют меня Общение с другими людьми принесет мне вред Мир гиблое место Мир опасен

Когда у человека нет депрессии он обычно сбалансированно смотрит на будущее понимая что впереди много позитивных нейтральных и негативных переживаний Находясь в депрессии человек видит свое будущее беспросветным несчастливым приносящим мало удовлетворения или не приносящим вовсе а также не поддающимся контролю

В дополнение к негативным глубинным убеждениям о себе часто требуется оценивать и модифицировать слишком обобщенные негативные идеи Более реалистичные идеи обычно нуждаются в подкреплении например можно попросить клиента сделать вывод о нейтральном и позитивном опыте Что этот опыт говорит о вас О других людях О мире в целом Что он говорит о том каким может быть ваше будущее

Глубинные убеждения Эйба

До того как Эйб впал в депрессию он действовал результативно Он сталкивался с теми же ситуациями в которых оказывался и в депрессивном состоянии В то время активизировались схемы содержащие его адаптивные убеждения и он интерпретировал эти ситуации соответственно им Эйб оценивал возможные свидетельства своей несостоятельности в рамках конкретной ситуации например когда совершал небольшую ошибку то думал Ой должно быть я ошибся Ну ладно и его настроение не ухудшалось Когда он забыл о юбилее дочери то подумал Ничего удивительного В последнее время я очень занят

По мере погружения в депрессивное состояние его позитивные схемы деактивизировались а негативные содержащие убеждения Я несостоятеленнеудачник и Я беспомощен ничего не контролирую активизировались в полной мере Когда он накрепко застрял в депрессивном режиме то стал интерпретировать ситуации как негативные в целом Восприятие себя как несостоятельного и неэффективного стало для Эйба источником стресса разрушало его важные жизненные ценности Он всегда гордился такими своими качествами как ответственность и результативность присущими хорошему работнику Он внушил себе что больше не обладает этими качествами Как показывает модель обработки информации на с 64 Эйб начал делать основной акцент на негативных данных заключенных в прямоугольниках и чрезмерно обобщать их постоянно подкрепляя свое убеждение в том что он неудачник К примеру он обнаружил среди почтовой корреспонденции извещение о просроченном платеже и истолковал эту ситуацию как подтверждение своей несостоятельности

Вместе с тем Эйбу не удавалось увидеть значительный объем позитивных данных связанных с его схемой относительной эффективности например он продолжал свою обычную деятельность даже несмотря на то что депрессия очень осложняла это в частности выбор подходящего интерьера для кухни его дочери Обратите внимание что если бы он был захвачен выбором то истолковал бы этот опыт в негативном свете в качестве подтверждения своего дезадаптивного глубинного убеждения Треугольники с позитивными данными не встраивались в схему Кроме того Эйб отсекал позитивную информацию путем интерпретаций да но Да я наконец избавился от кучи бумаг захламлявших гостиную но мне не стоило так все запускать Когда он договорился о снижении платы за кабельное телевидение его сознание автоматически дискредитировало и этот позитивный факт Мне нужно было сделать это несколько месяцев назад Два этих факта были противоположны его негативным глубинным убеждениям позитивные треугольники были по сути преобразованы в негативные прямоугольники

Эйб не обрабатывал информацию в дисфункциональном ключе сознательно такой вид обработки является симптомом депрессии и проявляется автоматически Я поняла что в данном случае нужно работать непосредственно над изменением негативных глубинных убеждений не только для того чтобы снизить уровень депрессии но и для того чтобы предотвратить или уменьшить тяжесть будущих ее проявлений

Клинические советы

Обычно в начале курса лечения мы работаем над укреплением позитивных убеждений как непосредственно так и опосредованно Большинство клиентов не готовы оценивать свои негативные глубинные убеждения пока процесс лечения не дойдет до определенной стадии Если попытаться оценить отрицательное убеждение слишком рано клиент может подумать Мой терапевт меня не понимает Если бы она меня понимала то знала бы что мое убеждение истинно Выявление сильных негативных убеждений может спровоцировать негативный настрой который может привести к прекращению лечения

Выявление адаптивных глубинных убеждений

В ходе лечения начинайте выявлять реалистичные и адаптивные глубинные убеждения настолько рано насколько возможно На оценочной или первой терапевтической сессии можете попросить клиента описать лучший период в его жизни Затем спросите как он воспринимал себя тогда если это будет уместно как видел других людей и мир в целом Выясните также как к нему относились другие люди

Джудит Эйб оглядываясь назад скажите когда вам в жизни было лучше всего

Эйб Наверное после школы

Джудит Почему вы думаете что это время было лучшим в вашей жизни

Эйб Я стал жить отдельно Мне нравилась независимость Моим соседом по комнате был лучший друг Я работал тогда на стройке и начальник был мной доволен

Джудит Чтонибудь еще

Эйб подумав Ну я был в хорошей форме У меня было много девушек пока я не встретил будущую жену Мне нравилось проводить время с друзьями

Джудит Каким вы видели себя

Эйб Хорошим парнем

Джудит Который нравится другим приносит пользу имеет много достоинств

Эйб Да

Джудит Знающим свое дело Владеющим ситуацией

Эйб Да

Джудит Другие люди видели вас так же

Эйб подумав Да наверное

Джудит Итак у вас было здравое впечатление о самом себе и другие разделяли его Надо полагать оно было верным

Эйб Видимо так

Джудит Видите ли вы себя таким сегодня

Эйб Нет Совсем Я чувствую что у меня ничего не получается Я неудачник

Джудит Одна из задач которые мы будем решать в ходе нашей терапии  выяснить является ли мысль о том что вы неудачник верной или это всего лишь идея порожденная депрессией Может быть на самом деле вы компетентный человек просто находящийся в депрессии

На следующей сессии вы можете спросить клиента как он воспринимал себя до того как впал в депрессию Вы можете обратиться к списку положительных качеств на с 81 Полезно приписать снижение личностных качеств его состоянию

Джудит Давайте поговорим о том времени когда вашим начальником был еще не Джозеф и вы отлично справлялись с работой Каким вы видели себя тогда Расценивали ли себя как некомпетентного сотрудника как неудачника

Эйб Нет Я имею в виду что конечно не был идеален но свою работу делал хорошо

Джудит Было ли у вас убеждение В основном я компетентен

Эйб Да

Джудит Хорошо Теперь депрессия мешает вашей способности действовать в соответствии с вашей компетентностью Я помогу вам с этим Но мне хотелось бы чтобы вы знали что вы не потеряли свою компетентность Вы не стали некомпетентным Дело в депрессии Вы меня понимаете

Эйб Кивает

Джудит Ведь я права Даже несмотря на глубину депрессии вы ежедневно поднимаетесь с постели и не забываете про гигиену Вы ходите на футбольные матчи внука и помогаете двоюродному брату Пауза Разве это не говорит о том что по крайней мере в этом вы состоятельны

Эйб Да наверное говорит

Джудит По мере выздоровления вы будете действовать все более компетентно и результативно

Клинические советы

Когда клиент не может описать свое прежнее адаптивное убеждение сформулируйте новое более реалистичное убеждение и помогите его принять Например

Выявление дезадаптивных глубинных убеждений

Выявить негативные глубинные убеждения помогут следующие стратегии

 поиск центральных тем автоматических мыслей

 использование техники падающей стрелы

 поиск глубинных убеждений среди автоматических мыслей

Поиск центральных тем автоматических мыслей

Какой информацией ни делились бы с вами клиенты проблемы автоматические мысли эмоции поведение жизнь в прошлом старайтесь распознать те глубинные убеждения схема которых по всей видимости активизирована в данный момент Например когда Эйб выражал негативные мысли о своей неспособности обновить резюме пустом времяпрепровождении за просмотром телепередач или совершении ошибок при заполнении счетов я предположила что была активизирована схема содержащая глубинное убеждение из категории беспомощности Когда Мария беспокоилась по поводу звонка подруге когда постоянно твердила что другим нет до нее дела когда опасалась что с ней чтото не так и она неспособна поддерживать отношения я предположила что была активирована схема содержащая глубинное убеждение о непривлекательности

В начале лечения вы можете строить предположения не высказывая их вслух Если поделиться такими предположениями с клиентами можно вызвать сильную эмоциональную реакцию и они могут перестать чувствовать себя в безопасности Позже можете разбирать с клиентами автоматические мысли которые возникали у них в ряде ситуаций и просить сделать вывод о лежащем в их основе паттерне Эйб можете ли вы выделить общую тему ваших автоматических мыслей Для подтверждения выдвинутой вами гипотезы важно выяснить к какой категории можно отнести глубинное убеждение и каким словом или словами пользуются клиенты Также имеет большое значение то используют ли они разные слова для обозначения одних и тех же убеждений

Джудит Эйб когда вы говорите что вы неудачник и что вы несостоятельны это одна и та же мысль Или разные

Эйб На самом деле одна Я неудачник потому что я несостоятелен

Техника падающей стрелы

Эта техника поможет выявить негативные глубинные убеждения Нужно выяснить у клиента считает ли он что его автоматические мысли с повторяющимися темами достоверны и расспросить про их значение Однако это может вызвать негативную эмоциональную реакцию поэтому данную методику лучше не использовать на первых терапевтических сессиях

Прежде всего нужно выявить ключевую автоматическую мысль тема которой повторяется вновь и вновь Затем поинтересоваться что по мнению клиента эта мысль говорит о нем самом

Джудит Итак подводя итоги можно сказать что вы оглядели квартиру и подумали Какой беспорядок Мне не стоило доводить квартиру до такого состояния

Эйб Да

Джудит Мы не рассматривали доказательства чтобы убедиться верны ли эти мысли Но я хотела бы посмотреть сможем ли мы выяснить изза чего эта мысль возникла Допустим в вашей квартире действительно беспорядок и не стоило доводить ее до такого состояния Что это могло бы сказать о вас

Эйб Не знаю Я просто чувствую себя некомпетентным

Вопрос в рамках техники падающей стрелы можно сформулировать разными способами

Если это правда что тогда

Что плохого в том что

Что самое худшее в том что

Если задать клиенту эти вопросы он может ответить на них другой автоматической мыслью или промежуточным убеждением В таком случае если вы хотите выявить негативное глубинное убеждение клиента о самом себе можете спросить что именно эта новая когниция говорит о нем

Глубинные убеждения выраженные как автоматические мысли

Клиент может сформулировать убеждение как автоматическую мысль особенно если он в депрессии

Джудит О чем вы подумали когда осознали что уведомление о просроченном платеже прислали потому что вы забыли оплатить счет

Эйб Я ничего не могу сделать правильно автоматическая мысль Я такой некомпетентный автоматическая мысль и глубинное убеждение

Клинические советы

Если клиенты испытывают затруднения в выявлении своих негативных глубинных убеждений помогут следующие техники Вы можете высказать предположение об убеждении и попросить оценить его достоверность

Мария действительно ли в тех ситуациях когда вы думаете Люди не хотят общаться со мной или Что если я скажу чтото не то вы уверены что не способны нравиться людям или быть любимой

Либо вы можете продемонстрировать им список убеждений приведенный на с 62

Джудит Мария что значило для вас осознание того что вы провели весь день так ничего и не сделав Что это говорит о вас

Мария Точно не знаю Я была очень расстроена

Джудит Посмотрите пожалуйста на этот список глубинных убеждений и скажите мне отражает ли какоелибо из этих слов то что вы думали о самой себе

Клинические советы

Проблемная ситуация сама по себе не всегда является хорошим ориентиром для определения глубинных убеждений Например клиентка разочарована своей неспособностью заставить других выслушать ее Несмотря на то что стресс проявляется только в межличностном общении она вовсе не считает себя непривлекательной она скорее думает что ее беспомощность мешает получить от других то что ей нужно Другой клиент видит себя человеком лишенным всяческих достоинств не потому что не может достичь своих целей или приносить пользу убеждение в беспомощности и не потому что ему сложно поддерживать отношения убеждение категории непривлекательности Он уверен что он аморальный человек грешник это относится к категории никчемности недостойности изза своих негативных врожденных качеств

Выявление дезадаптивных промежуточных убеждений

В главе 3 мы обсуждали три категории промежуточных убеждений предположения отношения и правила Для того чтобы их выявить можно воспользоваться одним из следующих способов

 распознавание того что промежуточные убеждения выражены как автоматические мысли

 непосредственное извлечение промежуточного убеждения

 разбор опросника об убеждениях

Распознавание того что промежуточные убеждения выражены как автоматические мысли

Большинство автоматических мыслей возникает в конкретной ситуации например Не нужно было подводить друга когда он попросил меня помочь Очень плохо что я забыл про день рождения племянницы Если я попытаюсь помочь дочери с домашним заданием у меня ничего не получится Однако некоторые автоматические мысли выражают более общие идеи например Нельзя подводить людей Я всегда должен делать все что в моих силах Если я возьмусь за трудную задачу у меня ничего не получится Эти когниции подходят ко многим ситуациям и потому являются и автоматическими мыслями и промежуточными убеждениями

Непосредственное извлечение промежуточного убеждения

Многие промежуточные убеждения содержат дисфункциональные копингстратегии Вы можете выявить такие убеждения расспросив клиента непосредственно о таких паттернах поведения Обычно вопрос фокусируется на значении или результате использования или неиспользования какогото поведения Можно также начать с правила или отношения и задавать вопросы чтобы преобразовать их в предположение Мы часто действуем так с целью выяснить почему клиент придерживается данного правила или отношения предположения связывают поведение с глубинными убеждениями Ниже приведены примеры вопросов которые можно задать

Терапевт Каково ваше убеждение о просьбе помочь вам В случае если копингстратегией клиента является избегание просьбы о помощи

Клиент Просьба о помощи это проявление слабости несостоятельности

Терапевт Что самое плохое может случиться если вы не будете выглядеть на все сто В случае если правилом клиента является Я всегда должен выглядеть на все сто

Клиент Люди могут подумать что я непривлекательный Они больше не захотят меня видеть

Терапевт Что означал бы для вас тот факт что вы немногого добились В случае если правилом клиента является Я должен многого добиться если отношением является Как ужасно быть посредственностью

Клиент Это значит что я человек второго сорта по сравнению с другими

Терапевт Что плохого в том чтобы испытывать негативную эмоцию В случае если правилом клиента является Я не должен расстраиваться если отношением является Испытывать отрицательные эмоции плохо

Клиент Если это произойдет я выйду из себя

Терапевт Каковы преимущества того чтобы не высовываться В случае если копингстратегией клиента является избегание быть не таким как все

Клиент Меня не заметят Они не увидят того что я не вписываюсь в их круг

Терапевт Как бы вы закончили это предложение Если бы я даже попытался предложить провести время с другими людьми то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В случае если избегание планирования является копингстратегией клиента

Клиент Они меня отвергнут потому что мне нечего им предложить

Оценка условных предположений независимо от того проводится она с помощью вопросов или других методов часто создает более сильный когнитивный диссонанс чем оценка правила или отношения Для Эйба легче распознать искажение иили дисфункциональность в предположении Если я буду нравиться другим людям они не причинят мне вреда чем в связанном с ним правиле Я должен постоянно угождать другим или отношении Плохо вызывать недовольство других

Разбор опросника об убеждениях

Выявить убеждения клиентов помогут опросники см например шкалу дисфункциональных отношений Weissman Beck 1978 или опросник о личностных убеждениях Beck Beck 1991 Многие клиенты придерживаются убеждений о переживании негативных эмоций см Leahy 2002 Корректный разбор того что же вызывает устойчивую приверженность может указать на проблемные убеждения

Нужно ли модифицировать дисфункциональное убеждение

Выявив промежуточное или глубинное убеждение нужно выяснить стоит ли тратить на него время Обычно работать приходится с убеждениями связанными с теми проблемами которые клиент включил в повестку сессии или с препятствием на пути к достижению цели Вы можете задать себе следующие вопросы

Что представляет собой убеждение

Ведет ли оно к значительному эмоциональному стрессу или устойчивому дезадаптивному поведению

Сильна ли вера клиента в него

Мешает ли оно достижению целей или совершению значимых действий

Когда у клиента более одного негативного убеждения связанного с проблемой или препятствием в своей работе мы обычно фокусируемся на том из них которое вызывает наибольшую степень негативных переживаний или дисфункционального поведения

Когда следует модифицировать дисфункциональное убеждение

В начале лечения терапевт работает над автоматическими мыслями тема которых указывает на дисфункциональное глубинное убеждение Начинать работу непосредственно над модификацией негативного глубинного убеждения следует как можно раньше Как только клиент изменит это убеждение или его сила снизится он сможет интерпретировать свой опыт более объективно и начнет видеть ситуацию более реалистично Также он станет чувствовать себя лучше и действовать более адаптивно Однако иногда может понадобиться дождаться середины курса лечения особенно при работе с клиентами чьи убеждения носят продолжительный ригидный и слишком обобщенный характер Таких клиентов нужно обучать техникам выявления оценки и адаптивного ответа на автоматические мысли прежде чем применять эти средства к дисфункциональным убеждениям Замечу что когда глубинное убеждение выражено как автоматическая мысль вы можете непреднамеренно попытаться оценить его на ранней стадии лечения однако большой пользы такая оценка может не принести

Выявив важное дисфункциональное убеждение задайте себе следующие вопросы они помогут понять стоит ли сразу начинать работать с этим убеждением

Считает ли клиент что когниции это идеи которые не всегда верны и что оценка этих мыслей и ответ на них помогут улучшить самочувствие иили поступать более разумно

Способен ли клиент справиться со стрессом который скорее всего наступит когда будет выявлено глубинное убеждение

Способен ли клиент оценить убеждение хоть скольконибудь объективно

Достаточно ли крепки терапевтические отношения Доверяет ли мне клиент Воспринимает ли он меня как человека который понимает кем он является на самом деле

Будет ли у нас время на текущей сессии добиться какихлибо успехов в оценке убеждения

Информирование клиента относительно дисфункциональных убеждений

Итак вы выявили промежуточное или глубинное негативное убеждение определили что оно выступает источником стресса и связано с существенным ухудшением состояния Совместно с клиентом вы решили что сейчас подходящее время для работы над этим убеждением Затем вы можете рассказать клиенту о природе убеждений в общем используя в качестве примера конкретное убеждение

Важные положения об убеждениях

Важно чтобы клиенты понимали следующее

 Подобно автоматическим мыслям убеждения являются идеями не обязательно верны и могут быть проверены и изменены

 Убеждения являются приобретенными а не врожденными и могут быть пересмотрены Существует целый ряд убеждений которые клиент может принять

 Убеждения могут быть ригидными и восприниматься как истинные но на самом деле полностью или частично не соответствовать действительности

 Убеждения возникли изза того значения которое клиенты придавали своему опыту в юности иили в более позднем возрасте Эти значения в настоящий момент могут быть как точными так и неточными

 Когда активизируются соответствующие схемы клиенты с готовностью распознают данные которые повидимому подтверждают их основные убеждения в то же время не принимая во внимание данные свидетельствующие об обратном или же им не удается обработать данные имеющие первостепенное отношение к убеждению

Выдвигая гипотезу о проблеме

Когда я информировала Эйба о природе его глубинных убеждений то предположила что в основе проблемы лежала одна из двух причин Перед этим он подтвердил правильность моей концептуализации

Джудит подводит итоги Похоже мысль о том что вы некомпетентный может помешать вам подать заявление о приеме на работу Это так

Эйб Да

Джудит Давайте поговорим об этой мысли Хотелось бы выяснить что же происходит на самом деле Возможно проблема в том что вы и вправду несостоятельны Если это так мы можем начать работать над тем чтобы вы действовали более эффективно но может быть проблема вовсе не в этом Может быть у вас сложилось убеждение в том что вы бестолковый хотя на самом деле это не так Порой убеждения столь сильны что могут даже не дать вам выяснить можете ли вы делать чтолибо хорошо

Эйб Не знаю

Джудит Думаю надо сделать две вещи Вопервых вам требуется осознать в каких случаях вы делаете все как нужно и устроить так чтобы вы могли как можно чаще проявлять свою компетентность Вовторых следует выяснить действительно ли вы бестолковый когда чувствуете себя таким

Использование метафор для объяснения обработки информации

Несколько позже я объяснила Эйбу что представляют собой глубинные убеждения разбив повествование на части и всякий раз убеждаясь что он понимает все правильно Я использовала метафору экрана

Джудит Эту вашу мысль я некомпетентный мы называем глубинным убеждением Не возражаете если я расскажу вам о глубинных убеждениях Изменить их гораздо сложнее чем автоматические мысли

Эйб Нет не возражаю

Джудит Прежде всего негативное глубинное убеждение представляет собой идею которую если у вас нет депрессии вы можете не рассматривать всерьез Однако если вы подавлены то вы полностью ей доверяете даже если имеются доказательства того что она неверна Пауза Следите за моей мыслью

Эйб Да

Джудит Когда вас затягивает депрессия эта идея набирает силу Делает движения руками Представьте себе что у вас над головой расположен экран На нем миллиард раз написана фраза о том что вы некомпетентный Все что согласуется с идеей о вашей некомпетентности проходит через этот экран прямо в ваш разум А вот информация которая противоречит этому через экран не просачивается Таким образом вы даже не замечаете положительной информации или какимто образом сбрасываете ее со счетов чтобы она так и не прошла сквозь экран Вы даже не замечаете ее Пауза Как думаете можете ли вы отсеивать информацию подобным образом

Затем я стала задавать Эйбу вопросы о том соответствует ли такая метафора его опыту

Джудит Оглядываясь на последние несколько недель можем ли мы увидеть доказательства того что на самом деле вы компетентный Какие ваши действия я бы расценила как толковые

Эйб Ээ Я понял как починить робота моего внука

Джудит Прекрасно Прошло ли это доказательство через экран Сказали ли вы себе Я понял как починить робота Значит я толковый Или чтонибудь подобное

Эйб Нет я подумал Как же долго я пытался разобраться

Джудит То есть экран всетаки сработал как фильтр Видите как вы обесценили значение того доказательства которое противоречило вашему глубинному убеждению Я некомпетентен

Эйб Гм

Джудит Можете ли привести примеры из событий этой недели Ситуации в которых разумный человек расценил бы ваши действия как толковые даже если вам так не показалось

Эйб после недолгого раздумья Ну я немного помог с ремонтом подвала в церкви Но это не считается любой бы так поступил

Джудит Это хороший пример И вновь вы не распознали доказательство которое не соответствовало вашей идее Я некомпетентен Давайте подумаем насколько достоверна мысль о том что любой бы так поступил Может быть это как раз еще один пример того как вы не отметили свои заслуги в то время как другие сочли вас толковым

Эйб Ну священник очень меня благодарил

Джудит Сколько раз на этой неделе вы выполняли повседневные дела принимали душ чистили зубы правильно питались ложились спать не за полночь

Эйб Каждый день

Джудит А сколько раз на этой неделе вы говорили себе То что я почистил зубы говорит о том что я толковый То что я поел говорит о том что я толковый и так далее

Эйб Нисколько

Джудит Что вы сказали бы себе если бы не выполняли этих действий

Эйб Видимо что я бестолковый

Джудит Видите Экран работает как фильтр Он отсеивает то что вы делаете

Определение момента когда убеждение зародилось

Затем я спросила Эйба о самом раннем его опыте когда он осознал свое убеждение

Джудит Помните ли вы как чувствовали себя некомпетентным несостоятельным в другие периоды жизни

Эйб Да было такое Помню как мама ругала меня за беспорядок в доме и за то что братья плохо себя вели

Джудит Еще чтонибудь

Эйб подумав Да Когда я впервые устроился на работу после школы И наверное когда я устроился на еще одну работу Но это было только в течение первых недель

Джудит Итак подведем итоги Видимо мысль Я некомпетентен является глубинным убеждением которое зародилось когда вы были ребенком Но первое время вы ему не доверяли Думаю значительную часть вашей жизни до депрессии вы полагали что достаточно компетентны А сейчас включился экранфильтр

Объяснение убеждений с помощью диаграммы

Я от руки нарисовала диаграмму изображенную на 2 чтобы подытожить сказанное на сессии

Джудит Эйб теперь давайте посмотрим как это выглядит на диаграмме

Эйб Да это было бы полезно

Джудит Итак мы начали с детских переживаний Вы чувствовали себя несостоятельным когда ваша мать ругала вас Рисует часть диаграммы Верно

Эйб Да

Джудит Теперь находясь в состоянии депрессии вы трактуете происходящее следующим образом Если вы делаете чтолибо не настолько хорошо как ожидали то думаете что вы некомпетентны Например на этой неделе когда вы увидели кипу счетов на столе у вас промелькнула мысль Не могу поверить что я их еще не оплатил Верно

Эйб Да

Джудит Спрошу для подтверждения что означал для вас тот факт что вы их еще не оплатили

Эйб Что я некомпетентен

Джудит Думаю ваш опыт выглядит так Заканчивает диаграмму и показывает Эйбу Теперь вы понимаете изза чего у вас возникла эта автоматическая мысль

Мотивирование клиентов к модификации дисфункциональных убеждений

Даже само предположение о том что дисфункциональное убеждение может быть неверным или не совсем верным может вызывать беспокойство у некоторых клиентов В этом случае вы можете нарисовать диаграмму см с 421 и попросить перечислить преимущества и недостатки поддержания дисфункционального глубинного убеждения а также доверия к более адаптивному убеждению Выясните какие выводы они сделали после проведения такого анализа

Когда клиенту требуется дополнительная мотивация попросите его визуализировать один день из жизни через несколько лет после этого момента основываясь вначале на имеющемся негативном убеждении а затем полагаясь на новое глубинное убеждение в течение длительного времени

Мне хотелось бы чтобы вы представили себе один день из вашей жизни через \_\_\_ лет после этого момента то есть в \_\_\_\_ году Все это время у вас не менялось глубинное убеждение о том что вы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В течение каждого дня этих \_\_\_ лет вы безоговорочно доверяли ему С каждым прожитым днем с каждой неделей с каждым месяцем оно становилось все сильнее Пауза Сейчас я задам вам несколько вопросов Пауза Посмотрим насколько полно вы сможете мысленно представить себя и свои переживания

Каким вы видите себя

Насколько вы преуспели в достижении каждой цели и каждого устремления

Насколько в соответствии с вашими ценностями вы живете

Затем вы можете сказать

Постарайтесь представить себе как ваше убеждение влияет на различные аспекты вашей жизни Помните о том что в то время ваше глубинное убеждение будет намного сильнее чем сейчас Каким вы видите себя просыпающимся Там же где и сейчас Или это будет другое место Как оно выглядит Сколько удовольствия или удовлетворенности вы получаете от того места где живете

Кроме того вы можете спросить о других областях жизни о конкретных отношениях работе о том как проводит досуг о его духовности творчестве физическом здоровье и управлении домашним хозяйством Выясните сколько удовольствия это приносит Наконец поинтересуйтесь

Каково ваше настроение в общем Какой вывод вы делаете из того что так долго верили в то что вы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Повторите вопросы для второго сценария но начните так

Мне хотелось бы чтобы вы представили что верите в новое глубинное убеждение о том что вы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вы доверяете ему все больше день ото дня каждую неделю каждый месяц год за годом на протяжении \_\_\_\_ лет Посмотрите насколько хорошо вы можете представить себя и свой опыт мысленным взором Расскажите мне о различных аспектах вашей жизни и о том какое удовольствие или удовлетворение вы получаете от каждого из них

Затем спросите

Каково ваше настроение в целом Какой вывод вы делаете из того что так долго верили в то что вы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подводя итоги

Начинайте формулировать гипотезу о глубинных убеждениях клиента как только от них поступит информация в виде автоматических мыслей и связанных с ними значений и смыслов и реакций эмоций и поведения Выдвигайте гипотезы о том к какой категории относятся когниции беспомощности непривлекательности или никчемности Выявляйте промежуточные и глубинные убеждения разными способами Когда убеждение выражено в виде автоматической мысли предлагайте условную формулировку предположения Если и просите клиента дополнить и завершить его непосредственно выявляйте правило применяйте технику падающей стрелы распознавайте среди автоматических мыслей общую тему интересуйтесь у клиентов каково по их мнению их убеждение и проводите разбор опросника посвященного убеждениям клиента

Вопросы для размышления

Как вы можете выявить позитивные и негативные глубинные убеждения Как объяснить клиенту что представляют собой дезадаптивные глубинные убеждения Как мотивировать его изменить убеждение

Практические упражнения

Представьте себе что у вас имеется глубинное убеждение в том что вы эмоционально уязвимы Представьте себе по крайней мере один жизненный опыт который мог бы привести к развитию или укреплению этого убеждения и как это убеждение влияет на ваше восприятие конкретной ситуации Запишите эту воображаемую концептуализацию опираясь на 2

Глава 18 Модификация убеждений

В предыдущей главе мы обсуждали как выявлять важные позитивные и негативные убеждения объяснять их природу клиентам и мотивировать к изменению убеждений Когда клиент пребывает в дезадаптивном состоянии таком как например депрессия важно

 укреплять реалистичные позитивные убеждения для активизации адаптивного режима акцент на этом делается в рамках терапии ориентированной на восстановление

 модифицировать нереалистичные негативные убеждения для деактивизации депрессивного режима акцент на этом делается в рамках традиционной КПТ

В данной главе вы узнаете об укреплении позитивных убеждений и последующем ослаблении убеждений негативных В рамках вашей практики на большинстве сессий вы будете работать с убеждениями обоих видов непосредственно либо косвенно Техники о которых пойдет речь применимы как к глубинным так и к промежуточным убеждениям Далее вы найдете ответы на следующие вопросы

Как укрепить адаптивные убеждения

Как модифицировать промежуточные и глубинные убеждения

Усиление адаптивных убеждений

Убеждения большинства людей если только у них не наблюдаются признаки серьезных расстройств личности отличаются разумной сбалансированностью адаптивностью реалистичностью Однако схемы содержащие некоторые из этих позитивных убеждений деактивируются если клиенты находятся в депрессии Укрепление позитивных убеждений на протяжении всего курса лечения помощь клиентам в осуществлении той деятельности которая дает им чувство успешности удовольствия связи с другими людьми и контроля над ситуацией являются делом чрезвычайной важности Ingram Hollon 1986 Padesky 1994 Pugh 2019 Другие значимые стратегии включают в себя

 получение позитивных данных и извлечение полезных выводов об их опыте

 выявление преимуществ доверия к адаптивным убеждениям

 подчеркивание значения позитивных данных

 других людей в качестве примера

 использование диаграммы для сбора доказательств

 образное представление текущего и исторического опыта

 действие по принципу как будто

Получение позитивных данных и извлечение выводов

Выявлять позитивные адаптивные убеждения Эйба и работать над их укреплением я стала с самого начала лечения причем с помощью разных способов В следующих примерах я в основном обращаюсь к глубинному убеждению Эйба в том что он неудачникнекомпетентен Вот что я делала на протяжении всего курса лечения

 В начале каждой сессии я спрашивала Эйба Что произошло позитивного со времени нашей последней встречи Что позитивного вы сделали или В какой момент на этой неделе вы почувствовали себя хоть немного лучше Затем я интересовалась Какие выводы вы можете сделать из этого опыта Что этот опыт говорит о вас

 Я просила Эйба вести список благодарностей себе за дела которые он выполнил несмотря на то что это было в той или иной степени трудно

 Когда мы выявили важное адаптивное убеждение Я способный человек и у меня есть свои сильные и слабые стороны как и у всех я добавила вопрос который повторяла в начале каждой сессии Насколько сильно вы верите сегодня в то что компетентны В какой момент на этой неделе вы сильнее всего в это верили Что при этом происходило

Определение преимуществ адаптивного убеждения

Я помогла Эйбу увидеть преимущества восприятия себя как компетентного человека Мы определили несколько преимуществ это было бы в большей степени основано на реальности это позволило бы ему повысить уверенность в себе поднять настроение и мотивацию попробовать делать то что раньше казалось трудным а также доводить начатые дела до конца

Подчеркивание значения позитивной информации

В начале лечения когда мы выявили одну из адаптивных моделей поведения Эйба я хвалила его и часто характеризовала его действия как доказательства его компетентности и других связанных с ней качеств

Очень хорошо что вы помогли соседу Это говорит о том что вы обладаете множеством умений а я вдобавок думаю что это еще один пример того что вы компетентны Вы согласны

Звучит так будто тренер футбольной команды в которой играет ваш внук считает вас его опорой Как вы думаете он прав

Ваше упорное стремление довести дело до конца например заполняя бланки показывает что вы способны усердно трудиться Не правда ли

То что вы привели квартиру в порядок на самом деле говорит о том что вы держите ситуацию под контролем Вы тоже так думаете

В ходе дальнейшего лечения я стала выяснять как Эйб оценивает значение происходившего в его жизни Что говорит о вас то что вы были волонтером в приюте для бездомных Что говорит о вас то что Чарли хочет чтобы вы и дальше работали на него

Другие люди в качестве примера

Для того чтобы клиент дистанцировался от своих убеждений попросите его подумать о том как применить адаптивное убеждение к другим людям или о том как они могли бы его оценить Это можно сделать разными способами

 расспросить клиента о людях которые ценили его Кто в вашей жизни больше других был уверен в том что вы способный человек Почему Мог ли он быть прав

 попросить клиента подумать об определенном человеке и узнать как он оценивает этого человека в связи с адаптивным убеждением Эйб есть ли человек которого вы считаете компетентным со всех точек зрения Что вы сделали на этой неделе что повашему могло бы характеризовать этого человека как компетентного если бы это сделал он

 предложить клиенту поразмыслить над тем не проигнорировал бы он позитивное доказательство если бы сравнил то что сделал он с гипотетической негативной моделью Эйб вы не считаете что оплата всех счетов является признаком компетентности Но разве был бы способен сделать это понастоящему некомпетентный человек

 попросить клиента назвать человека который видит его в позитивном свете Эйб есть ли человек который знает вас достаточно хорошо и суждениям которого вы доверяете Что он сказал бы о тех ваших действиях на этой неделе которые свидетельствуют о вашей компетентности или Эйб что вы сделали на этой неделе такого что я могла бы расценить как признак вашей компетентности

Использование диаграммы для сбора доказательств

Для Эйба важным пунктом плана действий было напоминание себе отыскать информацию которая может поддержать его позитивные убеждения Когда мы договорились работать над его убеждением в том что он был компетентен мы преобразовали список поощрений в диаграмму доказательств компетентности 1 Эту диаграмму я нарисовала во время сессии Мы начали заполнять ее вместе поэтому я могла быть уверена что Эйб точно понимает что нужно делать Я попросила его включить в диаграмму доказательства говорящие о его компетентности при выполнении не только тех дел которые были хотя бы немного трудными но и тех которые были простыми В диаграмму также нужно внести его выводы об этом опыте в особенности о том что этот опыт говорит о нем самом Дома он заполнил диаграмму и принес ее на следующую встречу мы добавили туда дополнительные примеры обнаруженные нами на сессиях В дальнейшем мы использовали такую же диаграмму для того чтобы собрать примеры из жизни свидетельствовавшие в пользу его компетентности

Я попросила Эйба сделать фотографии связанные с удачным завершением дел или найти подходящие изображения в интернете Анализ этих снимков дал мне возможность сформировать ответ на его дискредитирующие когниции они выступили потенциальным средством укрепления мысли о том что его новое глубинное убеждение достоверно

1 Диаграмма свидетельств компетентности Эйба Он также приложил фотографии кипы счетов оплату которых только что закончил тренера и игроков футбольной команды а также трубы которая дала течь

Образное представление текущего и исторического опыта

Образное представление укрепляет адаптивные убеждения как на интеллектуальном так и на эмоциональном уровне особенно если клиент испытывал позитивные эмоции при визуализации конкретного эпизода Я попросила Эйба рассказать мне о его текущем и прошлом опыте и визуализировать их

Джудит Вспомните пожалуйста были ли в вашей жизни ситуации когда вы чувствовали себя понастоящему компетентным Можете ли вы представить что это происходит сейчас Расскажите мне что вы видите о чем думаете что чувствуете

Эйб Визуализирует и описывает эпизод когда его повысили на работе

Джудит Вы и сейчас тот же человек с тем же уровнем компетентности Просто на нее частично повлияла депрессия затронув то что вы делаете что думаете и как себя чувствуете

Действие по принципу как будто

Клиенты часто готовы действовать так как если бы они всецело доверяли своим адаптивным убеждениям  и эти действия укрепляют убеждения Мы с Эйбом обсуждали предстоящее собеседование при приеме на работу Я попросила его визуализировать эту ситуацию как будто это происходило прямо сейчас и представить что он поступает так как будто всецело доверял своему позитивному убеждению Затем мы включили в план действий пункт поступить так в реальности

Джудит Эйб представьте себе что когда пойдете на собеседование вы будете полностью уверены в своих силах Можете визуализировать эту ситуацию Что вы чувствуете входя в офис О чем думаете Помните вы полностью уверены в том что компетентны Какое у вас выражение лица Что вы говорите секретарю Что вы чувствуете Что вы делаете когда видите того человека кто будет проводить собеседование В какой позе вы сидите напротив него Что отвечаете на вопросы о предыдущей работе

Клинические советы

Если клиенты испытывают трудности с выявлением позитивной информации используйте метафору с экраномфильтром из главы 17 чтобы напомнить им что они могут пропустить или обесценить значение позитивного доказательства После этого обсудите что им делать на следующей неделе для развития нужного навыка

Модификация дезадаптивных убеждений

Степень сложности изменения негативных убеждений варьируется от клиента к клиенту В целом гораздо легче изменить негативные убеждения клиентов с острыми расстройствами чьи уравновешивающие адаптивные убеждения были активизированы на протяжении большей части их жизни  по сравнению с клиентами с расстройствами личности J S Beck 2005 Beck et al 2015 Young et al 2003 Убеждения некоторых клиентов легко меняются по крайней мере на интеллектуальном уровне в то время как для изменения убеждений других на интеллектуальном и эмоциональном уровнях потребуется немало усилий и времени

Клиенты сильно различаются по степени в которой они способны изменить свои убеждения Для некоторых снизить силу этих убеждений до нуля не представляется возможным В общем случае убеждения можно значительно ослабить если человек готов менять свое дисфункциональное поведение несмотря на то что все еще держится за свои убеждения

Обычно убеждения меняются вначале на интеллектуальном уровне особенно если применяются соответствующие техники Для изменений на эмоциональном уровне могут понадобиться методики основанные на опыте включающие образы ролевые игры притчи или метафоры а также поведенческие эксперименты Когниции меняются при наличии аффекта поэтому лучшим временем для работы над негативными убеждениями будет момент когда на сессии активизируются их схемы В этом случае как правило происходят изменения на обоих уровнях при поступлении корректирующей информации

Гештальттехники такие как техника пустой стул Pugh 2019 могут быть полезны при проведении экспозиции болезненных убеждений и эмоций или вызывающих стресс ситуаций Клиенты начинают понимать что им не нужно защищать себя от расстраивающих их ситуаций не нужно пользоваться компенсаторными стратегиями такими как избегание или отвлечение В выявлении и изменении устоявшихся глубинных убеждений также можно задействовать техники использующие расширенные метафоры судебных слушаний De Oliveira 2018

Методики модификации негативных убеждений

Для того чтобы изменить негативное убеждение нужно объяснить клиенту что такое глубинные убеждения следить за активизацией их схем описывать их вклад в нынешние проблемы и мотивировать к их изменению как это описано в главе 17 Используйте методики как для интеллектуального так и для эмоционального уровня Многие из них применяются также для модификации автоматических мыслей

 сократовское вопрошание

 рефрейминг

 поведенческие эксперименты

 рассказы фильмы и метафоры

 когнитивный континуум

 использование других как точки привязки

 самораскрытие

 ролевые игры

 тесты на историческом материале

 реструктуризация значения ранних воспоминаний

Сократовское вопрошание

Оценивая убеждения Эйба я задавала вопросы тех же типов что и при оценке его автоматических мыслей Даже если я выявляла общее убеждение то помогала Эйбу оценить его в контексте определенных ситуаций Такая конкретика помогает сделать оценку более точной снизив ее абстрактность

Джудит подводя итог тому что узнал Эйб благодаря только что выполненной технике падающей стрелы Итак вы на 90  уверены что если попросите о помощи это будет означать что вы несостоятельны Верно

Эйб Да

Джудит Как можно еще истолковать просьбу о помощи

Эйб Не знаю

Джудит Взять хотя бы терапию Разве вы несостоятельны судя по тому что пришли за помощью

Эйб Может быть немного

Джудит Хм Это интересно Я обычно смотрю на это с другой точки зрения Не является ли то что вы пришли на сеанс терапии признаком силы Что случилось бы если бы вы этого не сделали

Эйб Наверное мне стало бы гораздо хуже

Джудит Думаете ли вы что попросить о помощи если вы заболели например находитесь в депрессии  более здравое решение чем оставаться в депрессии

Эйб Да Думаю да

Джудит Допустим два человека находятся в депрессии Один обращается за помощью проходит лечение и избавляется от депрессии А другой отказывается от терапии и продолжает жить в подавленном состоянии Скажите мне кого из них вы назвали бы более разумным

Эйб Того кто обратился за помощью

Джудит Теперь поговорим о другой упомянутой вами ситуации о волонтерстве в приюте для бездомных И снова представим себе двух человек Они оба не знают что делать столкнувшись с агрессивным бездомным потому что раньше никогда не оказывались в подобной ситуации Один из них обращается к сотрудникам приюта с вопросом как ему действовать Другой же пытается справиться сам Кто более компетентен

Эйб замявшись Тот кто обратился за помощью

Джудит Вы уверены

Эйб немного подумав Да Просто пытаться бороться не обращаясь за помощью не признак компетентности

Джудит Насколько вы в этом уверены

Эйб Достаточно уверен

Джудит Применимы ли к вам эти две ситуации терапия и работа в приюте

Эйб Думаю да

В данном случае я применила сократовский диалог в контексте двух конкретных ситуаций для того чтобы помочь Эйбу оценить его дисфункциональное убеждение Я рассудила что стандартные вопросы направленные на изучение доказательств и оценку исхода будут менее эффективны чем наводящие вопросы Заметьте что когда вы оцениваете убеждения иногда нужно задавать прямые вопросы нежели в случае оценки поддающихся воздействию когниций на уровне автоматических мыслей

Рефрейминг

Для того чтобы помочь клиенту переосмыслить доказательства поддерживающие его дисфункциональные убеждения вы можете нарисовать от руки диаграмму изображенную на 2

Джудит подводит итоги Итак вам было трудно решиться прийти к терапевту и поговорить с супервизором в приюте для бездомных изза вашего убеждения Если я попрошу о помощи это будет означать что я неудачник Верно

Эйб Да

Джудит Теперь когда мы это обсудили как вы видите эту ситуацию

Эйб Если я попрошу о помощи то это не означает что я некомпетентен

Джудит Звучит не очень убедительно Давайте проговорим это более подробно Что если вы сформулируете ваши слова так Просить о помощи когда она мне нужна  это признак силы

Эйб Согласен

Джудит Насколько вы доверяете этой новой мысли

Эйб Намного Читает и обдумывает новое убеждение

Джудит Готовы ли вы заполнять эту диаграмму записывая в нее доказательства которые изначально расценивали как поддерживающие идею о некомпетентности

Эйб Да

Джудит Затем вы можете наполнить их более реалистичным смыслом который мы можем назвать альтернативным взглядом переосмыслением или какнибудь еще Какое название нравится больше

Эйб Мне нравится переосмысление

2 Результаты переосмысления Эйба диаграмма убеждений о компетентности

Затем я нарисовала диаграмму изображенную на 2 и попросила Эйба подумать над следующим ее элементом Он согласился внести в план действий пункт о заполнении диаграммы дома Я предупредила его что поначалу переосмысливать утверждения будет трудно но мы можем постепенно заполнять правый столбик вместе на следующих сессиях Я также попросила его в дальнейшем держать диаграмму перед собой чтобы он мог сразу вносить в нее данные если темы наших обсуждений будут иметь отношение к его негативным глубинным убеждениям

Затем я предложила план действий для укрепления нового более адаптивного убеждения О технике как будто рассказано ранее в этой главе

Джудит Не могли бы вы на будущей неделе отмечать ситуации в которых могут быть основания обратиться за помощью Давайте представим что вы на 100  доверяете новому убеждению и что обоснованное обращение за помощью является признаком компетентности В какие моменты вы могли бы обратиться за помощью

Эйб Ну вчера я пытался починить настольную лампу но не смог Наверное можно было попросить соседа помочь

Джудит Отлично Если будет возможность попросить о помощи имея на то основания вы сделаете это

Эйб Да

Джудит Потом обязательно поощрите себя ведь вы решились сделать нечто очень трудное для вас против чего восстает все внутри вас но вместе с тем нечто очень важное

Когда вы представите клиенту диаграмму доказательств адаптивного убеждения и диаграмму переосмысления негативного убеждения можете объединить их в рабочий бланк изменения убеждений 3

Поведенческие эксперименты

Как и в случае с автоматическими мыслями вы можете задействовать поведенческие эксперименты для оценки валидности убеждения Правильно разработанные и проведенные поведенческие эксперименты могут модифицировать убеждения клиента сильнее чем вербальные методики

3 Рабочий бланк изменений убеждений Эйба

Джудит подводит итоги Исходя из ваших слов убеждение Если я попрошу коголибо о помощи он будет критиковать меня помешало вам на этой неделе

Эйб Да поэтому я и не обратился за помощью к соседу

Джудит Насколько вы доверяете этому убеждению

Эйб Не знаю в большой степени

Джудит Вы обратились за помощью ко мне и я не стала вас критиковать не так ли

Эйб Нет конечно Но ведь это ваша работа помогать людям

Джудит Это правда но было бы неплохо выяснить похожи ли в этом на меня другие люди Как мы можем это выяснить

Эйб Мне нужно будет попросить соседа о помощи

В следующей части нашей беседы я выяснила будет ли просьба о помощи подходящим поведенческим экспериментом

Джудит Что ж поговорим о вашем соседе Какие у вас есть свидетельства того что он будет критиковать вас если вы попросите его помочь вам починить электрику

Эйб подумав Ну вообщето он хороший мужик Думаю он отреагирует спокойно

Джудит Помогал ли он вам раньше

Эйб Вы знаете а ведь я уже почти забыл об этом Да однажды внук приехал ко мне с собакой а она убежала Сосед помогал нам ее искать Кстати именно он ее и обнаружил

Джудит По нему можно было сказать что он настроен критически

Эйб Нет я сказал бы что он был рад помочь

Джудит Значит он наверняка не стал бы критиковать вас и сейчас

Эйб Нет Не знаю почему я так подумал

Джудит Наверное это влияние депрессии

Эйб Пойду сегодня после обеда постучусь к нему

Джудит Хорошо Можно добавить это в план действий Пауза

Далее мы обсудили как справиться с ситуацией если сосед Эйба будеттаки настроен критически Затем я спросила Избегали ли вы просить о помощи еще в какойлибо ситуации изза того что думали что вас будут критиковать

Очень важно чтобы клиенты меняли свое поведение не избегая определенных ситуаций а принимая в них участие В ином случае у них не будет опыта который опроверг бы их убеждения Подробное описание и обсуждение поведенческих экспериментов можно найти у BennettLevy and colleagues

Использование рассказов фильмов и метафор

Попросите клиента поразмышлять о том какими он видит других людей у которых такое же негативное убеждение что и у него Когда у человека перед глазами живой пример насколько ошибочными могут быть убеждения других людей он начинает понимать что таким же ошибочным может быть и его убеждение

Мария была уверена в том что вела себя плохо потому что ее мать постоянно говорила об этом Марии помогло размышление над историей Золушки когда злобная мачеха плохо относится к падчерице безо всякой на то причины

Более широко тема метафор используемых в КПТ освещена в публикациях Stott and colleagues и De Oliveira

Когнитивный континуум

Данная методика применяется для модификации как автоматических мыслей так и убеждений которые отражают поляризованное мышление то есть когда клиент придерживается принципа всё или ничего Когнитивный континуум помог Эйбу увидеть что между успехом и неудачей есть градации

Джудит подводит итоги Итак когда вы выяснили что ваш чек отклонен то подумали Я неудачник Давайте воспользуемся шкалой Рисует линию с цифрами 100  обозначает полностью успешного человека а 0  неудачника Пауза Где на этой шкале находитесь вы

Эйб У меня совершенно нет денег И работы нет Я на нуле

Джудит Несмотря на это вы занимаетесь волонтерством даже находясь в депрессии И кроме того вы ведь ищете работу правильно

Эйб Да Наверное я гдето на уровне 20

Джудит Можете ли вы назвать когонибудь кто находится на этой шкале между вами и тем кто не работает совсем

Эйб Ээ Может быть тот парень Джереми Вот уж кто работает меньше всех Просто олицетворение лентяя

Джудит Так И где же на шкале находится Джереми

Эйб Гдето на 20

Джудит А вы

Эйб На 30  Я по крайней мере пытаюсь найти работу

Джудит Когда у вас была работа придерживались ли вы этических норм

Эйб Я всегда усердно трудился

Джудит Давайте подумаем о человеке который не работает Допустим он то и дело одалживает деньги у членов семьи Он может найти работу но не хочет и бьет баклуши Можем ли мы сказать что он находится на нулевой отметке шкалы

Эйб Наверняка

Джудит Теперь представим человека который не работает спускает деньги членов семьи и откровенно вредит окружающим

Эйб Тогда это худший из неудачников

Джудит В этом случае на нулевой отметке будет находиться он Куда поместим того кто не работает но не наносит вреда

Эйб подумав Думаю на 20  Его нельзя назвать неудачником в полном смысле этого слова

Джудит А Джереми и вас

Эйб Так посмотрим Он должен быть на 40  а я точно не знаю

Джудит Если бы сейчас у вас была работа где на шкале находились бы вы

Эйб Может быть на 90  Не думаю что я когданибудь буду успешным на 100

Джудит То есть между 40 и 90

Эйб неуверенно Наверное

Джудит Позвольте задать вопрос Почему у вас нет оплачиваемой работы Может быть вы лентяй Или придерживаетесь не тех этических норм Или на вас влияет депрессия

Эйб Это депрессия

Джудит Вы уверены

Эйб Я знаю что до депрессии я жил достойно А сейчас ищу работу Наверное я нахожусь гдето на уровне 60

Джудит Оправданно ли называть коголибо неудачником то есть поместить на нулевую отметку в то время как он находится на уровне 60

Эйб Не оченьто

Джудит Может быть худшее что можно о нем сказать  это то что он успешен на 60

Эйб Да Его лицо проясняется

Джудит Когда вы проработаете на оплачиваемой работе скажем шесть месяцев на каком месте шкалы вы окажетесь

Эйб Это зависит от работы но думаю на 90

Джудит Позвольте задать еще один вопрос Чего вы добились назвав себя неудачником

Эйб Я чувствовал себя совсем подавленным

Джудит Да Но согласно вашим отметкам на шкале это не совсем так Можете ли вы выразить своими словами какие выводы сделали после применения этой шкалы

Эйб Что я не неудачник В худшем случае я успешен на 60  и нахожусь на пути к 90

Джудит Прекрасно Давайте это запишем Мне хотелось бы чтобы вы смотрели на эту шкалу каждое утро а еще в те моменты когда снова начнут закрадываться мысли что вы неудачник

Как и в случае с другими техниками модификации убеждений вы можете обнаружить что мышление клиента меняется и на интеллектуальном и на эмоциональном уровнях если усилить его негативные эмоции на сессии Если уровень стресса низок изменения можно добиться но скорее всего только на уровне интеллекта А между сессиями вы можете обучить клиента пользоваться этими техниками самостоятельно

Джудит Эйб давайте разберем что мы сделали сегодня Мы выявили ошибку в ваших мыслях всё или ничего Затем нарисовали шкалу чтобы убедиться действительно ли существуют только две отметки полный успех или полный провал или же корректно говорить о градации успеха Что еще из того что вас расстраивает вы видите только в двух крайних точках

Другие люди в качестве примера

Когда клиент видит положение дел и убеждения других людей он нередко дистанцируется от собственных дисфункциональных убеждений И начинает видеть несоответствие между тем что считает истинным для себя и тем что более объективно расценивает как истину в отношении других

В следующем примере Эйб выражает несогласие с глубинным убеждением его двоюродной сестры а я помогаю ему примерить эту точку зрения на себя

Джудит Эйб на прошлой неделе вы упомянули что думаете будто одна из ваших двоюродных сестер тоже находится в депрессии

Эйб Да Она звонила на прошлой неделе У нее куча проблем Вопервых ее уволили с работы Вовторых ее бросил парень и ей пришлось переехать к моей тете

Джудит Как вы думаете что она думает о самой себе

Эйб Когда она позвонила в другой раз то сказала что чувствует себя неудачницей

Джудит И что вы ей ответили

Эйб Что она не неудачница Что у нее сейчас просто трудные времена

Джудит Может быть это справедливо и в отношении вас

Эйб подумав Не знаю

Джудит Есть ли у вашей двоюродной сестры ктото кроме вас кто может помочь ей прийти в себя если она находится в депрессии после потери работы

Эйб немного подумав Скорее всего нет Я както не думал об этом

Джудит Не хотите ли записать эту мысль

Наконец клиенты могут дистанцироваться от своих убеждений если рядом есть люди которым нужна их поддержка и забота Это могут быть их дети или внуки Клиенты также могут представить себе что у них есть дети

Джудит Итак Эйб вы считаете что если делаете чтото не так хорошо как другие то это полный провал

Эйб Да

Джудит Представьте себе что ваша внучка стала взрослой Ей 50 лет Она только что потеряла работу и очень расстроена изза этого Вам бы хотелось чтобы она считала себя неудачницей

Эйб Конечно нет

Джудит Почему Как по вашему мнению ей нужно воспринимать себя Эйб отвечает Относится ли то что вы только что сказали и к вам тоже

Использование самораскрытия

Используя самораскрытие можно помочь клиентам взглянуть на свои проблемы и убеждения с другой точки зрения Однако самораскрытие должно быть искренним и уместным в данной ситуации

Джудит Вы знаете Эйб когда я только начала работать на полную ставку то была очень загружена Мой муж чувствовал примерно то же Однако я стеснялась попросить помочь мне по дому Я была уверена что должна справляться со всем сама И всетаки в конце концов я нашла помощницу Как вы думаете что говорит обо мне тот факт что я нуждалась в помощи Означало ли это что я была некомпетентна

Эйб Нет вовсе нет На вас действительно навалилось слишком много дел

Джудит Значит можно нуждаться в помощи и не быть бестолковым

Эйб Понимаю что вы хотите сказать

Джудит Можете сформулировать

Эйб Возможно тот факт что мне нужна помощь не означает что я некомпетентен

Джудит Что это может означать

Эйб Дада помнится мы говорили об этом на прошлой неделе Что я в депрессии Что мне не нужно судить себя слишком строго если я нуждаюсь в помощи

Интеллектуальноэмоциональные ролевые игры

Эта методика известная также как пункт контрапункт Young 1999 обычно применяется тогда когда все остальные уже перепробованы Она особенно полезна если клиенты говорят что умом они понимают что их убеждение дисфункционально но на эмоциональном уровне чувствуют что оно достоверно Вначале приведите рациональные доводы в ролевой игре в ходе которой клиенты будут выступать от имени эмоциональной части сознания приверженной дисфункциональному убеждению а вы от имени логической его части Затем поменяйтесь ролями Замечу что в обоих случаях и вы и клиент используете местоимение я

Джудит Судя по вашим словам вы все еще не до конца уверены что компетентны

Эйб Да

Джудит Если не возражаете мне хотелось бы более четко понимать какие доказательства у вас есть в пользу вашего убеждения

Эйб Да конечно не возражаю

Джудит Давайте проведем ролевую игру Я буду выступать от имени интеллектуальной части вашего сознания которая понимает что на самом деле вы вовсе не бестолковы Вы будете играть эмоциональную часть сознания внутренний голос который твердит что вы некомпетентны Мне хотелось бы чтобы вы возражали мне изо всех сил  тогда я пойму на чем основано ваше убеждение Хорошо

Эйб Да

Джудит Ладно начинайте Скажите Я бестолковый потому что

Эйб Я бестолковый потому что потерял работу

Джудит Нет это не так У меня есть убеждение что в основном я компетентен

Эйб Да нет же я некомпетентен Если бы я был толковым то работал бы лучше

Джудит Это неправда Босс изменил мои обязанности а тому как надо их выполнять не обучил

Эйб Ну Эмилиото хорошо работал на складе Это говорит о том что я некомпетентен

Джудит И это неправда У Эмилио были необходимые навыки для работы на складе а у меня были другие навыки Можно сказать что в худшем случае я не разбираюсь в складских обязанностях Зато я компетентен в массе других областей

Эйб Однако в последние год или два я действовал не оченьто эффективно

Джудит Это правда но по мере ослабления депрессии я действую все более уверенным

Эйб Ну для начала тот кто делает все правильно не впадает в депрессию

Джудит На самом деле депрессии подвержены даже самые деятельные и способные люди Связи между двумя этими характеристиками нет Когда понастоящему компетентные люди впадают в депрессию их мотивация и способность сосредоточиться снижаются в итоге работают они не столь эффективно как раньше Однако это не означает что они некомпетентны во всех отношениях

Эйб Да наверное это правда Просто они в депрессии

Джудит Вы правы но вы вышли из роли Какие еще есть доказательства того что вы некомпетентны

Эйб немного подумав Вроде больше нет

Джудит Хорошо Теперь давайте поменяемся ролями На этот раз вы будете говорить от имени интеллектуальной части сознания а я от эмоциональной Я буду использовать ваши аргументы

Эйб Давайте

Джудит Я начну Я бестолковый потому что лишился работы

Смена роли дает клиенту возможность услышать голос разума Используйте те же доводы основанные на эмоциях и те же слова которые произносил он Строгое следование его фразам безо всякой самодеятельности с вашей стороны позволит клиенту сформулировать более точные ответы на мысли вызывающие беспокойство

Клинические советы

Если клиенты играющие роль интеллектуальной части сознания затрудняются сформулировать ответ вы можете либо временно поменяться ролями либо обсудить проблемный момент Как и в любой технике модификации убеждений оценивайте не только ее эффективность но и в каком объеме потребуется дальнейшая работа над убеждением Это достигается с помощью оценки клиентом того насколько сильным было его убеждение перед терапевтическим воздействием и после него

Многие клиенты находят такие ролевые игры полезными а другие чувствуют себя не в своей тарелке Как и при любом терапевтическом воздействии решение об использовании этих техник должно быть совместным Учитывая что данный метод подразумевает некоторую степень конфронтации отдельно отмечайте невербальные реакции клиента во время игры Кроме того позаботьтесь о том чтобы клиент не чувствовал что его критикуют или унижают это может явиться следствием кажущегося превосходства интеллектуальной части над эмоциональной

Тесты на историческом материале

Для большинства клиентов достаточно модификации дисфункциональных убеждений посредством рефрейминга релевантного текущего опыта либо использования примеров На других нужный эффект производит обсуждение того как возникло негативное глубинное убеждение и что заставило клиента в него поверить

Убеждение Марии в том что она неспособна комулибо понравиться уходило корнями в ее детство Я спросила ее В каких воспоминаниях вы верите в то что неспособны нравиться Давайте начнем с той поры когда вы учились в школе гдето с 6 до 11 лет Затем я расспросила ее о том что могло иметь отношение к делу когда она была подростком Воспоминаний из раннего детства какимлибо образом связанных с данным убеждением у нее не сохранилось Затем мы использовали сократовский диалог для рефрейминга смысла который она вкладывала в каждое из своих переживаний Наконец я попросила Марию вкратце записать как она с позиции сегодняшнего дня видит саму себя в те периоды жизни которые глубже всего врезались в память Вот ее выводы о начальной школе В основном я нравилась другим У меня была лучшая подруга да и с другими девочками я дружила Ко мне придиралась группа мальчиков чтобы почувствовать свое превосходство Это говорит о том что плохими были они но никак не я Я попросила Марию каждый день перечитывать эту терапевтическую заметку

Для модификации значения событий имеющих сильную негативную окраску детских времен или более поздних на эмоциональном уровне могут понадобиться методики получения опыта экспериенциальные эмпирические с помощью которых клиент заново переживает эти события на сессии При наличии значительного аффекта используйте ролевую игру или образы для переосмысливания на эмоциональном уровне См приложение D

Подводя итоги

Укрепление адаптивных убеждений и реструктуризация дезадаптивных убеждений требуют систематической продолжительной работы Техники применяемые для реструктуризации автоматических мыслей и промежуточных убеждений могут использоваться вместе со специализированными методиками нацеленными именно на работу с глубинными убеждениями Дополнительные стратегии для изменения глубинных убеждений описаны во многих трудах например S Beck Beck and colleagues McEvoy and colleagues Pugh Young

Вопросы для размышления

Как можно укрепить адаптивные убеждения и модифицировать дезадаптивные Как убеждения набирают силу со временем

Практические упражнения

Представьте себе что у вас есть глубинное убеждение в том будто вы ущербны не способны нравиться людям или лишены достоинств Обдумайте соответствующее адаптивное глубинное убеждение и заполните рабочий бланк изменения убеждений

Глава 19 Дополнительные техники

Мы рассмотрели многие базовые техники КПТ психообразование фокусирование на устремлениях ценностях и сильных сторонах когнитивную реструктуризацию мониторинг настроения и поведения рабочие бланки поведенческие эксперименты майндфулнесс Эти методики способны влиять на мышление поведение физиологическую активизацию клиентов и их настроение Одни из них усиливают позитивный эмоциональный фон другие снижают негативный а третьи делают и то и другое Как говорилось в главе 9 методику следует выбирать совместно руководствуясь вашей концептуализацией клиента

Как отмечалось в главе 2 КПТ адаптирует методики разных психотерапевтических направлений терапия принятия и ответственности терапия сфокусированная на сострадании диалектическая поведенческая терапия терапия сфокусированная на эмоциях гештальттерапия интерперсональная психотерапия метакогнитивная терапия когнитивная терапия основанная на осознанности мотивационное интервью психодинамическая психотерапия схематерапия краткосрочная терапия сфокусированная на решении проблем терапия благополучия и др По мере вашего профессионального роста вы сможете разрабатывать собственные техники

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Как помочь клиентам регулировать свои эмоции например с помощью рефокусировки отвлечения ухода за собой и релаксации

Как понять когда пора проводить отработку навыков

Как помочь клиентам научиться более эффективно решать проблемы

Как помочь клиентам принимать решения

Как ранжировать задания

Как применять экспозицию

Когда нужно использовать ролевые игры

В каких случаях полезны методики пирога

Как повлиять на самосравнение клиента

Техники эмоциональной регуляции

Целью КПТ не является полное исключение негативных переживаний Все эмоции важны Отрицательные эмоции часто указывают на проблему требующую решения если она не может быть решена ее принятие Цель КПТ снижение уровня и продолжительности негативного настроя который не соответствует данной ситуации с учетом культурного фона и положения дел клиента и обычно связан с искаженным восприятием Ключом к улучшению состояния некоторых клиентов выступает принятие негативной эмоции а не ее избегание Linehan 2015 Segal et al 2018 Терапия принятия и ответственности Hayes et al 1999 описывает метафоры для принятия негативных эмоций и переноса внимания на значимые действия

В процессе прочтения книги вы познакомились с методиками регуляции эмоций нацеленными на модификацию дисфункциональных когниций и дезадаптивного поведения осознанное вовлечение в социальную продуктивную приносящую удовольствие деятельность а также на уход за собой физические упражнения сосредоточенность на сильных сторонах и положительных качествах культивирование позитивных когниций и адаптивного поведения Ниже описаны дополнительные техники

Рефокусировка вовлечение в значимую деятельность уход за собой

Если я расстроена то проверяю достоверность моих мыслей и прибегаю к технике решения проблемы Однако иногда я продолжаю думать дисфункционально Так происходит когда я не могу решить какуюлибо проблему по крайней мере в данный момент или раздражена тем что не способна ничего изменить Если исследование мыслей не помогает я сосредотачиваюсь на чемто другом Я говорю себе Думать об этом прямо сейчас неконструктивно Нет ничего страшного в том что я чувствую себя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ нервной раздраженной и т д Нужно просто сосредоточиться на том что я делаю или заняться значимой деятельностью Полагаю вы делаете так же Обучите клиентов отслеживать негативные аффективные реакции и смещать фокус внимания на чтолибо другое

Полезная деятельность приносящая удовольствие расслабление уход за собой упражнения по осознанности упоминаются на многих интернетресурсах К примеру клиенты могут сосредоточиться на текущей задаче переживаниях здесь и сейчас особенно если они руминируют о прошлых ситуациях или у них обсессии о событиях будущего телесных ощущениях или дыхании своих устремлениях и плане по их достижению Они могут заняться различными делами общаться с другими людьми серфить в интернете играть в компьютерные игры публиковать и читать сообщения в социальных сетях выполнять работу по дому делать зарядку принимать ванну практиковать медитацию

Эйб часто прокручивал в голове ошибки которые он по его мнению совершил в прошлом кроме того его беспокоило финансовое положение Когда мы определили что руминивание не несет в себе никакой пользы я обучила его практике осознанности с фокусированием внимания на дыхании и помогла составить в письменном виде список того на чем он мог бы фокусировать внимание

Релаксация

Многим клиентам особенно тем кто испытывает телесное напряжение принесет пользу обучение методикам релаксации описанным в ряде работ Benson 1975 Davis et al 2008 Jacobson 1974 Существует несколько видов расслабляющих упражнений включая прогрессивную мышечную релаксацию ПМР образное представление а также медленное иили глубокое дыхание ПМР предполагает попеременное напряжение и расслабление групп мышц Образное представление подразумевает воображаемое состояние расслабленности спокойствия и ощущения безопасности в определенной обстановке например на безлюдном пляже Также вы можете обучить клиентов некоторым дыхательным техникам инструкции можно найти в интернете Предложите клиенту выполнить одно или несколько упражнений на сессии он может записать на телефон и самостоятельно заниматься дома каждый день

Клинические советы

У некоторых клиентов после выполнения релаксационных упражнений наблюдается парадоксальный эффект возбуждение Они становятся более напряженными и тревожными Barlow 2002 Clark 1989 Вы можете использовать этот опыт как один из этапов обучения Спросите Что может случиться если вы будете продолжать выполнять это упражнение Затем предложите им продолжить техники расслабления чтобы выяснить в какой степени их страхи сбываются если сбываются вообще

Отработка навыков

Многие клиенты находящиеся в депрессии утрачивают некоторые навыки включая навыки коммуникации поведения на собеседовании планирования бюджета управления своим временем и пр Когда вы заметите у клиента подобный дефицит навыков приведите рациональные доводы для его устранения и примите совместное решение Опишите навык и продемонстрируйте его на сессии В обучении клиентов помогут руководства по КПТ список которых приведен по адресу wwwabctorgSHBooks

При обнаружении препятствия или проблемы нужно отличать дефицит навыков от когниций мешающих пользоваться уже приобретенными навыками Вы можете задать вопрос Если бы вы были уверены в благополучном исходе терапии что бы вы сделали или сказали Если получите разумный ответ это означает что в данном случае требуется не отработка навыков а только когнитивная реструктуризация Например мысль Что если я совершу ошибку может заставить клиента избегать выполнения той задачи с которой он прекрасно справляется Мысль Если я буду ограничивать ребенка то он больше не будет меня слушаться может привести к попустительскому отношению к воспитанию Тем не менее такие клиенты могут обладать вполне адекватными навыками

Клинические советы

Если клиент не знает что сказать другому человеку предложите ему в ролевой игре изобразить либо себя либо другого человека Если он будет играть самого себя и хорошо справится дайте ему положительную обратную связь и предложите записать то что он говорил для лучшего запоминания Если он справится не очень хорошо спросите не хочет ли он попробовать другой подход В случае согласия вы будете изображать его а затем поменяйтесь ролями чтобы клиент попрактиковался Если потребуется обратная связь ролевую игру можно прервать а затем переиграть нужные сцены Составьте вместе с клиентом план действий для отработки навыков общения в определенной ситуации или с определенными людьми

Решение проблем

Клиенты с психологическими расстройствами нередко сталкиваются с обстоятельствами которые мешают выполнению значимых действий или реализации устремлений На каждой сессии побуждайте клиентов представлять себе следующую неделю или несколько недель  что они могут сделать или сказать чтобы улучшить свою жизнь и выявить потенциальные препятствия и трудности Можно использовать разные подходы в зависимости от озвученных проблем

Трудности в решении проблем

Вы можете сосредоточиться на том чтобы помочь клиенту найти решение проблемы в соответствии с его целями Если у него не хватает навыков в этой области ему нужен инструктаж после которого он научится четко формулировать проблему выбирать решение воплощать его в жизнь и оценивать его эффективность см например DZurilla Nezu 2006 Вы можете расспросить клиента о том как он решал аналогичные проблемы в прошлом или что он посоветовал бы другу или члену семьи в похожей ситуации Кроме того вы можете сами предлагать решения Если это уместно используйте самораскрытие

Некоторые проблемы связаны с изменениями в окружающей обстановке Мария осознала что ее пристрастие к высококалорийной пище обусловлено нехваткой в округе магазинов здорового питания Она приняла решение ездить за продуктами дважды в неделю и это помогло

Решение проблем может привести к существенному изменению жизненного уклада После тщательной оценки ситуации вы можете побудить супругов подвергшихся избиению искать убежища или обратиться в суд Если у вас есть клиенты которые хронически недовольны своей работой вы могли бы помочь им проанализировать преимущества и недостатки сохранения их нынешней работы по сравнению с поиском другой

Если решению проблемы мешают дисфункциональные когниции помогите клиенту выявить эти когниции и отреагировать на них после чего можно вернуться к решению проблемы К примеру Эйб намеревался купить костюм на выход Он мог бы попросить двоюродную сестру пойти с ним в магазин но убеждение в том что он не должен просить о помощи остановило его Только после того как Эйб проанализировал свои когниции он претворил свое решение в жизнь

Если проблема не может быть решена

Не все проблемы можно решить Если какаято проблема не вызывает сильного стресса то для ее принятия помощь клиентам может и не потребоваться Обучите их технике Ну и ладно J S Beck 2007 которая предполагает следующий ход мыслей Мне не нравится эта ситуация но я не в силах чтото изменить Поэтому мне лучше перестать бороться с ситуацией принять положение вещей таким как есть и переключить внимание на чтонибудь другое соответствующее моим ценностям и целям Эйб счел эту методику весьма полезной когда не получил работу после собеседования

Когда у клиентов имеются неконструктивные когниции связанные с нерешаемой проблемой на помощь часто приходит когнитивная реструктуризация см с 333335 У Эйба были натянутые отношения с бывшей женой Он несколько раз пытался договориться с ней о том чтобы вести диалог в более конструктивном ключе но она только еще больше раздражалась Казалось маловероятным что она когданибудь изменится Ситуацию усугубляли когниции Эйба в состоянии депрессии Он часто думал Она права Я ни на что не годен Оценив эту когницию и сформировав ответ на нее Эйб смог принять поведение жены сосредоточиться на другом и получать удовольствие от жизни Пусть он и не решил проблему зато смог изменить свою реакцию на нее

Если возникновение проблемы маловероятно

В такой ситуации вы можете помочь клиенту

 оценить вероятность возникновения проблемы

 найти наиболее реалистичный оптимальный исход ситуации

 обсудить как справиться с проблемой если она всетаки возникнет

 разграничить обоснованную предосторожность от надуманной

 принять ситуацию неопределенности

 снизить гипертрофированное чувство ответственности

 признавать и расширять свои внутренние и внешние ресурсы

 повысить их чувство самоэффективности

Принятие решений

Многие клиенты особенно в состоянии депрессии испытывают трудности с принятием решений Попросите их перечислить преимущества и недостатки каждого варианта и помогите разработать систему оценки веса каждого пункта чтобы выбрать лучший вариант 1

Джудит Вы упомянули что вам нужна помощь в принятии решения о том пойти ли работать волонтером в приют для бездомных

Эйб Да

Джудит достает листок бумаги Если не возражаете я покажу как взвесить преимущества и недостатки различных вариантов решения Вы когданибудь это делали

Эйб Нет Во всяком случае не на бумаге Мысленно я прикидывал за и против

Джудит Тем проще нам будет начать Надеюсь запись преимуществ и недостатков сделает решение более очевидным С какого варианта вам хотелось бы начать пойти на эту работу или не пойти

Эйб Думаю пойти

Джудит Ладно Напишите слева вверху Преимущества работы волонтером а справа Недостатки работы волонтером Внизу слева укажите Преимущества отказа от работы волонтером справа Недостатки отказа от работы волонтером

Эйб написав Вот

Джудит Вы ведь уже обдумывали эту ситуацию Можете записать Эйб записывает преимущества и недостатки о которых уже думал ранее Я задаю наводящие вопросы Можно ли считать преимуществом то что вы будете выбираться из дома

Эйб Да Записывает

1 Преимущества и недостатки разных вариантов развития событий

Мы продолжали до тех пор пока Эйб тщательно не записал все пункты Затем мы рассмотрели второй вариант работа над ним шла уже гораздо легче Потом настал черед оценки вариантов

Джудит Что ж картина выглядит законченной Теперь нужно оценить вес каждого пункта Как удобнее обвести самые важные из них или обозначить их важность по шкале от 1 до 10

Эйб Наверное обвести

Джудит Хорошо Давайте взглянем на каждый список Какие пункты вы считаете наиболее важными Эйб обводит пункты приведенные на 1 Что вы можете сказать об обведенных пунктах в целом

Эйб Мне хотелось бы стать волонтером так я смогу помогать людям и буду занят стоящим делом Также было бы здорово выбираться из дома Только я не знаю что мне придется делать

Джудит Думаете каждый волонтер заранее знает что нужно делать Можете ли вы заранее получить инструкцию К кому следует обращаться если возникнут вопросы Возможно вам потребуется больше информации перед тем как принять окончательное решение

В конце я задаю Эйбу несколько вопросов чтобы повысить вероятность того что он будет пользоваться этой техникой в дальнейшем Находите ли вы процесс перечисления преимуществ и недостатков полезным Пригодится ли эта техника для принятия других решений

Ранжирование заданий и аналогия с лестницей

Клиенты находящиеся в депрессии могут чувствовать себя перегруженными заданиями которые нужно выполнить Большие задачи лучше разбивать на более мелкие с ними легче управиться Beck et al 1979 Для достижения цели обычно нужно предпринять ряд шагов Чувство перегруженности дает о себе знать когда клиенты думают о том насколько далека цель вместо того чтобы сосредоточиться на текущем шаге Изображение этих шагов в виде лестницы обычно обнадеживает 2

Джудит Мария похоже что несмотря на то что вы очень хотите переехать вы начинаете нервничать когда думаете об этом

Мария Да

Джудит Давайте разобьем предстоящий переезд на несколько шагов Начнем с того что определим рядом с какими соседями вам хотелось бы жить

Мария Да я как раз хотела посоветоваться с моей новой соседкой Она много чего узнала когда переезжала

Джудит Каким может быть следующий шаг Подводит Марию к определению дополнительных шагов Вы все еще чувствуете тревогу связанную с переездом

Мария Да немного

Джудит Рисует лестницу Итак вам требуется совершать шаг за шагом как будто вы поднимаетесь по лестнице Не нужно пытаться сделать все сразу Вы начинаете здесь указывает на нижнюю ступеньку поговорив с соседкой Затем продумываете сколько сможете платить за аренду Потом занимаетесь поисками вариантов в интернете назначаете встречу для осмотра первой квартиры Приезжаете и осматриваете ее Затем делаете то же со второй Начав здесь снова указывает на нижнюю ступеньку вы каждый раз поднимаетесь на одну ступеньку рисует стрелку от нижней ступеньки к следующей Перед тем как подняться на следующую ступеньку вы почувствуете удовлетворение от выполнения предыдущего шага Вы не прыгаете отсюда указывает на нижнюю ступеньку сразу сюда указывает на верхнюю ступеньку Хорошо

2 Аналогия с лестницей

Мария Угу

Джудит Каждый раз когда будете думать о конечной цели напоминайте себе об этой лестнице особенно о той ступеньке на которой находитесь в данный момент а также о том что за один раз вам нужно делать только один шаг Как вы думаете это поможет справиться с тревожностью

Экспозиция

Излюбленной компенсаторной стратегией депрессивных и тревожных клиентов является избегание Определенная деятельность может вызывать у них чувство безнадежности Нет никакого толку звонить друзьям Они не захотят меня видеть или страх Если я это сделаю случится чтото ужасное Избегание может быть довольно очевидным его демонстрируют например те кто проводит много времени в постели пренебрегая уходом за собой работой по дому общением и повседневными делами Может оно иметь и скрытую форму она свойственна людям которые проявляют социальную тревожность избегая устанавливать зрительный контакт улыбаться другим людям поддерживать отвлеченную беседу или высказывать свое мнение Эти способы избегания являются поведением обеспечивающим безопасность Salkovskis 1996 Клиенты уверены что такое поведение поможет избежать тревоги и событий которые их страшат

Избегание как правило приносит немедленное облегчение и тем самым выступает как средство подкрепления но в итоге усугубляет проблемы У клиентов нет возможности проверить свои автоматические мысли и получить опровергающие их доказательства Если они демонстрируют тревожность и избегание нужно предоставить им рациональные доводы в пользу экспозиции Вот как можно использовать традиционный подход КПТ

Терапевт Давайте поговорим о том как перестать избегать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пугающая ситуация Исследования показывают что преодолеть страх \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ можно если встретиться с ним лицом к лицу постепенно или сразу Я знаю что у вас живут кошки Их вы конечно не боитесь Но если бы боялись как можно было бы преодолеть этот страх Начать можно было бы с просмотра картинок или видеороликов с кошками Мы могли бы заниматься этим до тех пор пока вы не осознали бы что ваши предположения относительно кошек были неверными Весьма вероятно что тогда ваша тревожность снизилась бы Пауза Вы следите за моей мыслью

Клиент Да

Терапевт После этого вы могли бы прийти к комуто у кого есть кошка и поиграть с ней Смысл в том что степень избегания можно снизить чтобы узнать насколько достоверны ваши предположения о кошках Кроме того вы узнаете насколько устойчивы к тревожности

Можете создать иерархию ситуаций которых избегает клиент Пусть он оценит какую тревогу у него вызовет каждая ситуация по шкале от 1 до 100 или от 1 до 10 и запишет начиная с ситуации вызывающей самую высокую тревогу Затем выясните над какими действиями ему хотелось бы поработать на следующей неделе Обычно клиенты предпочитают начинать с ситуаций вызывающих меньше тревоги примерно на уровне 30  Однако некоторые намерены погрузиться в самую тревожную ситуацию Если экспозиция проходит успешно это заметно ускоряет лечение

В терапии ориентированной на восстановление экспозиция привязывается к ценностям и устремлениям клиента Вот что вы можете сказать

Насколько я знаю для вас важно иметь возможность навещать внучку но похоже вам мешает компенсаторная стратегия избегания Хотите ли вы на этой неделе сделать первый шаг к совершению долгих поездок на машине Вы можете поехать туда где ваша тревожность возрастет лишь ненамного а можете выбрать место которое напротив вызовет повышенную тревогу

Когда вы формально или неформально определите ситуацию для экспозиции попросите клиента выполнять это действие каждый день если это возможно и оказываться в данной ситуации пока он не удостоверится в том что то чего он боится не наступит Craske et al 2014 Наша задача сделать так чтобы клиент был уверен в следующем Это не опасно Мне необязательно этого избегать Если даже все закончится плохо я с этим справлюсь При наличии возможности проведите экспозицию в вашем кабинете либо сопроводите клиента туда где он может в ней поучаствовать

И вы и клиент должны быть настороже чтобы не допустить проявления избегающего поведения обеспечивающего безопасность Он не должен думать Хорошо что я воспользовался поведением обеспечивающим безопасность иначе могло случиться чтото плохое Предложите ему во время нежелательной для него ситуации спросить себя Не делаю ли я чеголибо чтобы избежать нежелательных последствий или сделать менее вероятным пугающий меня исход Также попросите следить за автоматическими мыслями после каждой экспозиции Клиент должен отмечать дисфункциональные когниции наподобие Сегодня я справился с тревогой но в следующий раз могу не справиться На следующей сессии если клиент успешно прошел экспозицию и сделал конструктивные выводы можно выбрать следующую ситуацию которая вызывает тревогу

Часто полезно задействовать экспозицию в воображении Попросите клиента представить себе что он оказался в некой ситуации или занимается какойлибо деятельностью при наличии двух условий

1 Клиент боится даже легкой экспозиции

2 Когда нецелесообразно проводить регулярные экспозиции

Клиент может также проходить экспозицию с использованием виртуальной реальности с виртуальным сценарием тестирования событий связанных с его страхами

Если вы попросите клиента заполнить ежедневный журнал для отчета 3 он с большей вероятностью будет выполнять ежедневную работу в соответствии с иерархией уровней воздействия Это может быть простой список включающий дату вид деятельности и уровень тревоги Вы можете также предложить записать и затем вычеркнуть те ожидания которые не оправдались В дальнейшем это напомнит клиенту что многие его мысли были неточными или надуманными

Клиенты могут бояться а затем избегать следующих стимулов

 переживание сильных эмоций

 мысли о расстраивающих или пугающих ситуациях

 болезненные воспоминания

 физиологическое возбуждение

 физическая боль

Таким клиентам обычно помогают упражнения на осознанность см главу 16 с которой они примут участие в поведенческих экспериментах с проведением экспозиции ситуаций включающих стимулы тревоги и так проверят свои опасения и страхи

Клинические советы

Если клиенты боятся проведения экспозиции вы можете позволить им поначалу использовать обезопашивающее поведение например проезжать в автомобиле по мосту не в одиночку а с попутчиком Однако следующим шагом должно быть участие в ситуации без избегающего поведения обеспечения безопасности

Несмотря на подробный рассказ о технике экспозиции вам может потребоваться дополнительная информация Подробное описание процесса разработки иерархии для случая агорафобии можно найти в различных источниках например Goldstein Stainback 1987 Dobson Dobson описывают планы эффективных сеансов экспозиции возможные цели а также факторы снижающие эффективность экспозиции

3 Журнал экспозиции

Ролевая игра

Эту технику можно использовать во многих целях В книге описаны различные ролевые игры в том числе для обнаружения автоматических мыслей выработки адаптивного ответа изменения промежуточных и глубинных убеждений Применение ролевых игр также эффективно при обучении навыкам общения и их отработке

У некоторых клиентов социальные навыки неразвиты в принципе Другие владеют навыками только одного вида общения например на работе но не дома или наоборот но неспособны адаптироваться к другим ситуациям Эйб относительно хорошо показал себя в ситуациях в которых требуется проявить заботу и сочувствие Я спросила его Если бы вы были уверены в том что ваша двоюродная сестра воспримет это спокойно что вы сказали бы ей о том что ваши планы в последнюю минуту изменились Эйб не знал что ответить У него не было соответствующего навыка Поэтому мы провели несколько ролевых игр Вначале я исполнила роль Эйба затем он сыграл самого себя После этого я узнала у него может ли чтолибо помешать ему провести подобный разговор с двоюродной сестрой Он ответил Она может подумать что я осуждаю ее В данном случае у Эйба обнаружились и мешающие когниции с которыми нам надлежало работать

Использование техники пирога

Во многих случаях весьма действенным оказывается представление мыслей в графическом виде Круговая диаграмма или диаграммапирог может использоваться в частности для постановки целей Она поможет указать сколько времени клиент посвящает достижению целей 4 Другой вариант применения такой диаграммы определение относительной ответственности за результат 5

4 Использование круговой диаграммы для постановки целей

Джудит Эйб насколько вы убеждены в том что в разводе с женой есть ваша вина

Эйб На сто процентов Если бы я не потерял работу мы наверное все еще были бы женаты

Джудит Может ли этому найтись другое объяснение

Эйб подумав Да она не злится разве что на себя саму Я думал что после развода она станет счастливее но похоже этого не произошло

Джудит Чтонибудь еще

Эйб Не знаю

Джудит Злилась ли она на вас когда у вас были хорошие отношения

Эйб Да она не упускала случая рявкнуть на меня

Джудит Она злилась только на вас

Эйб Нет еще и на детей Иногда на друзей А еще на сестер и родителей

Джудит Можно ли сказать что у нее есть склонность выходить из себя

5 Использование круговой диаграммы для установления причинноследственных связей

Эйб Да Это точное описание

Джудит Можно ли сказать что у нее есть особая чувствительность к некоторым триггерам для выхода из себя

Эйб Да Это точное описание

Джудит И вы очевидно потеряли свою работу не для того чтобы разозлить ее

Эйб Нет конечно нет

Джудит Давайте нарисуем круговую диаграмму Рисует диаграмму изображенную на 5 Посмотрим виноваты ли вы в том что она все еще злится на вас Хорошо

Эйб Конечно

Джудит Как вы думаете в какой степени ее гнев обусловлен ее личностью

Эйб подумав По меньшей мере на 25

Джудит Отделяет секцию круга площадью 25  и подписывает Личные качества А насколько виновата особая чувствительность к некоторым триггерам

Эйб Наверное еще на 25

Джудит Отделяет еще одну секцию круга площадью 25  и подписывает А насколько она злится на себя изза того что развод не принес ей счастья

Эйб 30

Джудит Отделяет секцию круга площадью 30  и подписывает А насколько повлияла потеря вами работы

Эйб Ну осталось видимо не так много 20

Джудит Подписывает оставшиеся 20  площади круга Очевидно вы не потеряли работу умышленно только чтобы заставить ее злиться Итак насколько сильно вы теперь верите что именно вы главная причина того что бывшая жена так злится на вас

Эйб Не так сильно Наверное я не подумал других причинах

Клинические советы

Для выяснения того насколько весомыми являются альтернативные объяснения просите клиентов оценивать дисфункциональное обоснование в нашем случае Это моя вина в последнюю очередь чтобы они в полной мере учли другие возможные объяснения

Сравнение с собой

Автоматические мысли часто возникают в виде неконструктивного сравнения Клиенты сравнивают себя в настоящем с теми какими были до расстройства либо с теми кем хотели бы быть либо с другими людьми которые не страдают психическими расстройствами Это лишь усугубляет дисфорию что отчетливо проявилось в случае с Марией Я помогла ей осознать что такое сравнение неконструктивно Затем я научила ее проводить более функциональные сравнения с самой собой в худшие времена

Джудит Мария кажется на этой неделе вы сравнивали себя с другими людьми

Мария Да наверное так и было

Джудит И похоже это всякий раз портит вам настроение

Мария Да вы сами посудите ну что я за человек такой Мне было трудно делать даже самые простые вещи привести в порядок комнату оплатить счета

Джудит Были бы вы так же строги к себе если бы например болели пневмонией

Мария Нет тогда у меня была бы законная причина чувствовать усталость

Джудит А разве депрессия не является законной причиной чувствовать себя уставшей Возможно не совсем справедливо сравнивать себя с теми у кого нет депрессии Помните на первой сессии мы говорили о симптомах депрессии усталость упадок сил трудность концентрации внимания низкая мотивация

Мария Угу

Джудит Так может быть у вас есть законная причина по которой вам приходится заставлять себя даже если другие люди этого не делают или не обязаны делать с таким усилием

Мария со вздохом Да наверное

Джудит Хорошо можем ли мы обсудить что вы можете делать когда сравниваете себя с другими

Мария Кивает

Джудит Что произошло бы если бы вы сказали себе Погоди минутку Это необоснованное сравнение Мне стоит сравнивать себя с собой же в мои худшие времена перед началом терапии когда в квартире царил беспорядок и я проводила целые дни лежа в постели или сидя на диване

Мария Тогда я осознала бы что теперь делаю гораздо больше

Джудит Ваше настроение не ухудшилось бы

Мария Нет скорее улучшилось бы

Джудит Включим это сравнение в ваш план действий

Мария Угу

Джудит Что вы хотите записать

Мария Наверное что сравнивать себя с другими неконструктивно

Джудит Особенно с теми кто не находится в депрессии Что можно сделать вместо этого

Мария Можно подумать о том что я делаю сейчас по сравнению с тем что делала до того как мы начали работать вместе

Джудит Отлично Давайте запишем эти мысли

У клиентов могут возникать автоматические мысли когда они сравнивают себя в настоящем с такими какими хотели бы быть Например они могут сказать Я должен быть способен работать полный день Или они могут сравнить себя и с самими собой до начала депрессии Когдато это было так просто В этом случае требуется сфокусировать их внимание на тех успехах которых они достигли в ходе лечения

Клинические советы

Если клиенты переживают худшие времена подход нужно изменить

Похоже когда вы начинаете сравнивать себя с другими людьми или с самим собой таким каким вы хотели бы быть вам становится хуже Может быть в такие моменты полезно напоминать себе что у вас есть список целей и что вместе мы работаем над их достижением Каким бы стало ваше настроение если бы вы напомнили себе что мы с вами команда которая работает над тем чтобы вы стали таким каким хотите быть

Подводя итоги

В КПТ используется большое разнообразие методик Некоторые носят универсальный характер иные специфичны и нацелены на работу с определенным расстройством Многие техники пришли из других направлений они могут оказывать влияние на мысли поведение физиологическое состояние и настроение Одни усиливают позитивный настрой другие снижают негативный а третьи делают и то и другое Ряд техник помогает регулировать эмоции другие обучают их навыкам Вам нужно выбрать техники предоставить обоснование их использования получить согласие клиента а затем применить их Пусть ваши действия направляет концептуализация клиента

Вопросы для размышления

В рамках КПТ вы можете воспользоваться большим количеством техник Какой совет вы дали бы другу который чувствует себя подавленным перспективой того как многому еще предстоит научиться Какие техники описанные в данной главе могут в этом помочь

Практические упражнения

Какое решение вам требуется принять или вы можете представить что вам его нужно принять Запишите преимущества и недостатки принятия и непринятия решения

Начертите круговую диаграмму изображающую то на что вы хотели бы тратить свое время и то как вы в действительности его тратите

Глава 20 Использование образов

Многие клиенты воспринимают автоматические мысли не только как невысказанные слова в своем сознании но и в форме мысленных образов Beck Emery 1985 Прямо сейчас я могу вспомнить несколько образов которые были у меня сегодня Когда я читала письмо от подруги то мысленно представила себе ее Когда я строила планы насчет семейного обеда то воскресила в памяти то как он прошел в предыдущий раз Когда моя клиентка сообщила об автоматической мысли Мой муж будет меня винить то живо представила себе ее мужа отчитывающего ее с напряженным от злости лицом Большинство образов являются визуальными однако могут быть и чувственными тон голоса или соматическими физиологические ощущения Образы влияют на то что мы чувствуем затрагивая как позитивные так и негативные эмоции больше чем на вербальные процессы Hackmann et al 2011 Я обнаружила что многие КПТтерапевты даже обладающие большим опытом не используют техники для индуцирования позитивных образов и не могут выявить важные образы вызывающие дистресс и работать с ними

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Как помочь клиентам создавать позитивные образы

Как выявлять спонтанные негативные образы

Какое терапевтическое воздействие оказывать на спонтанные образы вызывающие дистресс

Индуцирование позитивных образов

В предыдущих главах мы обсуждали создание позитивных образов разными способами Например мы просим клиентов представить себе как они достигают целей и живут в соответствии со своими ценностями наряду с теми положительными эмоциями которые они испытали бы если бы смогли это сделать Можно попросить клиентов представить себе выполнение плана действий для укрепления мотивации выявления и преодоления потенциальных препятствий и повышения вероятности его выполнения Ниже вы найдете пять дополнительных интервенций каждая из которых приводит к созданию позитивного образа сосредоточение на позитивных воспоминаниях отработка адаптивных копингтехник дистанцирование замена образа на позитивный и сосредоточение на положительных моментах грядущей ситуации

Сосредоточение на позитивных воспоминаниях

Создание живых позитивных образов может способствовать переживанию положительных эмоций повышению мотивации и уверенности в себе У клиентов можно вызвать воспоминания имеющие отношение к грядущей ситуации когда они успешно решили проблему справились с трудной ситуацией или пережили ощущение успеха Hackmann et al 2011

Джудит подводит итоги Звучит так будто вы потеряли уверенность в себе Это так

Эйб подумав Да Пауза Я постоянно думаю о том как все сложно

Джудит Для вас все действительно сложно потому что вы в депрессии Однако я помню как вы рассказывали о трудном периоде вашей жизни когда работали по контракту летом пока еще учились в школе

Эйб Да тогда я не понимал что делал

Джудит Что же случилось

Эйб Я смотрел что делают другие и пытался поступать как они

Джудит Было трудно все лето

Эйб Нет в конце концов я приспособился Работа была физически тяжелой но я справлялся

Джудит Можете ли вы представить себя в то время Например в последний день на работе

Эйб Да

Джудит Чем вы занимаетесь

Эйб Помогаю одному парню перекатывать бревна

Джудит Было жарко

Эйб Да очень

Джудит Итак Жарко Вы трудитесь в поте лица Пауза Как вы себя чувствуете

Эйб Прекрасно

Джудит Уверены в себе

Эйб Да

Джудит Уверены в том что хорошо справляетесь с тяжелой работой

Эйб Да

Джудит Вы до сих пор все тот же Тот кто может справляться со сложной работой Да у вас депрессия но вы не сдаетесь Вы каждый день выполняете трудные задания И постепенно такие задачи как уборка в квартире повседневные дела работа волонтером в приюте для бездомных становятся легче Не так ли

Эйб Да это так

Джудит Можете ли вы на этой неделе напомнить себе о том лете когда вы столкнулись с испытанием и с честью его выдержали А затем напомнить себе о том что вы все тот же человек и что выполнять некоторые задачи стало для вас проще

Эйб Да я могу это сделать

Отработка адаптивных копингтехник

Эту технику можно использовать для того чтобы помочь клиентам попрактиковаться в применении копингстратегий в воображении Это обычно повышает уверенность в себе и мотивирует прибегать к адаптивному поведению между сессиями

Джудит Итак вы полагаете что ваш первый рабочий день будет трудным

Эйб Да

Джудит Когда вы впервые заметите что чувство тревоги растет

Эйб Когда проснусь

Джудит Что будет у вас на уме

Эйб Я все испорчу

Джудит Как это будет выглядеть со стороны

Эйб Я буду сидеть за столом уставившись в монитор

Джудит Как вы можете успокоиться перед тем как приступить к работе

Эйб Я мог бы напомнить себе что нервничать в первый день на работе вполне естественно

Джудит Можете ли вы представить как делаете это

Эйб Да

Джудит Хорошо что еще вы можете сделать

Эйб Практиковать майндфулнесс

Джудит Можете представить себя за этим занятием

Эйб Да

Джудит И затем

Эйб Чувствую себя немного лучше но еще слишком нервничаю чтобы нормально позавтракать Поэтому только принимаю душ одеваюсь и готовлюсь к выходу

Джудит Что приходит к вам в голову

Эйб Что если я буду нервничать еще больше

Джудит Представьте что перед выходом вы читаете терапевтические заметки которые мы только что составили Вообразите что достаете их и пробегаете глазами

Эйб Немного помогает

Джудит Когда вы подойдете к офисному зданию перенеситесь вперед во времени Наступает обеденный перерыв вы уже почти заполнили все бумаги прошлись по офису компании может быть даже зарегистрировали свой рабочий почтовый адрес у системного администратора Как вы чувствуете себя теперь

Эйб Чувствую некоторое облегчение Беспокойство все еще осталось но уже не такое сильное

Джудит Хорошо Вы вернулись с ланча Что вы делаете

Эйб продолжает воображать подробности постепенно справляясь с ситуацией Затем он записывает как будет пользоваться техниками которые должны ему помочь

Дистанцирование

Эта техника позволяет снизить дистресс и помогает взглянуть на проблему с разных сторон В следующем примере я помогаю Эйбу понять что его трудности носят временный характер

Джудит Эйб я знаю что вы чувствуете безнадежность и опасаетесь что проблемы будут нарастать Как вы думаете если вообразить что этот период вашей жизни остался позади это поможет

Эйб Наверное Но это трудно представить

Джудит Давайте посмотрим Представьте себе себя через год Все позади и вы чувствуете себя гораздо лучше

Эйб Хорошо

Джудит Как могла бы выглядеть ваша жизнь

Эйб Не знаю Трудно загадывать

Джудит Давайте выясним подробности Когда вы просыпаетесь Где вы находитесь

Эйб Наверное я просыпаюсь гдето около 7 или 730 в той же квартире

Джудит Хорошо Представьте как вы просыпаетесь Что вы хотели бы представить себе дальше

Когда Эйб визуализирует один день своей жизни в светлом будущем когда настроение отличное и деятельность приносит отдачу он обретает надежду и получает дополнительную мотивацию

Замена образа на позитивный

Замена образа на позитивный вызывающий чувство радости описана во многих источниках например Beck Emery 1985 В этом клиенту нужно регулярно практиковаться чтобы освободиться от спонтанных образов вызывающих дистресс Данную технику следует применять периодически когда возникают негативные образы Если же они являются частью дисфункционального мыслительного процесса то больше подойдут другие техники например майндфулнесс

Джудит Эйб еще один способ справиться с образами вызывающими дистресс  представить вместо них другие образы Некоторые люди предпочитают представлять себе что гнетущий образ всего лишь картинка на телеэкране и они могут переключить канал на картинку с пляжем например Хотите попробовать эту технику

Эйб Да

Джудит Для начала вам нужно представить приятную для вас картинку во всех подробностях Затем я научу вас переключаться с гнетущего образа на тот который доставит радость Какой приятный для вас эпизод вы хотели бы представить

Сосредоточение на положительных моментах ситуации

Эта техника помогает увидеть ситуацию в более позитивном свете Одна из моих клиенток боялась делать кесарево сечение Чтобы преодолеть этот страх она представила себе своего партнера который держит ее за руку заботливые лица медсестер и доктора и затем чудесный образ ее новорожденного ребенка

Выявление негативных образов

Несмотря на то что автоматические мысли в виде негативных визуальных образов возникают у многих распознать их способны единицы Такие образы могут существовать доли секунды Расспрашивать о них как правило бесполезно Когда клиента одолевают гнетущие образы самое время обучить его техникам работы с воображением Если оставить негативные образы без внимания они могут затянуть стресс

Вот как я выявила один из спонтанных негативных образов бывшей жены Эйба

Джудит подводит итоги Правильно ли я поняла Вы размышляли о семейном обеде в доме у вашего сына и подумали Что если Рита начнет отчитывать меня перед всей семьей

Эйб Да

Джудит Представляли ли вы себе эту сцену

Эйб Точно не знаю

Джудит Давайте попробуем представить сейчас Вы в гостиной или на кухне Или за обеденным столом

Эйб За обеденным столом

Джудит Итак субботний вечер все собрались за обеденным столом Представили

Эйб Да

Джудит Что происходит

Эйб Мы разговариваем о Дне независимости и Рита говорит Эйб ты как всегда испортишь весь праздник

Джудит Какое у нее выражение лица

Эйб Злое

Джудит Не промелькнул ли этот образ у вас в сознании когда вы думали о семейном обеде

Эйб Да наверное

Джудит проводит психообразование Картинка которую вы себе представили называется образом Это тоже автоматическая мысль только в другом виде

Психологическое образование по поводу образов

Если вы будете использовать только термин образ клиенты могут не уловить общую концепцию работы с ними Синонимами этого слова являются мысленная картина фантазия воображение воображаемый фильм воспоминание Если бы Эйб затруднился охарактеризовать образ я бы использовала один из этих синонимов Также я могла бы напомнить ему что на первой терапевтической сессии мы создали образ когда определяли его цели Нужно постоянно обучать клиентов выявлять образы пока они не освоят как это делать Большинство из них об этих образах ничего не знают и многие терапевты после нескольких попыток бросают это занятие Если по мере того как клиент описывает ситуацию образ появится у вас самих вы можете использовать его как подсказку для дальнейших действий

Эйб когда вы описывали как входите в приют для бездомных и чувствуете себя уставшим у меня в голове появился образ хотя я даже не знаю как выглядит этот приют Пауза Представляли ли вы себе что происходит когда вы входите

Клинические советы

Некоторые клиенты распознают образы но не говорят о них потому что они вызывают стресс в итоге они избегают переживать этот стресс заново или боятся что вы подумаете будто они встревожены Вы можете сгладить ситуацию У многих людей возникают визуальные образы либо вместо автоматических мыслей либо вместе с ними Однако обычно мы не осознаем их Иногда образы довольно странные но представлять себе их совершенно нормально какими бы они ни были Единственная проблема в этой ситуации когда вы сами считаете себя странным изза того что видите эти образы

Изменение спонтанных негативных образов

В процессе лечения вам предстоит работать с двумя видами спонтанных негативных образов Одни образы возникают периодически и расцениваются как навязчивые Их можно рассматривать как неконструктивный мыслительный процесс и использовать в работе с ними практики майндфулнесс см главу 16 Если образы не являются частью мыслительного процесса вы можете обучить клиентов нескольким стратегиям смена сюжета достраивание образа до его завершения и поверка образа реальностью Предупредите клиентов о том что для того чтобы успешно применять эти техники при спонтанном возникновении образов вызывающих стресс придется практиковаться как на сессиях так и вне их

Смена сюжета фильма

Эйб рассказал об одном образе возникшем у него недавно Он увидел как в ближайшие выходные сидит в своей квартире в одиночестве Я помогла ему создать новый сюжет

Джудит Эйб вы способны изменять образы по своему желанию Как будто вы режиссер фильма Вы можете сами определять каким будет сюжет

Эйб Мне не совсем понятно как это сделать

Джудит Вы сказали что видите как сидите на диване и грустите Что вам хотелось бы увидеть далее

Эйб Ммм наверное как моя дочь звонит мне и приглашает вместе пообедать

Джудит Представьте себе как берете трубку Что вы чувствуете когда она приглашает вас

Эйб Мне становится лучше

Джудит Что еще вы хотели бы представить

Эйб Наверное что я звоню моей двоюродной сестре и она предлагает встретиться

Джудит Это тоже хороший сюжет

Эйб Но как можно быть уверенным что это сбудется

Джудит Вопервых мы с вами не знаем действительно ли выходные вы проведете сидя на диване Что мы знаем наверняка так это то что как только вы представите это в уме вам тотчас становится грустно Вовторых давайте поговорим о том как сделать более вероятным счастливый вариант развития событий Что вы можете сделать для того чтобы встретиться с дочерью или двоюродной сестрой

Достраивание образов до завершения

Три техники помогут вам и вашему клиенту концептуализировать проблему и сделать когнитивную реструктуризацию чтобы снизить напряжение

1 помогите клиенту представить как он справляется с трудной ситуацией

2 предложите представить ближайшее будущее если он продолжает непрерывно воображать проблему за проблемой

3 попросите заглянуть в далекое будущее и обсудите значение нежелательного события

Совладание с трудной ситуацией

Как правило клиенты начинают чувствовать себя более уверенными когда представляют что преодолевают событие вызывающее стресс

Джудит Итак Эйб можете ли вы еще раз представить себе сцену собеседования при приеме на работу Опишите мне ее во всех деталях

Эйб Я сижу в кабинете Меня спрашивают про последнее место работы Сразу становится пусто и я словно парализован

Джудит И вы чувствуете

Эйб Сильную тревогу

Джудит Происходит ли чтонибудь еще

Эйб Нет

Джудит Хорошо проводит психообразование Это нормально Ваше сознание зафиксировало образ в худшей точке Теперь представьте что происходит дальше

Эйб Хм Точно не знаю

Джудит Остаетесь ли вы в таком состоянии в течение всего собеседования

Эйб Нет наверное

Джудит Давайте представим развитие событий Вы начинаете говорить

Эйб Видимо да

Джудит Что вы видите дальше

Эйб Я буквально захлебываюсь словами Рассказываю о том что целых 20 лет у меня была хорошая работа но новый начальник перевел меня на другую должность и не поддержал когда мне это было нужно

Джудит Прекрасно Что происходит затем

Эйб Мне задают вопрос о том насколько изменилась моя работа

Джудит А затем

Эйб Я рассказываю

Джудит А затем

Эйб Мы разговариваем до тех пор пока не заканчиваются вопросы

Джудит Что потом

Эйб Меня благодарят за то что я пришел на собеседование жмут руку и я ухожу

Джудит Что вы чувствуете теперь

Эйб Меня немного трясет Но в целом чувствую себя хорошо

Джудит Лучше чем в начале когда накатила пустота и вас словно парализовало

Эйб Да гораздо лучше

Взгляд в ближайшее будущее

Достраивание образа до завершения может однако оказаться неэффективным если клиент продолжает представлять себе все больше препятствий или событий вызывающих стресс и конца им не предвидится В этом случае предложите представить себя в недалеком будущем когда он чувствует себя лучше

Джудит подводит итоги Итак Эйб когда вы заполняете налоговую декларацию то понимаете как много усилий требует это занятие и сколько трудностей у вас вызывает Если смотреть правде в глаза сможете ли вы довести это дело до конца

Эйб Да скорее всего Хотя мне может понадобиться несколько дней

Джудит Давайте заглянем в недалекое будущее в то время когда вы уже закончили Вы можете себе это представить Что вы видите

Эйб Я просматриваю бланки в последний раз потом распечатываю их и отправляю по почте

Джудит Давайте рассмотрим подробности где вы находитесь

Эйб Я сижу за столом Воскресенье середина дня Задача не из легких сосредоточиться непросто но я в конце концов просматриваю все страницы на предмет ошибок

Джудит Итак вы закончили Как вы себя чувствуете

Эйб со вздохом Облегчение Как будто спал тяжелый груз Стало намного легче

Джудит Отлично Давайте разберем что мы только что сделали Вы представили как начинаете заполнять налоговую декларацию  и в вашем воображении возникает проблема за проблемой Затем вы заглянули в ближайшее будущее увидели что заканчиваете заполнять бланки и почувствовали себя лучше Давайте кратко запишем эту технику чтобы вы могли пользоваться ею дома

Взгляд в далекое будущее

В некоторых случаях когда клиент старается представить что произойдет дальше ему кажется что все становится только хуже В этом случае попросите его определить значение катастрофических событий и действуйте соответственно

Джудит Итак Мария вы видите что ваша подруга лежит в реанимации Что с ней случилось

Мария Ей пытаются помочь но она слишком слаба У нее рак Она перестает дышать

Джудит мягко Что происходит затем

Мария плачет Она умирает

Джудит Что дальше

Мария Не знаю Больше ничего не вижу Продолжает плакать

Джудит Мария думаю нам нужно заглянуть немного дальше Что для вас означает смерть вашей подруги

Мария Я не смогу без нее Моей жизни конец

В этом примере доведение изображения до конца приводит клиентку к катастрофе Я высказываю Марии слова сочувствия Затем прошу ее представить как она чувствует себя на похоронах подруги потом спустя год следом через пять лет через десять Спустя пять лет она видит себя рядом с новой подругой и ей становится лучше Взгляд в далекое будущее позволяет ей увидеть что несмотря на глубокую печаль она будет способна жить дальше и в душе ее воцарится мир В итоге боль потери отступает

Поверка образа реальностью

Данная техника позволяет клиентам расценивать образы как вербальные автоматические мысли используя сократовский диалог Я обучила Марию сравнивать спонтанный образ с тем что происходит в реальности

Мария Вчера я вернулась домой поздно вечером На парковке я вдруг представила что умираю а рядом нет никого кто мог бы помочь

Джудит На парковке действительно никого не было

Мария подумав Была пара человек

Джудит Хорошо Если вы спонтанно представляете себе что нечто случается прямо в этот момент вы можете поверить образ реальностью Спросите себя Действительно ли на парковке никого нет Действительно ли мне плохо в данный момент Если бы прошлым вечером вы это сделали как бы вы почувствовали себя

Мария Наверное меньше бы нервничала

При работе с образами предпочтительно использовать не вербальные техники а те которые нацелены на образное восприятие или сочетают образную и вербальную форму Клиентам которых беспокоят яркие образы вызывающие стресс могут помочь различные техники иногда им достаточно хорошо помогают именно вербальные техники проверки реальностью

Подводя итоги

Работа с образами укрепит положительный настрой повысит уверенность в себе поможет отработать копингтехники и измененить когниции Когда у клиентов возникают негативные образы может понадобиться настойчиво но при этом мягко расспросить их об этих образах чтобы они полностью отдавали себе в них отчет Клиентам у которых часто возникают образы вызывающие стресс помогают либо техники для работы с образами либо практики майндфулнесс если образы навязчивые

Образы можно использовать для модификации негативных глубинных убеждений путем переосмысления значимых неблагоприятных событий в жизни см приложение D Могут они применяться и более широко для поддержания нового образа жизни Hackmann et al 2011 Padesky Mooney 2005

Вопросы для размышления

Почему важно создавать у клиентов позитивные образы Как это делается Как использовать техники для работы с образами для помощи человеку у которого возникла негативная картинка вызвавшая стресс

Практические упражнения

Постарайтесь вспомнить какой образ когданибудь вызвал у вас стресс Например нервничали ли вы перед встречей со своим первым клиентом Представляли ли вы его себе Может быть у вас возникали негативные образы связанные с предстоящим межличностным взаимодействием переговоры презентация которое могло стать источником стресса Рисовали ли вы в воображении лица других людей Их движения Представляли ли себе что они могут сказать Постарайтесь сделать образ как можно более конкретным Затем используйте техники описанные в данной главе чтобы сформулировать ответ на него

Глава 21 Окончание лечения и предотвращение рецидива

Исследования показывают что сессии нацеленные на предотвращение рецидива помогают снизить частоту его возникновения среди депрессивных клиентов de Jonge et al 2019 Традиционными целями КПТ являются достижение ремиссии расстройства и обучение клиента навыкам которые он сможет использовать в дальнейшей жизни для предотвращения рецидива Эти цели остаются актуальными но сейчас мы добавляем дополнительные усиление позитивного настроя увеличение доли полезных действий повышение стрессоустойчивости укрепление ощущения общего благополучия

В этой главе вы найдете ответы на следующие вопросы

Как подготовить клиента к окончанию лечения

Что делать в начале середине и конце лечения

Как постепенно завершить терапевтические сессии

Как выглядит сеанс самотерапии

Как подготовить клиента к ухудшению или рецидиву

Как клиенты реагируют на окончание лечения

Как проводить бустерные сессии

Действия в начале лечения

Готовить клиента к окончанию лечения следует с самой первой сессии Вы можете сказать что ваша цель обучить его навыкам чтобы он смог стать терапевтом для самих себя это помимо прочего ускорит процесс лечения Как только клиент почувствует себя лучше чаще всего это происходит в течение нескольких первых недель важно дать ему понять что исцеление не линейный процесс Вы можете нарисовать график 1 показывающий обычный ход лечения на котором периоды улучшения чередуются с плато или откатами назад

Джудит Эйб я очень рада что вам стало лучше Однако должна вас предупредить что впереди вас могут ждать и взлеты и падения Хотите я нарисую график

Эйб Угу

Джудит рисует В большинстве случаев людям постепенно становится все лучше и лучше Затем в какойто момент все будет держаться на одном уровне либо даже случится ухудшение А потом вы вновь почувствуете себя немного лучше Затем может произойти еще одно ухудшение возможно более короткое чем в предыдущий раз Если вы продолжите использовать полученные навыки то будете чувствовать себя все лучше пока полностью не преодолеете депрессию Указывает на график Видите этот график по своим очертаниям напоминает южную границу Соединенных Штатов Если случится ухудшение считайте что вы приехали в Техас Далее проедете через Луизиану Миссисипи и Алабаму Затем двинетесь во Флориду возможно с остановкой в Майами Затем вам станет лучше и вы подниметесь в Мэн Пауза А если бы вы не знали что заехать в Техас это нормально что бы вы подумали

Эйб Что я вернулся к исходной точке Что мне не станет лучше

Джудит Именно Вам нужно будет напомнить себе что переживать взлеты и падения нормально

Эйб берет график Хорошо

Джудит Даже теперь когда мы завершили курс терапии у вас будут продолжаться умеренные взлеты и падения Они случаются у каждого Конечно к тому времени у вас в распоряжении будут инструменты для самопомощи Кроме того вы всегда можете прийти еще на несколько сессий Мы поговорим об этом ближе к завершению курса лечения

1 График ожидаемого прогресса Этот график напоминает южную границу США Спады представлены Техасом и Флоридой Подобная забавная аналогия помогает клиенту в нужный момент вспомнить о том что периоды ухудшения нормальное явление

Действия на протяжении всего курса терапии

Рецидив можно предотвратить используя определенные техники на протяжении всего курса лечения

Подчеркивание заслуг клиента в успехе лечения

На каждой сессии изыскивайте возможность укрепить веру клиента в успех лечения Когда его настроение улучшится выясните по какой причине по его мнению ему стало лучше При любой возможности делайте акцент на том что настроение улучшилось потому что он сам изменил свое мышление и поведение Объясните или попросите клиента поразмышлять что означают для него эти положительные сдвиги Это значительно укрепит его уверенность в собственных силах

Джудит Ваш рассказ звучит так будто на этой неделе депрессия ослабла Почему как вы думаете это произошло

Эйб Не знаю

Джудит Делали ли вы на этой неделе чтонибудь не так как обычно Выполняли ли действия которые мы запланировали Отвечали ли на негативные мысли

Эйб Да Я прибрался в квартире и выбирался из дома почти каждый день И читал терапевтические заметки

Джудит Возможно ли что на этой неделе вы чувствуете себя лучше изза того что вы все это делали

Эйб Да думаю это так

Джудит И что же вы можете сказать по поводу своих успехов

Эйб Видимо когда я сам делаю чтото чтобы помочь себе то чувствую себя лучше

Джудит Очень хорошо А я думаю что это также говорит о том что даже несмотря на то что вы все еще в депрессии вы гораздо лучше контролируете свою жизнь

Эйб Да наверное

Джудит подводит итоги Итак вы чувствуете себя лучше потому что контролируете ситуацию Это очень важно Давайте это запишем

Некоторые клиенты приписывают улучшения смене обстоятельств например Мне стало лучше потому что мне позвонила моя дочь или приему лекарств Учитывайте внешние факторы но также интересуйтесь теми изменениями которые сделали они сами и которые обусловили улучшение их состояния Если клиенты упорно считают что не заслужили похвалу нужно выяснить какое убеждение за этим стоит Что означают для вас мои попытки похвалить вас

Обучение навыкам

Обучая клиентов техникам формирования навыков подчеркивайте что эти инструменты всю жизнь будут у них под рукой Исследования показывают что использование техник КПТ улучшает состояние клиентов с рекуррентной депрессией даже при стрессогенных событиях Vittengl et al 2019 Поощряйте клиентов читать терапевтические заметки разумно сделать одним из пунктов плана действий краткий обзор важных идей и навыков которые клиенты усвоили во время лечения Распространенные техники и навыки которые можно применять во время и после курса терапии включают в себя

 Постановку целей в соответствии с устремлениями и ценностями

 Измерение прогресса достижения целей

 Использование техник КПТ для преодоления препятствий

 Отслеживание положительного опыта и составление выводов о том что этот опыт говорит о клиенте

 Соблюдение оптимального сочетания продуктивной приносящей удовольствие социально направленной деятельности и заботы о себе

 Поощрение самого себя

 Бережное отношение к позитивным воспоминаниям

 Разбиение больших целей и задач на достижимые составляющие

 Мозговой штурм для поиска решения проблемы

 Выявление преимуществ и недостатков мыслей убеждений поведения вариантов при принятии решений

 Использование рабочих бланков или списка сократовских вопросов для оценки мыслей и убеждений

 Работу над иерархиями избегаемых задач или ситуаций

Помогите клиентам понять как они могут использовать навыки во время и по окончании терапии когда заметят что их реакция не соответствует ситуации Например когда они сердятся тревожатся или грустят сильнее чем этого можно было бы ожидать Или возможно они видят в своем поведении неконструктивный паттерн который хотели бы изменить

Повышение стрессоустойчивости и усиление чувства благополучия

Существуют способы помочь клиентам стать более гибкими и усилить ощущение благополучия Хорошее руководство представлено Американской психологической ассоциацией wwwapaorghelpcenterroadresilience В нем упоминаются и методы воздействия приведенные в этой книге налаживание связей изменение катастрофического мышления поддержание оптимистичного взгляда на будущее принятие ситуаций или условий которые невозможно изменить работа над достижением целей отказ от тактики избегания определение путей для личностного роста в трудные времена укрепление позитивных глубинных убеждений поиск более широких перспектив в сложных ситуациях уход за собой медитация или духовные практики

Находясь в депрессии клиенты теряют уверенность в себе Для них чрезвычайно важно обрести устойчивость к стрессу и повысить уверенность в своих силах чтобы справиться с трудными ситуациями и снова не впасть в депрессию Ощущению благополучия могут способствовать техники из области позитивной психологии описанные доктором Мартином Селигманом Martin Seligman в изданиях для широкого круга читателей и другими авторами в книгах для профессионалов Bannink 2012 Chaves et al 2019 Jeste Palmer 2015

Действия при завершении терапии

Постепенное завершение терапии

Если у вас с клиентом запланировано ограниченное число сессий обсудите постепенное завершение терапии за несколько недель до окончания курса Если количество сессий неограниченно начните обсуждение когда клиенту станет хотя бы немного лучше и он научится эффективно использовать приобретенные навыки Ваша цель заключается не в том чтобы решить все проблемы клиента или помочь достичь всех его целей если вы чувствуете свою ответственность за это то рискуете вызвать или усилить зависимость лишить клиента возможности укрепить его навыки

Примите совместное решение встречаться реже начните проводить сессии не каждую неделю а через неделю Если через пару сессий вы поймете что все идет хорошо назначьте следующую встречу через три или четыре недели Перед завершением терапии нужно провести несколько сессий периодичностью раз в месяц и несколько разнесенных во времени бустерных сессий

Опасения по поводу завершения курса терапии

Многие клиенты с готовностью соглашаются сократить частоту встреч но некоторые могут почувствовать тревогу Если это произойдет попросите их перечислить или записать преимущества и недостатки уменьшения частоты их визитов 2 Если клиенты затрудняются назвать преимущества займитесь вначале недостатками а для преимуществ используйте направляемое открытие Затем помогите клиентам переосмыслить выявленные недостатки Некоторые клиенты такие как Мария могут отреагировать бурно и вам нужно уделить этой реакции внимание

2 Преимущества и недостатки завершения курса терапии

Джудит На нашей предыдущей встрече мы говорили о том чтобы в порядке эксперимента уменьшить частоту наших терапевтических сессий Думали ли вы о том чтобы встречаться не каждую неделю а в два раза реже

Мария Думала Это меня сильно встревожило

Джудит О чем вы подумали

Мария А если случится чтото такое с чем я не смогу справиться Если депрессия усилится я этого не вынесу

Джудит Ответили ли вы на эти мысли

Мария Да я прочитала терапевтические заметки Это ведь не означает что терапия закончится навсегда Вы говорили что я могу позвонить вам и прийти если будет нужно

Джудит Верно Представляли ли вы себе конкретную ситуацию которая могла бы оказаться для вас трудной

Мария Нет не представляла

Джудит Тогда давайте сейчас попробуем представить

Мария Хорошо

Мария представила как ссорится с лучшей подругой Она выявила автоматические мысли и отреагировала на них а потом составила конкретный план дальнейших действий

Джудит Давайте поговорим о второй автоматической мысли которая возникла у вас  о том что если депрессия усилится вы этого не вынесете

Мария Ну наверное это не совсем правда Я конечно вынесу Но мне будет трудно

Джудит Давайте предположим что депрессия усилилась а до следующей сессии еще полторы недели Что вы можете сделать

Мария Я могу сделать то же что делала около месяца назад когда вы были в отпуске Перечитать терапевтические заметки оставаться активной Гдето в моих заметках есть список того что можно сделать

Джудит Сможете найти его на этой неделе

Мария Да

Джудит Хорошо Давайте занесем в план действий поиск списка и создание рабочего бланка для двух мыслей Случится чтото с чем я не смогу справиться и Если депрессия усилится я этого не вынесу

Мария Хорошо

Джудит Какие еще мысли по поводу сокращения числа сессий у вас есть

Мария Только то что мне будет не хватать бесед с вами каждую неделю

Джудит искренне Мне тоже будет их не хватать Пауза Есть ли еще ктото с кем вы можете поговорить

Мария Ну могу позвонить Ребекке И наверное брату

Джудит И то и другое хорошая идея Не хотите ли записать и их

Мария Хочу

Джудит И наконец помните ли вы что мы собирались поэкспериментировать с частотой сессий Если вам это не понравится позвоните мне и мы назначим встречу раньше чем планировали

Сеансы самостоятельной терапии

Несмотря на то что многие клиенты не проводят формальных сеансов самотерапии тем не менее бывает полезно обсудить ее план 3 и поощрять ее использование Если практиковать самотерапию на фоне завершающихся сессий обычной терапии клиенты с большей вероятностью продолжат заниматься самотерапией после окончания курса лечения На этом пути их могут поджидать различные проблемы недостаток времени непонимание того что нужно делать мыслипомехи например Это слишком большой объем работы Мне это не нужно Я не смогу справиться сам Помогайте клиентам отвечать на когниции и в дополнение к этому формулируйте преимущества самотерапии

 Терапия попрежнему продолжается но так как удобно клиентам и без обязательств у них есть новоприобретенные инструменты для работы которыми можно пользоваться при необходимости

 Клиенты могут справляться с трудностями до того как они разрастутся до размеров большой проблемы

 Снижается вероятность рецидива

 Клиенты могут использовать навыки для обогащения своей жизни в различных сферах

Вы можете разобрать с клиентами руководство к сеансу самотерапии 3 и приспособить его для их нужд Пока продолжается курс лечения побуждайте клиентов заниматься самотерапией хотя бы раз в месяц затем раз в квартал и в итоге раз в год Помогите им разработать систему напоминаний чтобы они не забывали проводить занятия вовремя

3 Руководство к сеансу самотерапии

Подготовка к ухудшению после окончания лечения

По мере приближения окончания регулярных визитов спрашивайте клиентов какие автоматические мысли могут у них возникнуть если начнется ухудшение

Я не должен чувствовать себя таким подавленным

Это означает что мне не становится лучше

Я безнадежен

Мне никогда не станет лучше а если и станет то ненадолго

Мой терапевт будет разочарован

Или

Мой терапевт все сделал не так

КПТ не для меня

Я обречен находится в депрессии вечно

То что до этого мне стало лучше  случайность

Клиенты также могут сообщать о том что они видят себя в будущем одинокими грустными и т п Ответить на эти стрессогенные когниции им помогут сократовский диалог и техники работы с воображением

Распознавание признаков ухудшения или рецидива

Ближе к концу курса лечения полезно обсудить ранние признаки говорящие о том что снова начинается депрессия и занести их в терапевтические заметки Заметки должны также содержать важные моменты о которых необходимо помнить и инструкции на случай если симптомы повторятся 4

4 Терапевтические заметки Эйба о на случай ухудшения состояния

Реакция клиентов на окончание лечения

По мере приближения окончания курса лечения важно получить информацию про автоматические мысли клиентов об этом событии Некоторые находятся в приподнятом настроении и полны надежд Другие чувствуют страх и даже гнев Третьи испытывают смешанные чувства довольны своими успехами но обеспокоены возможным ухудшением состояния Нередко пациентов удручает перспектива расставания с вами Обязательно поинтересуйтесь что они чувствуют и помогите сформировать ответ на искаженные или неконструктивные когниции

В ряде случаев желательно выражать ваши искренние чувства Например вы можете честно сказать что сожалеете о том что ваши встречи подходят к концу но в то же время гордитесь достижениями ваших клиентов и вы уверены что они готовы к дальнейшей самостоятельной работе Некоторые клиенты говорят Как я хотела бы чтобы вы были моим другом Хорошим ответом но только если вы действительно так думаете является следующий Да было бы здорово Но в этом случае я не смог бы остаться вашим терапевтом А для меня очень важно вовремя прийти вам на помощь

Бустерные сессии

Поощряйте планирование бустерных сессий после окончания курса лечения Подходящими интервалами будут 3 6 и 12 месяцев Вы может снабдить клиентов Руководством по бустерным сессиям 5 вы можете пользоваться им и сами чтобы разработать структуру этих сессий Если клиенты заранее будут знать о том что вы спросите их об успехах в самотерапии это может мотивировать их к выполнению планов действий и отработке навыков Если клиенты будут знать о том что по окончании курса терапии их ждут бустерные сессии уровень их тревоги снизится

5 Руководство по бустерным сессиям

Подводя итоги

В течение курса лечения следует принимать меры по предотвращению рецидива Важно готовить клиентов к предстоящему сокращению количества сессий и окончанию лечения В этот период большое значение имеют поощрение клиентов заниматься самотерапией выявление ранних признаков ухудшения или рецидива и планирование действий в случае ухудшения симптоматики С проблемами возникающими в ходе терапии в период ее окончания нужно работать так же как и с остальными задействуя техники решения проблем и формирования ответа на дисфункциональные мысли и убеждения Очень внимательно следует отнестись к обеспокоенности или сожалениям клиентов по поводу прекращения лечения

Вопросы для размышления

Что можно сделать для снижения дистресса клиента связанного с прекращением лечения Что можно сделать для повышения вероятности того что клиент будет использовать навыки КПТ после окончания лечения

Практические упражнения

Представьте что вы клиент которому сообщили об окончании лечения Создайте терапевтическую заметку которая поможет справиться с тревогой

Глава 22 Проблемы терапии

При работе с клиентами нередко возникают различные проблемы Даже умудренные опытом специалисты сталкиваются со сложностями устанавливая терапевтические отношения концептуализируя затруднения клиента или последовательно работая над достижением совместных целей От вас не требуется быть способным помочь каждому клиенту За всю свою карьеру я определенно не смогла помочь каждому человеку который входил в мой кабинет Неразумно ожидать что у вас никогда не возникнет проблем в работе Напротив разумно развивать ваши навыки обнаружения и конкретизации проблем концептуализации их возникновения и разработки плана их решения

Логично рассматривать проблемы или тупики в терапии как повод для уточнения вашей концептуализации клиента Кроме того сложности возникающие по ходу терапии часто дают толчок к решению тех проблем с которыми клиент сталкивается за пределами кабинета Наконец трудности при работе с одним клиентом дают вам возможность отточить мастерство повысить гибкость расширить горизонты и компетенцию при взаимодействии с другими клиентами

В этой главе описаны особенности выявления трудностей в лечении а также концептуализации и решения этих проблем Вы найдете ответы на следующие вопросы

Как распознать проблемы в лечении

Как концептуализировать проблемы

Трудности какого типа могут возникнуть

Что делать если зашли в тупик

Как решить возникшие проблемы

Обнаружение проблемы

Проблему можно обнаружить несколькими способами

 Получать обратную связь от клиента либо несанкционированную либо запрошенную вами во время и в конце сессии

 Периодически просить клиента подвести итоги тому о чем вы говорили на сессии и проверять уровень его понимания и степень согласия с вами

 Отслеживать улучшения по результатам тестов и субъективным сообщениям клиента измерять прогресс в отношении достижения целей

 Разбирать записи терапевтических сессий самостоятельно с коллегами или супервизором анализируя в соответствии со Шкалой оценки когнитивной терапии beckinstituteorgCBTresources

Получите разрешение клиента на запись терапевтических сессий и ее последующий разбор с коллегой опытным КПТтерапевтом или супервизором Обычно получить согласие не составляет труда если описать ситуацию в позитивном ключе

Я хотел бы предложить вам необычную возможность которую предлагаю только некоторым клиентам только вам Не стесняйтесь сказать да или нет Время от времени я буду записывать наши сессии чтобы мой супервизор и я могли прослушать их и проанализировать как работать более эффективно Если мы будем записывать наши сессии мой супервизор сможет внести свой вклад в наше с вами дело Ваше имя я сохраню в тайне и сразу после прослушивания мы уничтожим запись Пауза Не возражаете если мы начнем записывать сейчас Если поймете что вам некомфортно мы всегда можем выключить запись или стереть в конце сессии

Концептуализация проблем

Обнаружив проблему постарайтесь понять особенности внутреннего мира клиента Каким он видит себя других окружающую реальность Как обрабатывает полученный опыт Какие препятствия могут мешать его способности более функционально смотреть на собственные трудности Будьте бдительны при появлении у вас автоматических мыслей обвиняющих клиента например Он сопротивляетсяманипулирует мнойнемотивирован Подобное навешивание ярлыков может снизить ваше чувство ответственности и стать помехой при решении клиентом проблем Вместо этого задайте себе вопрос

Что сказал или не сказал либо сделал или не сделал клиент на сессии или между сессиями что представляет собой проблему

Этот же вопрос вы можете задавать себе чтобы выявить ошибки которые могли допустить

Затем в идеале нужно проконсультироваться с супервизором который прослушал запись всей сессии Без сомнения вам понадобится помощь чтобы определиться с чем связана проблема с дисфункциональными когнициями и поведением клиента вашими ошибками особенностями лечения формат терапии частота сессий или внешними факторами органическое заболевание токсичное психологическое окружение дома или на работе прием неэффективных медицинских препаратов пагубные привычки отсутствие необходимого дополнительного лечения J S Beck 2005

Если вы выявили проблему решение которой требует изменения ваших действий концептуализируйте уровень на котором она произошла

техническая проблема вы использовали неподходящую технику или применяли ее неправильно

сложная проблема с сессией в целом вы корректно выявили дисфункциональную когницию но не смогли эффективно провести интервенцию

 проблема повторяющаяся на протяжении нескольких сессий например разрыв в сотрудничестве

Типы проблем

Проблемы обычно возникают в одной или нескольких следующих категориях

1 Диагноз концептуализация планирование лечения

2 Терапевтические отношения

3 Мотивация

4 Структура и темп проведения сессии

5 Ознакомление клиента с ходом лечения

6 Формирование ответа на дисфункциональные когниции

7 Достижение терапевтических целей в рамках сессии и от сессии к сессии

8 Обработка содержания сессии

Следующие вопросы помогут вам и вашему супервизору выяснить природу терапевтической проблемы После этого вы можете формулировать расставлять по приоритетам и выбирать для работы одну конкретную цель или более

Диагноз концептуализация планирование лечения

Диагноз

Поставил ли я корректный диагноз в соответствии с последним Диагностическим и статистическим руководством DSM5 или Международной статистической классификацией болезней и проблем имеющих отношение к здоровью МКБ11

Требуется ли этому клиенту прием лекарств или медицинское консультирование

Концептуализация

Выявил ли я позитивные убеждения качества сильные стороны и ресурсы клиента

Корректировал ли я последовательно Диаграмму когнитивной концептуализации ДКК для выявления его основных дисфункциональных когниций и особенностей поведения

Делился ли я своей концептуализацией в нужное время Наполнена ли концептуализация смыслом и звучит ли она правдоподобно для клиента

Планирование лечения

Основано ли лечение на моей индивидуальной концептуализации клиента Меняю ли я его последовательно когда это необходимо согласно моей концептуализации

Менял ли я стандартную КПТ когда это было необходимо с учетом предпочтений клиента и в соответствии с его характеристиками полом культурными особенностями возрастом уровнем образования и пр

Учел ли я необходимость перемен в жизни клиента например новая работа новое окружение если очевидно что терапия сама по себе не принесет результатов в этих сферах

Занимался ли я отработкой навыков когда это было необходимо

Привлекал ли я к лечению членов семьи когда это было уместно

Терапевтические отношения

Сотрудничество

Действительно ли мы с клиентом сотрудничаем Действуем ли мы как одна команда Работает ли каждый из нас с полной отдачей Чувствует ли каждый из нас ответственность за результат

Работаем ли мы над тем что наиболее важно для клиента

Пришли ли мы к соглашению относительно целей лечения

Получил ли я разрешение и предоставил ли понятное обоснование относительно терапевтического воздействия и планов действий

Оказывал ли я клиенту поддержку в приверженности лечению и сохранении контроля на терапевтической сессии

Обратная связь

Поощрял ли я клиента регулярно давать честную обратную связь

Следил ли я за его настроением на сессии и выявлял ли автоматические мысли когда замечал изменения в его поведении

Формировал ли я эффективный ответ на отрицательную обратную связь

Взгляд клиента на терапию и терапевта

Позитивно ли расценивает клиент терапию и меня как специалиста

Считает ли он пусть и немного что терапия способна помочь

Рассматривает ли он меня как компетентного сотрудничающего заботливого

Реакции терапевта

Забочусь ли я о клиенте Воспринята ли моя забота должным образом

Чувствую ли я себя компетентным настолько чтобы помочь клиенту Воспринимается ли моя компетентность должным образом

Имеются ли у меня негативные когниции относительно клиента или меня самого касающиеся уважения к данному клиенту Оценил ли я эти когниции и ответил ли на них

Смотрю ли я на проблемы в терапевтическом альянсе как на возможность ускорения прогресса лечения нежели как на повод для перекладывания вины

Имею ли я реалистичный воодушевляющий и оптимистичный взгляд на то как терапия может помочь данному клиенту

Мотивация

Насколько мотивированным выглядит клиент

Что я сделал чтобы мотивировать его Соотносим ли мы на регулярной основе его цели и действия с его устремлениями и ценностями

Видит ли он преимущества в том что ему не станет лучше

Если уместно Работал ли я с его чувством беспомощности или безнадежности

Структура и темп проведения сессии

Повестка сессии

Определяем ли мы быстро полно и конкретно повестку сессии в ее начале

Расставляем ли мы пункты повестки сессии по приоритетам и решаем ли как распределить время

Принимаем ли мы совместное решение о том какие темы обсудить первыми

Принимаем ли мы четкие совместные решения о том стоит ли отклониться от повестки сессии

Темп

Отводим ли мы достаточное количество времени на стандартные элементы сессии проверку настроения определение повестки сессии обсуждение новостей разбор плана действий обсуждение пунктов повестки сессии составление нового плана действий периодическое подведение итогов получение обратной связи

Принимаем ли мы совместное решение о том что делать если для проблемы которую мы наметили для обсуждения нужно больше времени

Корректно ли я перебиваю клиента когда это необходимо Не тратим ли мы слишком много времени на бесполезную риторику

Уверен ли я в том что клиент запомнит важные моменты сессии и с высокой вероятностью выполнит новый план действий Чувствует ли он себя эмоционально стабильным перед завершением сессии

Ознакомление клиента с ходом лечения

Постановка целей

Ставит ли клиент разумные и конкретные цели основанные на его ценностях и устремлениях Помнит ли о них в течение недели Готов ли работать над достижением этих целей Находятся ли эти цели под его контролем

Проводим ли мы периодический разбор прогресса в достижении целей

Помогаю ли я клиенту твердо помнить почему имеет смысл работать на сессиях терапии то есть достигать устремлений и жить в соответствии со своими ценностями

Ожидания

Каковы ожидания клиента относительно него самого и относительно меня как специалиста

Считает ли клиент что все его проблемы можно решить быстро и легко Или что я решу их в одиночку Понимает ли клиент важность активного сотрудничества

Понимает ли клиент необходимость отработки навыков между сессиями

Ориентация на решение проблемдостижение целей

Озвучивает ли клиент проблемы для проработки или цели которых хочет достичь

Сотрудничает ли он со мной чтобы решать проблемы вместо того чтобы просто говорить о них

Боится ли он решать текущие проблемы изза того что в этом случае ему придется взяться за другие проблемы в отношениях или с работой

Когнитивная модель

Понимает ли клиент что

 автоматические мысли влияют на эмоции и поведение а иногда и на физиологические реакции

 некоторые автоматические мысли искажены

 он может почувствовать себя лучше и вести себя более адаптивно если оценит свои мысли и выработает ответ на них

План действий

Разработали ли мы планы действий касающиеся ключевых проблем целей и ценностей клиента

Понимает ли он как соотносится план действий с работой на сессии и с его общими ценностями и целями

Думает ли он о терапевтической работе на протяжении недели и тщательно ли выполняет план действий

Ответ на дисфункциональные когниции

Выявление и отбор ключевых автоматических мыслей

Выявляем ли мы слова иили образы которые возникают в сознании клиента когда он расстроен

Выявляем ли мы диапазон автоматических мыслей клиента имеющих отношение к его состоянию

Отбираем ли мы ключевые мысли для оценки например мысли связанные с ситуациями вызывающими стресс

Ответ на автоматические мысли и убеждения

Выявляем ли мы ключевые когниции клиента а также оцениваем и формируем ответ на них

Избегаю ли я предположения априори что когниции клиента искажены Использую ли я направляемое открытие и избегаю ли убеждения и трудных моментов

Если расспросы в данном направлении неэффективны пробую ли я другие тактики

Являются ли автоматические мысли клиента частью дисфункционального мыслительного процесса Если это так обучил ли я его абстрагироваться от мысли и сосредоточиваться на значимом действии

Если мы совместно формировали ответ проверяю ли я насколько клиент доверяет ему Снижается ли уровень его дистресса

Пробуем ли мы другие техники для снижения дистресса если это необходимо Отмечаем ли когниции имеющие отношение к делу для дальнейшей работы

Усиление когнитивных изменений

Записываем ли мы новые более функциональные взгляды клиента чтобы он перечитывал их пункт плана действий

Достижение терапевтических целей в рамках сессии и в процессе лечения

Выявление общих целей а также целей в рамках сессии

Донес ли я до клиента что цель лечения состоит не только в том чтобы улучшить его самочувствие но также приобрести навыки для поддержания хорошего самочувствия

Помогаю ли я ему выявить одну важную проблему или цель или более для обсуждения на каждой сессии

Уделяем ли мы время и технике решения проблем и когнитивной реструктуризации

Включают ли в себя планы действий как поведенческие так и когнитивные изменения

Поддержание фокуса внимания

Использую ли я направляемое открытие чтобы помочь клиенту выявить относящиеся к делу позитивные и негативные убеждения

Могу ли я сформулировать какие из его убеждений являются основными а какие второстепенными

Ближе к середине лечения Последовательно ли я исследую взаимосвязь новых препятствий с его основными убеждениями Проводим ли мы планомерную работу над основными убеждениями как позитивными так и негативными на каждой сессии а не ограничиваемся кризисными интервенциями

Если нам предстоит обсудить события из детства клиента предоставил ли я обоснованные ясные доводы в пользу этого Помог ли я клиенту увидеть как ранние убеждения соотносятся с текущими трудностями и как такое углубление в суть проблемы может помочь на предстоящей неделе Или какой ранний опыт поддерживает его позитивные убеждения

Интервенции

Выбираю ли я интервенции основываясь как на целях в рамках сессии так и на повестке сессии

Подмечаю ли я насколько он расстроен и как сильно доверяет автоматической мысли или убеждению до и после интервенции чтобы оценить насколько успешной она была

Если интервенция прошла неудачно меняю ли я тему разговора и пытаюсь применить другой подход

Анализ содержания сессии

Понимает ли клиент что происходит на сессии

Часто ли я подводил итоги или просил подвести итоги клиента в течение сессии

Просил ли я его сформулировать выводы своими словами

Следил ли я за невербальными признаками смущения или несогласия

Концептуализация проблем с пониманием материала

Согласовал ли я свою гипотезу с клиентом

Если у него возникли трудности с пониманием того что я стараюсь выразить произошло ли это изза моей ошибки Изза того что я был недостаточно конкретен Изза того что я использовал профессиональную лексику или давал слишком абстрактные описания Изза объема материала который я предлагаю за один раз

Являются ли сложности с пониманием следствием стресса на терапевтической сессии Или того что клиент отвлекался Или автоматических мыслей в тот момент

Повышение консолидации обучения

Что я сделал для того чтобы убедиться что клиент будет помнить ключевые моменты терапевтической сессии в течение недели и даже после окончания терапии

Мотивировал ли я его к ежедневному прочтению терапевтических заметок

Тупиковые ситуации

Иногда на отдельных сессиях клиенты могут почувствовать себя лучше но не могут добиться ощутимого прогресса в течение нескольких сеансов Если вы опытный КПТтерапевт вам возможно нет нужды задавать себе вышеприведенные вопросы Вместо этого убедитесь что поставили верный диагноз провели правильную концептуализацию и составили корректный план лечения для данного расстройства и корректно применили техники Затем можете оценить следующие моменты самостоятельно либо с супервизором

 Установился ли между клиентом и мной прочный терапевтический альянс

 Одинаково ли мы понимаем его цели и ценности Привержен ли он работе над достижением этих целей

 Доверяет ли клиент когнитивной модели Речь о том что его мысли влияют на настроение и поведение что они могут быть ошибочными или неконструктивными и что функциональный ответ на дисфункциональные когниции позитивно влияет на эмоции и поведение

 Ознакомлен ли клиент с КПТ вносит ли он свой вклад в повестку сессии сотрудничает ли в решении проблем и устранении препятствий выполняет планы действий дает обратную связь

 Не мешают ли нашей совместной работе биологические процессы клиента например заболевания побочные эффекты от приема лекарств неадекватные дозы препаратов или его внешнее окружение например агрессивный партнер загруженность на работе низкий уровень жизни высокий уровень преступности

Решение проблем возникших в ходе терапии

В зависимости от выявленных проблем вам может понадобиться

1 Провести более глубокую диагностическую оценку

2 Рекомендовать клиенту медицинское или нейропсихологическое обследование

3 Уточнить вашу концептуализацию и согласовать ее с клиентом

4 Прочитать больше материалов о лечении расстройства клиента

5 Получить от клиента обратную связь о процессе терапии и о вас самих

6 Уточнить устремления ценности и цели клиента а возможно изучить преимущества и недостатки работы над их достижением

7 Разобрать с клиентом когнитивную модель выявить сомнения или непонимание

8 Разобрать с клиентом план лечения выявить обеспокоенность или сомнения

9 Оценить ожидания клиента относительно того что приведет к улучшению его состояния Что по его мнению вам нужно сделать Что по его мнению нужно сделать ему

10 Сделать акцент на составлении и разборе плана действий на сессии и выполнении его пунктов в течение недели

11 Последовательно работать над ключевыми автоматическими мыслями убеждениями и поведением от сессии к сессии

12 Проверять степень понимания клиентом содержания сессий и вести запись наиболее важных моментов

13 Основываясь на потребностях и предпочтениях клиента изменить структуру сессий уровень сложности изучаемого материала степень эмпатии которую вы выражали степень вашей дидактичности или силу убеждения иили относительную сосредоточенность на устранении препятствий

По мере концептуализации и преодоления трудностей вам нужно следить за собственными мыслями и настроением поскольку ваши когниции могут мешать решению проблем Скорее всего у каждого терапевта пусть случайно но возникали негативные мысли о клиенте терапии или о самих себе как специалистах Среди типичных предположений мешающих лечению можно назвать следующие

 Если я перебью клиента он решит что я его слишком контролирую

 Если я распланирую сессию только на основании ее повестки то могу упустить чтонибудь важное

 Если я буду записывать сессию я буду слишком напряжен

 Если я буду раздражать клиента он перестанет ходить на терапию

Выигрышной может оказаться такая модель персональной практики разборов проблем в терапии на регулярной основе в рамках которой вы рефлексивно фокусируетесь на своем развитии и личностном и профессиональном Этой работе может способствовать справочное руководство BennettLevy et al 2015

Наконец если вы столкнетесь с проблемой в лечении у вас всегда есть выбор Вы можете преувеличить размер проблемы и начать винить себя или клиента Либо вы можете обратить проблему в возможность отточить свои навыки концептуализации планирования лечения и установления прочного терапевтического союза Трудности часто открывают возможности для повышения технического уровня и умения подстраивать терапию под конкретные потребности каждого клиента

Подводя итоги

В процессе работы вы неизбежно столкнетесь с испытаниями Важно не брать вину на себя и не перекладывать на клиента Некоторые трудности возникают только потому что людям свойственно ошибаться Но у вас есть возможность улучшить свои навыки работая с клиентами которым терапия дается с трудом

На каждой сессии важно следить за эмоциональными переживаниями клиентов когнициями в отношении терапии и вас самих глубиной их понимания и их успехами чтобы вы могли своевременно обнаружить проблему Когда выявите проблему концептуализируйте ее Есть ли чтонибудь из того что клиент делает или не делает говорит или не говорит на сессиях и между ними что представляет собой проблему Может быть сложность заключается в том что вы делаете или не делаете говорите или не говорите Носит ли проблема локальный или общий характер Используйте вопросы приведенные в этой главе чтобы выяснить что происходит и создайте план для повышения эффективности лечения

Вопросы для размышления

Решение каких проблем по вашему мнению вызовет у вас наибольшие трудности Почему Что вы можете сделать

Практические упражнения

Представьте себе что терапия для одного вашего клиента не дала результатов за последние четыре сессии Напишите план как изменить ситуацию

Приложение A Ресурсы КПТ

На сайте beckinstituteorgCBTresources вы можете найти принципы КПТ рабочие бланки видеозаписи диаграммы концептуализации конспект некоторых случаев Шкалу оценки когнитивной терапии и справочное руководство

Программы тренингов

Институт когнитивноповеденческой терапии Бека beckinstituteorg в пригороде Филадельфии предлагает широкое разнообразие онлайн и офлайнпрограмм для индивидуальных пользователей и организаций по всему миру а также программы консультаций и супервизии

Дополнительные ресурсы

 Пакет рабочих бланков

 Буклеты для клиентов

 Книги компактдиски DVD с материалами дра Аарона Бека и дра Джудит Бек

 Видеозаписи с участием Аарона Бека Джудит Бек и клинических специалистов Института Бека

Сертификация в КПТ Бека

Информация о программе сертификации в КПТ Бека и каталог сертифицированных специалистов в бумажной версии

Связь с Институтом Бека

Ежемесячная рассылка с советами новостями КПТ и анонсами

Блог со статьями руководящих лиц и профессорскопреподавательского состава Института Бека

Ссылки на аккаунты Института Бека в социальных сетях

Материалы для оценки

На сайте wwwpearsonassessmentscom вы можете заказать шкалы и руководства

 Тестыопросники Бека для работы с эмоциональными и социальными нарушениями у подростков BYI  издание второе для детей и подростков с 7 до 18 лет

 Тестопросник Бека для оценки тревожности BAI

 Тестопросник Бека для оценки депрессии BDI

 Шкала Бека для оценки суицидальных наклонностей BSS

 Шкала Бека для оценки безнадежности BHS

 Тестопросник Кларка Бека на обсессивнокомпульсивное расстройство

 Быстрый опросник для медицинских пациентов BDI

На сайте wwwbeckinstituteorg вы можете найти следующие шкалы и руководства

 Опросник личностных убеждений

 Опросник личностных убеждений в краткой форме

 Шкала дисфункциональных отношений

Приложение B Описание случаев в Институте Бека

Итоги и концептуализация

Часть 1 Общие данные

Входная идентификационная информация

Возраст 56

Половая принадлежность и сексуальная ориентация мужчина гетеросексуал

Культурное наследие американец с европейскими корнями

Религиознаядуховная ориентация принадлежит к Унитарной церкви на момент прихода церковь не посещал

Условия проживания маленькая квартира в большом городе живет один

Место работы безработный

Социальноэкономический статус средний класс

Основные жалобы главные симптомы психическое состояние диагноз

Основные жалобы Эйбу требовалось лечение серьезных симптомов депрессии и умеренной тревожности

Главные симптомы

Эмоциональные ощущение подавленности тревоги пессимизма некоторой вины недостаток удовольствия и интереса

Когнитивные проблемы с принятием решений проблемы с концентрацией внимания

Поведенческие избегание не прибирается в доме не ищет работу не делает повседневных дел социальная изоляция прекратил ходить в церковь проводит меньше времени с семьей перестал встречаться с друзьями

Физиологические ощущение тяжести значительное чувство усталости сниженное либидо трудности с расслаблением сниженный аппетит

Психический статус Эйб выглядел в значительной мере подавленным Его одежда была мятой он не стоял и не сидел прямо избегал визуального контакта ни разу не улыбнулся на протяжении периода оценки Движения его были слегка замедленны Речь нормальная Не демонстрировал другого настроя кроме подавленности Мыслительный процесс был сохранным Органы чувств когнитивные способности понимание сути вещей суждения в норме Способен полноценно участвовать в лечении

Диагноз по Диагностическому и статистическому руководству или Международной статистической классификации болезней и проблем имеющих отношение к здоровью большое депрессивное расстройство единственный эпизод тяжелая форма с тревожным дистрессом Расстройства личности нет но наблюдаются признаки умеренного обсессивнокомпульсивного расстройства личности

Текущие психиатрические назначения прием препаратов побочные эффекты параллельное лечение

Эйб не принимал лекарств и не получал никакого лечения депрессии

Текущие значимые отношения

Несмотря на то что Эйб самоустранился из семьи его отношения с двумя взрослыми детьми и четырьмя внуками школьного возраста остались хорошими Иногда он навещал их или посещал спортивные мероприятия с участием внуков У него был продолжительный конфликт с бывшей женой и он полностью отстранился от двух своих друзей мужчин Он был относительно близок со своей двоюродной сестрой и одним из братьев С другим братом и матерью виделся и общался нечасто не чувствовал близости с ними

Часть 2 Историческая информация

Лучший период в жизни включая сильные стороны достоинства и ресурсы

Лучшим в жизни Эйба было то время когда он окончил среднюю школу нашел работу и переехал в съемную квартиру вместе с другом Этот период продолжался примерно 6 лет С работой он справлялся хорошо ладил с начальником и коллегами часто встречался с друзьями занимался физическими упражнениями и был в хорошей форме начал откладывать деньги на будущее Он успешно справлялся с проблемами был полон ресурсов и стрессоустойчив Он уважительно относился к другим с удовольствием по собственной инициативе помогал семье и друзьям Он усердно трудился как на работе так и по дому Расценивал себя как компетентного толкового надежного и ответственного Окружающих людей и мир в целом видел в основном в положительном свете Будущее казалось ему светлым По прошествии этого времени он также действовал с должной отдачей несмотря на то что в его жизни прибавилось стресса после того как он женился и завел детей

История текущей болезни

Симптомы депрессии и тревоги развились у Эйба 25 года назад Симптомы постепенно усиливались и вылились в эпизод большой депрессии примерно 2 года назад С этого времени признаки депрессии и тревоги оставались выраженными без какихлибо периодов ремиссии

История психиатрических психологических проблем а также проблем с приемом препаратов и их влияние на деятельность

Эйб стал весьма тревожным примерно 25 года назад когда начальник изменил его рабочие обязанности и не предоставил соответствующего обучения Он начал думать что не справляется с работой и впал в депрессию Его депрессия значительно усилилась через 6 месяцев когда он потерял работу Он ушел в себя и прекратил различную деятельность забросил работу по дому перестал выполнять повседневные задачи встречаться с друзьями В это время жена начала критиковать его и депрессия усилилась Проблем с алкоголем или другими веществами не отмечено

История психиатрического психологического лечения а также лечения зависимостей тип уровень ухода и реакция

Эйб с женой прошли три сессии семейного консультирования с социальным работником примерно 2 года назад по словам Эйба они не помогли О какомлибо другом лечении он не сообщал

История развития обучение эмоциональное и физическое развитие

У Эйба не было какихлибо трудностей в физическом или эмоциональном развитии или с обучением в школе

Личная социальная образовательная и профессиональная история

Эйб был старшим из трех сыновей Когда ему было 11 лет отец оставил семью и Эйб никогда больше его не видел После этого у его матери развились нереалистично завышенные ожидания по отношению к нему она отчитывала его за то что он не мог заставить младших братьев делать уроки что не прибирался в квартире пока она была на работе С младшими братьями у него случались конфликты изза того что им не нравилось что он ими помыкает У Эйба всегда были друзья на работе и по соседству После того как его отец ушел он сблизился с дядей со стороны матери а позже с несколькими преподавателями У Эйба были средние показатели успеваемости и высокие в спорте Его высшим достижением по части образования был аттестат средней школы Учась в школе Эйб начал работать в строительной компании и в период между окончанием школы и началом депрессии трудился в нескольких организациях из этой отрасли После того как он какоето время проработал в отделе обслуживания клиентов получил должность руководителя Ладил с начальством и коллегами и всегда получал отличные отзывы до появления последнего начальника

История медицинского лечения и ограничений

У Эйба было несколько травм полученных на спортивных тренировках в школе но серьезных последствий они не имели Его здоровье было относительно хорошим за исключением умеренно высокого давления ближе к 50 годам Ограничений по состоянию здоровья не имел

Текущие назначения препаратов лечение прием препаратов и побочные эффекты

Для нормализации кровяного давления Эйб принимал вазотек в дозировке 10 мг два раза в день со строгим соблюдением графика приема Побочных эффектов не наблюдалось Другого лечения не получал

Часть 3 Диаграмма когнитивной концептуализации ДКК

См с 7890

Часть 4 Подведение итогов концептуализации данного случая

История болезни провоцирующие факторы и стрессоры

Первое появление симптомов психического расстройства наблюдалось 25 года назад когда Эйб начал замечать умеренные признаки депрессии и тревожности Провоцирующим фактором стали трудности на работе новый начальник изменил его рабочие обязанности и Эйбу стоило большого труда выполнять свою работу на должном уровне Он начал отстраняться от других людей включая жену и проводить больше времени сидя на диване Симптомы постоянно усиливались особенно когда он потерял работу и жена подала на развод примерно 2 года назад После этого его деятельность сошла на нет На момент прихода он проводил большую часть времени смотря телевизор или сидя в интернете

Поддерживающие депрессию факторы

Крайне отрицательная оценка своей деятельности избирательность внимания подмечал все что не сделал либо сделал недостаточно хорошо отсутствие распорядка дня безработица ничегонеделание социальная отстраненность тенденция сидеть дома и лишний раз не выходить повышенная самокритика притупление навыков решения проблем негативные воспоминания зацикливание на текущих и прежних неудачах обеспокоенность по поводу будущего

Ценности и устремления

Для Эйба имели большое значение семья независимость и продуктивная деятельность Он стремился выстроить свою жизнь заново вновь обрести чувство состоятельности способность доводить дела до конца финансовую стабильность заняться делами которые он забросил и помогать другим

Итог в форме повествования включая историческую информацию провоцирующие факторы поддерживающие факторы и данные ДКК

Большую часть жизни Эйб демонстрировал свои сильные стороны положительные качества и внутренние ресурсы У него за плечами был опыт успешной работы и семейных отношений Он всегда стремился оставаться компетентным надежным и готовым прийти на помощь человеком Ценил упорный труд и верность делу Его устойчивые ценности способствовали появлению адаптивных паттернов поведения касающихся больших ожиданий в отношении себя самого самостоятельного решения проблем и взятия на себя ответственности Соответствующими промежуточными убеждениями были Если я буду держать планку и упорно трудиться все будет хорошо Я должен решать проблемы самостоятельно Я должен быть ответственным Его глубинные убеждения относительно самого себя отражали его веру в свою компетентентность и эффективеность способность нравиться другим и обладание определенными достоинствами Окружающих людей и мир в целом он видел в основном нейтральными или положительными Его автоматические мысли по большей части были реалистичными и адаптивными

Однако смысл который Эйб вкладывал в некоторые переживания детства сделал его уязвимым перед лицом негативных убеждений активизировавшихся в более поздний период жизни Его отец ушел из семьи когда Эйбу было 11 лет и тогда он поверил что мир непредсказуем Мать ругала его за то что он не соответствовал ее неоправданно завышенным ожиданиям Не сознавая что ее претензии необоснованны Эйб начал считать себя полностью некомпетентным Однако спустя время понял что эти два его убеждения не являются неизменными Эйб рассчитывал что мир может быть предсказуемым а он вполне компетентным в других сферах особенно в спорте

В зрелом возрасте когда Эйб столкнулся с проблемами на работе он стал испытывать тревогу опасаясь что не получится придерживаться своих жизненных ценностей таких как ответственность компетентность результативность Тревога переросла в беспокойство а оно в свою очередь  в трудности с концентрацией внимания и решением поставленных задач В результате качество выполняемой работы упало Эйб был очень недоволен собой и у него развились симптомы депрессии Его глубинное убеждение что он неудачник активизировалось и он стал оценивать себя как беспомощного и неспособного контролировать ситуацию Его негативные предположения гласили Если я попробую сделать чтото сложное у меня ничего не получится Если я попрошу о помощи все увидят насколько я некомпетентен Он стал прибегать к дисфункциональным компенсаторным стратегиям в основном к избеганию Эти стратегии и поддерживали его депрессию

Развитию депрессии также способствовали неспособность показывать те результаты на какие он рассчитывал избегание просить о помощи острая критика со стороны жены за то что он не помогает по дому Эйб интерпретировал симптомы депрессии избегание ослабление концентрации трудности в принятии решений усталость как дополнительные признаки его некомпетентности В подавленном состоянии он часто рассматривал свой опыт через линзу своего глубинного убеждения в том что он неудачник и некомпетентен Эти три ситуации изображены в основании диаграммы когнитивной концептуализации

Когда Эйб окончательно впал в депрессию то стал подругому относиться к окружающим боялся что они будут критиковать его и отстранился от общества В связи с предшествовавшими событиями его жизни он видел свой мир потенциально непредсказуемым А после потери работы и нападок со стороны жены стал рассматривать его еще менее безопасным особенно в финансовом плане и менее стабильным

Часть 5 План лечения

Общий план лечения

Редуцировать депрессию и тревожное состояние улучшить показатели деятельности и социальное взаимодействие а также усилить позитивный настрой

Список проблемцели клиента и интервенции

Безработицанайти работу Изучили преимущества и недостатки поиска работы похожей на прежнюю хотя работу иного плана найти было бы легче оценили безнадежные автоматические мысли Я никогда не найду работу а если и найду то меня снова уволят и ответили на них решили проблему как обновить резюме и искать вакансии а также тренировали собеседование в виде ролевой игры

Избеганиевозвращение к активности Запланировали выполнение конкретных дел по дому в конкретное время и провели поведенческие эксперименты для проверки автоматических мыслей У меня не хватит сил на это Я не выполню намеченное как следует Оценили автоматические мысли Это дело все равно что капля в море и сформулировали ответ на них Запланировали социальную активность и другую деятельность которая принесла бы удовольствие В качестве одной из методик я рекомендовала Эйбу хвалить себя за выполненную работу которая была пусть и немного но трудной и предложила составить список поощрений

Социальная изоляциявосстановить связи Запланировали встречи с друзьями и семьей оценили автоматические мысли Он не захочет со мной разговаривать Он будет отчитывать меня за то что я не работаю обсудили что сказать другу по поводу того почему Эйб надолго выпал из поля его зрения провели поведенческие эксперименты для оценки мешающих мыслей

Продолжающийся конфликт с бывшей женой выяснить как поможет отработка навыков общения снизить чувство ответственности за развод Обучила навыкам общения и ассертивности уверенные высказывания и др Провели поведенческие эксперименты для проверки мыслей Ничего не изменится она не перестанет меня стыдить на меня орать Сделали круговую диаграмму ответственности

Депрессивные руминации и самокритика уменьшить депрессивные руминации Провела психообразование относительно симптомов и влияния депрессии Оценили убеждения о заслуженной критике позитивные и негативные убеждения о руминациях и беспокойстве провели поведенческий эксперимент позволяющий увидеть влияние осознанного наблюдения за дыханием запланировали упражнения майндфулнесс по утрам и в течение дня при необходимости

Часть 6 Курс терапии и результат

Терапевтические отношения

В начале лечения Эйб был обеспокоен тем что я могу быть настроена критически по отношению к нему Кроме того он был уверен что должен решать проблемы самостоятельно Я предложила свой взгляд его болезнь была реальной и требовала лечения его трудности проистекали из депрессии и вовсе не означали что он плохой человек его готовность пройти курс лечения говорила о его силе Он выглядел так будто снова обрел уверенность С самого начала он продемонстрировал доверие ко мне открыто говорил о своих трудностях и легко шел на контакт

Когда Эйб сообщил какие пункты плана действий выполнил я предположила что этот опыт говорит о его положительных качествах но он изначально воспринял мои слова скептически Однако вскоре осознал что тоже способен увидеть ситуацию в позитивном ключе если бы речь шла о какомто другом человеке оказавшемся в его положении В конце курса терапии Эйб давал преимущественно положительную обратную связь И мог поправить меня когда я неправильно понимала что он хотел сказать Вкратце можно сделать вывод что он был способен устанавливать и поддерживать хорошие терапевтические отношения

Количество и частота терапевтических сессий продолжительность лечения

Мы встречались с Эйбом раз в неделю на протяжении 12 недель затем раз в две недели на протяжении 4 недель затем раз в месяц на протяжении 4 месяцев в общей сложности 18 сессий за восемь месяцев Сессия имела стандартную для КПТ продолжительность 50 минут

Итоги курса лечения

Я предложила а Эйб согласился что в первую очередь нам нужно поработать над тем чтобы 1 выбираться из дома почти каждый день 2 проводить больше времени с семьей 3 делать уборку в квартире Эти действия повысили его связь с окружающим миром дали ему ощущение контроля над ситуацией и состоятельности а также ослабили убежденность в том что он некомпетентен и ничего не контролирует Позже мы работали над тем чтобы уделять больше времени общению с друзьями и волонтерству Повышение социальной активности улучшило его социальные связи и воплотило в жизнь его ценности поддерживать близкие отношения помогать другим и брать на себя ответственность Мы также не обошли вниманием и депрессивные руминации Когда показатели его деятельности улучшились мы занялись поиском работы Эйб начал с того что устроился в строительную компанию своего друга Нашей конечной целью было убедиться в том что он может улучшить отношения с женой но этого не произошло

Измерение прогресса лечения

В тесте PHQ9 Эйб набрал 18 баллов в тесте GAD7 8 баллов в начале курса лечения Его чувство благополучия по десятибалльной шкале равнялось единице Я продолжала измерять эти три показателя на каждой сессии В конце курса лечения в тесте PHQ9 он набрал 3 балла в GAD7 2 балла а чувство благополучия оценивалось в 7 баллов Несмотря на то что в отдельные дни он испытывал трудности в остальное время он чувствовал себя гораздо лучше

Результат лечения

В конце каждой недели депрессия Эйба находилась почти в стадии ремиссии Впоследствии он получил работу которая ему нравилась и на которой он хорошо себя проявил восстановил отношения с друзьями и членами семьи и стал чувствовать себя намного лучше Когда он пришел на последнюю поддерживающую сессию наступила полная ремиссия а чувство благополучия достигло 8 баллов

Приложение C Шаги по методике AWARE8 Адаптировано с разрешения из Beck and Emery

1 Примите тревогу Чувство тревоги естественно и необходимо для выживания Ощущения которые вы испытываете являются нормальной составляющей тревоги даже если выражены достаточно сильно Тревога усиливается если вы тревожитесь о своей тревоге Однако если вы просто чувствуете тревогу это еще не говорит о том что с вами чтото не так Ваш мозг одинаково реагирует и на реальную и на воображаемую опасности Вы можете представить себе тревогу как энергию данную вам для того чтобы справиться с опасной или трудной ситуацией Не пытайтесь избегать подавлять или контролировать тревогу В противном случае она усилится и будет длиться дольше

2 Наблюдайте за тревогой с дистанции Наблюдайте безэмоционально это ни хорошо ни плохо Оцените тревогу по 10балльной шкале и следите за изменениями Чем больше вы отстранитесь от своих переживаний тем спокойнее сможете наблюдать за ними Рассматривайте ваши мысли чувства и действия словно вы не слишком озадаченный сторонний наблюдатель

3 Действуйте конструктивно вместе с эмоцией Действуйте так будто вы не тревожитесь Все что вы можете делать без ощущения тревоги вы сможете сделать и с ним вести беседу заниматься повседневными делами водить машину заниматься спортом танцевать петь молиться Дышите медленно Не избегайте ситуаций провоцирующих тревогу В противном случае вы пошлете самому себе сообщение о том что тревога опасна

4 Повторяйте пройденные шаги Продолжайте принимать наблюдать и поступать с тревогой конструктивно

5 Рассчитывайте на лучшее Скорее всего то чего вы боитесь больше всего не случится Совершайте шаги описанные выше чтобы быть уверенным что тревога уходит Трудности связанные с тревогой тоже исчезнут как только вы перестанете бороться с ней пытаться избежать или контролировать ее

Приложение D Реструктуризация значения ранних воспоминаний с помощью экспериенциальных техник

Я вынесла методики реструктуризации значения ранних воспоминаний в приложение потому что они более сложные и неприменимы к большинству клиентов Эти методики гештальттипа адаптированы к когнитивной модели именно для изменения дисфункциональных убеждений и наиболее часто используются при работе с теми клиентами у которых наблюдаются скорее расстройства личности нежели острые расстройства Эти методики следует применять в середине или ближе к концу курса лечения когда клиенты уже начнут изменять свои дисфункциональные убеждения Отмечу что некоторым клиентам нужно более усердно сосредоточиться на позитивных воспоминаниях для усиления адаптивных убеждений о себе своих словах иили других людях Ниже представлены два способа реструктуризации значения воспоминаний

Техника 1 Реструктуризация значения ранних воспоминаний посредством воспроизведения и ролевой игры терапевт клиент В данном эпизоде я расспрашиваю Эйба о ситуации вызывающей дистресс предлагая ему сосредоточиться на соматических ощущениях связанных с негативными эмоциями чтобы активизировать глубинные убеждения и спровоцировать усиление дистресса Это делается для того чтобы он получил более широкий доступ к ранним воспоминаниям относящимся к данной теме

Джудит Эйб сегодня вы выглядите грустным

Эйб Да звонила моя бывшая жена Сегодня утром я должен был посидеть с внуками но в последний момент мне пришлось отказаться потому что вспомнил что записался на прием к врачу

Джудит Что же она вам сказала

Эйб Что я просто ужасный дед

Джудит Что вы подумали когда она это сказала

Эйб Она права Я действительно ужасный дедушка

Джудит И как вы себя чувствуете

Эйб выражая свои эмоции Мне грустно Очень грустно выражая свое глубинное убеждение Я неудачник

Джудит Как дедушка или вообще

Эйб Да похоже вообще

Джудит усиливает его настрой чтобы способствовать пробуждению воспоминаний Чувствуете ли вы в теле грусть и упадок

Эйб указывая себе на грудь Здесь в груди Здесь чувствуется тяжесть

Затем мы приняли совместное решение не сосредоточиваться сейчас на данной ситуации Вместо этого я решила воспользоваться негативным настроем Эйба для выявления значимого раннего опыта в котором активизировалось то же глубинное убеждение Я попросила Эйба представить себе эту сцену Затем мы обсудили воспоминания на интеллектуальном уровне я помогла Эйбу найти альтернативное объяснение эмоциональному всплеску матери когда она обвиняла и отчитывала его

Джудит Вспомните когда будучи ребенком вы впервые так себя почувствовали

Эйб после паузы Наверное когда мне было 11 или 12 лет Помню мать пришла с работы очень поздно потому что опоздала на автобус Она расстроилась потому что мои братья играли с цветным пластилином и вымазали весь стол и весь пол

Джудит Можете ли вы представить эту сцену Вы с матерью и братьями находились на кухне

Эйб Да

Джудит Каким было ее лицо Что она сказала

Эйб Ну выглядела она очень рассерженной Прямо орала Она говорила чтото вроде Эйб ну что мне с тобой делать Ты только посмотри на это

Джудит Что сказали вы

Эйб Думаю я ничего не сказал Мама продолжала на меня орать Ты что не знаешь сколько я работаю Я о многом тебя не просила Почему ты допустил чтобы твои братья измазали всю кухню Ты должен был за ними присматривать Это было очень сложно да

Джудит выражает сочувствие Должно быть вам пришлось несладко

Эйб Да уж

Джудит Как вы думаете эти ее действия были оправданны

Эйб подумав Не знаю Она очень устала

Джудит Вы когданибудь говорили такое своим детям

Эйб Нет никогда ничего подобного не говорил Да я и не ждал что они будут друг за другом присматривать

Джудит Можете ли вы припомнить то время когда вашему сыну было 11 лет а дочери сколько 8

Эйб Да

Джудит Если бы вы поздно вернулись с работы уставшим и вымотанным а стол и пол вымазаны пластилином что вы сказали бы им

Эйб Мм Наверное я сказал бы чтото вроде Ого У нас пластилин по всему столу и по всему полу Нука отложите все дела и срочно все почистите И в следующий раз чтобы такого беспорядка не было

Джудит Очень хорошо Есть ли у вас предположения почему мать не попросила вас привести в порядок кухню

Эйб Не знаю

Джудит Исходя из того что вы рассказали мне ранее могла ли причина быть в том что она была перегружена делами потому что осталась единственным родителем в семье Может быть поэтому перемазанная пластилином кухня и вывела ее из себя

Эйб Да наверное так и есть Ей было трудно

Затем я сместила фокус внимания чтобы Эйб мог посмотреть на свой опыт с другой точки зрения с помощью ролевой игры Вначале он играл роль своей матери затем мы поменялись ролями и он изображал самого себя

Джудит Давайте проведем ролевую игру Я буду играть вас в возрасте 11 лет вы будете играть маму Постарайтесь увидеть ситуацию с ее точки зрения Вы начинаете Вы только что пришли домой после работы и видите что весь стол и пол испачканы пластилином и вы говорите

Эйб в роли матери Эйб посмотри какой беспорядок Тебе нужно было остановить своих братьев

Джудит в роли Эйба Мам извини Да тут и вправду беспорядок Сейчас приберусь

Эйб Разве ты не знаешь сколько я работаю Неужели так сложно присмотреть за братьями

Джудит Я сказал им чтобы они прибрались но они меня не слушали

Эйб Надо было их заставить

Джудит Я не знаю как это сделать Мне ведь только 11 Ты слишком многого от меня ждешь Сейчас я приберусь Я не понимаю почему ты делаешь все чтобы я чувствовал себя неудачником Ты действительно думаешь что я такой никчемный

Эйб Нет я не хотела чтобы ты так подумал Это неправда Я просто хочу чтобы ты делал все как следует

Затем я помогла Эйбу сделать другой вывод из пережитого

Джудит Хорошо выходим из роли Что вы думаете

Эйб На самом деле я не был неудачником В основном я делал все как следует Наверное у мамы просто был сильный стресс

Джудит Насколько вы верите этому

Эйб Всей душой

Джудит Давайте проведем еще одну ролевую игру но в этот раз поменяемся ролями Вы будете играть себя в возрасте 11 лет Давайте посмотрим что вы ответите маме

После завершения второй ролевой игры я попросила Эйба подвести итоги тому что он узнал Затем мы обсудили как его выводы соотносятся с текущей ситуацией в которой бывшая жена назвала его неудачником

Техника 2 Реструктуризация значения ранних воспоминаний посредством воспроизведения и ролевой игры старый клиент молодой клиент Данная методика начинается примерно так же как и предыдущая Вот этапы ее проведения

1 Выявите конкретную ситуацию которая в данный момент вызывает дистресс у клиента и связана со значимым глубинным убеждением Усильте настрой клиента сконцентрировавшись на его автоматических мыслях эмоциях и соматических ощущениях

2 Помогите клиенту выявить ранний релевантный опыт при помощи вопроса Можете ли вы вспомнить когда чувствовали чтолибо подобное в детстве или Когда вы впервые подумали так о себе Когда ваше убеждение приобрело большую силу Добейтесь описания конкретной ситуации и значения которое клиент вкладывает в нее Для того чтобы помочь ему переосмыслить активизировавшееся дисфункциональное убеждение используйте сократовский диалог

3 Попросите клиента пережить заново ситуацию будто бы он снова стал ребенком молодой я и будто это происходит прямо сейчас Во время реализации этой методики общаясь с молодым я используйте словарный запас характерный для данного возраста По мере того как клиент будет рассказывать о своих переживаниях извлекайте информацию об автоматических мыслях эмоциях и убеждениях молодого я Спросите насколько он доверяет своим убеждениям Иногда лучше дать молодому я выбор Доверяете ли вы чутьчуть Пятьдесят на пятьдесят Или в значительной степени Если спросить молодое я насколько оно доверяет убеждениям оценить в процентах оно может тут же стать старым я то есть текущим Попросите клиента и далее представлять себе эту сцену говорить от лица молодого я и использовать настоящее время пока травмирующие обстоятельства не сойдут на нет и клиент не почувствует себя в безопасности

4 Спросите молодое я не хочет ли оно пригласить для участия в эпизоде старое я в безопасных обстоятельствах которое поможет понять что же случилось Для переосмысления дисфункционального убеждения способствуйте диалогу между молодым я эмоциональная сфера психики и старым я интеллектуальная сфера психики Если молодое я смущается или не верит старому я предложите старому я варианты того что оно может сказать используйте язык и концепты соответствующие возрасту

5 Попросите молодое я заново оценить насколько оно теперь доверяет дисфункциональному убеждению Если доверие снизилось спросите молодое я не хочет ли оно сказать еще чтонибудь старому я затем инициируйте их прощание друг с другом

6 Спросите клиента Какой вывод вы можете вынести из проделанной работы Типичный вывод заключается в том что дисфункциональное убеждение было недостоверным а точнее не совсем достоверным а молодое я было уязвимым и заслуживало защиты и хорошего отношения В качестве одного из пунктов плана действий клиент может также согласиться вести мысленные беседы с самим собой в более сочувственном тоне так как старое я разговаривало с молодым я

Abbott RA Whear R Rodgers LR Bethel A Coon JT Kuyken W Dickens C Effectiveness of mindfulnessbased stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease A systematic review and metaanalysis of randomised controlled trials Journal of Psychosomatic Research 76 341351

Alford BA Beck AT The integrative power of cognitive therapy New York Guilford Press

American Psychiatric Association Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th ed Arlington VA Author

Antony MM Barlow DH Eds Handbook of assessment and treatment planning for psychological disorders 2nd ed New York Guilford Press

Arnkoff DB Glass CR Cognitive therapy and psychotherapy integration In D K Freedheim Ed History of psychotherapy A century of change pp 657694 Washington DC American Psychological Association

Bannink F Practicing positive CBT From reducing distress to building success Hoboken NJ Wiley

Barlow DH Anxiety and its disorders The nature and treatment of anxiety and panic 2nd ed New York Guilford Press

Beck A Transcultural cognitive behavior therapy for anxiety and depression New York Routledge

Beck AT Thinking and depression II Theory and therapy Archives of General Psychiatry 10 561571

Beck AT Depression Causes and treatment Philadelphia University of Pennsylvania Press

Beck AT Cognitive therapy and the emotional disorders New York International Universities Press

Beck AT Cognitive approaches to panic disorder Theory and therapy In S Rachman J Maser Eds Panic Psychological perspectives pp 91109 Hillsdale NJ Erlbaum

Beck AT Cognitive aspects of personality disorders and their relation to syndromal disorders A psychoevolutionary approach In C R Cloninger Ed Personality and psychopathology pp 411429 Washington DC American Psychiatric Press

Beck AT The current state of cognitive therapy A 40year retrospective Archives of General Psychiatry 62 953959

Beck AT A 60year evolution of cognitive theory and therapy Perspectives on Psychological Science 14 1620

Beck AT Beck JS The personality belief questionnaire Philadelphia Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Beck AT Davis DD Freeman A Eds Cognitive therapy of personality disorders 3rd ed New York Guilford Press

Beck AT Emery G with Greenberg RL Anxiety disorders and phobias A cognitive perspective New York Basic Books

Beck AT Finkel MR Beck JS The theory of modes Applications to schizophrenia and other psychological conditions Cognitive Therapy and Research

Beck AT Perivoliotis D Brinen AP Inverso E Grant PM in press Recovery oriented cognitive therapy for schizophrenia and serious mental health conditions New York Guilford Press

Beck AT Rush AJ Shaw BF Emery G Cognitive therapy of depression New York Guilford Press

Beck AT Steer RA 1993a Beck Anxiety Inventory San Antonio TX Psychological Corporation

Beck AT Steer RA 1993b Beck Hopelessness Scale San Antonio TX Psychological Corporation

Beck AT Steer RA Brown GK Beck Depression InventoryII San Antonio TX Psychological Corporation

Beck AT Wright FD Newman CF Liese BS Cognitive therapy of substance abuse New York Guilford Press

Beck JS A cognitive therapy approach to medication compliance In J Kay Ed Integrated treatment of psychiatric disorders pp 113141 Washington DC American Psychiatric Publishing

Beck JS Cognitive therapy for challenging problems What to do when the basics dont work New York Guilford Press

Beck JS The Beck diet solution Train your brain to think like a thin person Birmingham AL Oxmoor House

Beck JS CBT worksheet packet Philadelphia Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Beck JS Coping with depression Philadelphia Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

BennettLevy J Butler G Fennell M Hackman A Mueller M Westbrook D Eds Oxford guide to behavioral experiments in cognitive therapy Oxford UK Oxford University Press

BennettLevy J Thwaites R Self and selfreflection in the therapeutic relationship In P Gilbert R L Leahy Eds The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies pp 255281 New York Routledge Taylor Francis

BennettLevy J Thwaites R Haarhoff B Perry H Experiencing CBT from the inside out A selfpracticeselfreflection workbook for therapists New York Guilford Press

Benson H The relaxation response New York Avon

Bishop SR Lau M Shapiro S Carlson L Anderson ND Carmody J Devins G Mindfulness A proposed operational definition Clinical Psychology Science and Practice 11 230241

Boisvert CM Ahmed M Using diagrams in psychotherapy A guide to visually enhanced therapy New York Routledge

Boswell JF Kraus DR Miller SD Lambert MJ Implementing routine outcome monitoring in clinical practice Benefits challenges and solutions Psychotherapy Research Building Collaboration and Communication between Researchers and Clinicians 25 619

Braun JD Strunk DR Sasso KE Cooper AA Therapist use of Socratic questioning predicts sessiontosession symptom change in cognitive therapy for depression Behaviour Research and Therapy 70 3237

Burns DD Feeling good The new mood therapy New York Signet

Butler AC Chapman JE Forman EM Beck AT The empirical status of cognitivebehavioral therapy A review of metaanalyses Clinical Psychology Review 26 1731

Callan JA Kazantzis N Park SY Moore C Thase ME Emeremni CA Siegle GJ Effects of cognitive behavior therapy homework adherence on outcomes Propensity score analysis Behavior Therapy 50 285299

Carpenter JK Andrews LA Witcraft SM Powers MB Smits JA Hofmann SG Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders A metaanalysis of randomized placebocontrolled trials Depression and Anxiety 35 502514

Chambless D Ollendick TH Empirically supported psychological interventions Annual Review of Psychology 52 685716

Chaves C LopezGomez I Hervas G Vazquez C The integrative positive psychological intervention for depression IPPID Journal of Contemporary Psychotherapy 49 177185

Chiesa A Serretti A Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders A systematic review and metaanalysis Psychiatry Research 187 441453

Clark DA Beck AT Alford BA Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression Hoboken NJ Wiley

Clark DM Anxiety states Panic and generalized anxiety In K Hawton P M Salkovskis J Kirk D M Clark Eds Cognitive behavior therapy for psychiatric problems A practical guide pp 5296 New York Oxford University Press

Constantino MJ Ametrano RM Greenberg RP Clinician interventions and participant characteristics that foster adaptive patient expectations for psychotherapy and psychotherapeutic change Psychotherapy 49 557569

Craske MG Treanor M Conway CC Zbozinek T Vervliet B Maximizing exposure therapy An inhibitory learning approach Behaviour Research and Therapy 58 1023

Cuijpers P van Straten A Warmerdam L Behavioral activation treatments of depression A metaanalysis Clinical Psychology Review 27 318326

DZurilla TJ Nezu AM Problemsolving therapy A positive approach to clinical intervention 3rd ed New York Springer

David D Cristea I Hofmann SG Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy Frontiers in Psychiatry 9 4

Davis M Eshelman ER McKay M The relaxation and stress reduction workbook 6th ed Oakland CA New Harbinger

de Jonge M Bockting CL Kikkert MJ van Dijk MK van Schaik DJ Peen J Dekker JJ Preventive cognitive therapy versus care as usual in cognitive behavioral therapy responders A randomized controlled trial Journal of Consulting and Clinical Psychology 87 521

De Oliveira IR Trialbased cognitive therapy In S Borgo I Marks L Sibilia Eds Common language for psychotherapy procedures The first 101 pp 202204 Rome Centro per la Ricerca in Psicoterapia

De Shazer S Clues Investigating solutions in brief therapy New York Norton

DeRubeis RJ Feeley M Determinants of change in cognitive therapy for depression Cognitive Therapy and Research 14 469482

Dobson D Dobson KS Evidence based practice of cognitive behavioral therapy New York Guilford Press

Dobson KS Dozois DJ A Historical and philosophical bases of the cognitivebehavioral therapies In K S Dobson Ed Handbook of cognitive behavioral therapies 3rd ed pp 337 New York Guilford Press

Dobson KS Hollon SD Dimidjian S Schmaling KB Kohlenberg RJ Gallop RJ Jacobson NS Randomized trial of behavioral activation cognitive therapy and antidepressant medication in the prevention of relapse and recurrence in major depression Journal of Consulting and Clinical Psychology 76 468477

Dunn BD Helping depressed clients reconnect to positive emotion experience Current insights and future directions Clinical Psychology and Psychotherapy 19 326340

Dutra L Stathopoulou G Basden SL Leyro TM Powers MB Otto MW A metaanalytic review of psychosocial interventions for substance use disorders American Journal of Psychiatry 165 179187

Elliott R Bohart AC Watson JC Greenberg LS Empathy Psychotherapy 48 4349

Ellis A Reason and emotion in psychotherapy New York Lyle Stuart

Ezzamel S Spada MM Nikcevic AV Cognitivebehavioural case formulation in the treatment of a complex case of social anxiety disorder and substance misuse In M Bruch Ed Beyond diagnosis Case formulation in cognitive behavioural psychotherapy pp 194219 London Wiley

Fairburn CG BaileyStraebler S Basden S Doll HA Jones R Murphy R Cooper Z A transdiagnostic comparison of enhanced cognitive behaviour therapy CBTE and interpersonal psychotherapy in the treatment of eating disorders Behaviour Research and Therapy 70 6471

Foa EB Rothbaum BO Treating the trauma of rape Cognitive behavioral therapy for PTSD New York Guilford Press

Fredrickson BL The role of positive emotions in positive psychology The broadenandbuild theory of positive emotions American Psychologist 56 218226

Frisch MB Quality of life therapy New York Wiley

Goldstein A Therapistpatient expectancies in psychotherapy New York Per gamon Press

Goldstein A Stainback B Overcoming agoraphobia Conquering fear of the outside world New York Viking Penguin

Gottman J Gottman JS Level 2 clinical training Gottman method couples therapy DVD Seattle WA Gottman Institute

Gould RL Coulson MC Howard RJ Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in older people A metaanalysis and metaregression of randomized controlled trials Journal of the American Geriatrics Society 60 218229

Grant PM Bredemeier K Beck AT Sixmonth followup of recoveryoriented cognitive therapy for lowfunctioning individuals with schizophrenia Psychiatric Services 68 9971002

Grant PM Huh GA Perivoliotis D Stolar NM Beck AT Randomized trial to evaluate the efficacy of cognitive therapy for low functioning patients with schizophrenia Archives of General Psychiatry 69 121127

Greenberg L S Emotion focused therapy Coaching clients to work through their feelings Washington DC American Psychological Association

Hackmann A BennettLevy J Holmes EA Oxford guide to imagery in cognitive therapy Oxford UK Oxford University Press

Hall J Kellett S Berrios R Bains MK Scott S Efficacy of cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder in older adults Systematic review metaanalysis and metaregression American Journal of Geriatric Psychiatry 24 10631073

Hanrahan F Field AP Jones FW Davey GC L A metaanalysis of cognitive therapy for worry in generalized anxiety disorder Clinical Psychology Review 33 120132

Hayes SC Follette VM Linehan MM Eds Mindfulness and acceptance Expanding the cognitive behavioral tradition New York Guilford Press

Hayes SC Strosahl KD Wilson KG Acceptance and commitment therapy An experiential approach to behavior change New York Guilford Press

Hays PA Integrating evidencebased practice cognitivebehavior therapy and multicultural therapy Ten steps for culturally competent practice Professional Psychology Research and Practice 40 354360

Heiniger LE Clark GI Egan SJ Perceptions of Socratic and non Socratic presentation of information in cognitive behavior therapy Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 58 106113

Hofmann SG Emotion in therapy From science to practice New York Guilford Press

Hofmann SG Asnaani A Vonk IJ Sawyer AT Fang A The efficacy of cognitive behavioral therapy A review of metaanalyses Cognitive Therapy and Research 36 427440

Hofmann SG Sawyer AT Witt AA Oh D The effect of mindfulnessbased therapy on anxiety and depression A metaanalytic review Journal of Consulting and Clinical Psychology 78 169183

Hollon SD DeRubeis RJ Fawcett J Amsterdam JD Shelton RC Zajecka J Gallop R Effect of cognitive therapy with antidepressant medications vs antidepressants alone on the rate of recovery in major depressive disorder A randomized clinical trial JAMA Psychiatry 71 11571164

Ingram RE Hollon SD Cognitive therapy for depression from an information processing perspective In R E Ingram Ed Personality psychopathology and psychotherapy series Information processing approaches to clinical psychology pp 259281 New York Academic Press

Iwamasa GY Hays PA Eds Culturally responsive cognitive behavior therapy Practice and supervision 2nd ed Washington DC American Psychological Association

Jacobson E Progressive relaxation Chicago University of Chicago Press Midway Reprint

Jeste DV Palmer BW Positive psychiatry A clinical handbook Arlington VA American Psychiatric Publishing

Johnstone L Whomsley S Cole S Oliver N Good practice guidelines on the use of psychological formulation Leicester UK British Psychological Society

KabatZinn J Full catastrophe living New York Delta

Kallapiran K Koo S Kirubakaran R Hancock K Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents A metaanalysis Child and Adolescent Mental Health 20 182194

Kazantzis N Luong HK Usatoff AS Impala T Yew RY Hofmann SG The processes of cognitive behavioral therapy A review of metaanalyses Cognitive Therapy and Research 42 349357

Kazantzis N Whittington C Zelencich L Kyrios M Norton PJ Hofmann SG Quantity and quality of homework compliance A metaanalysis of relations with outcome in cognitive behavior therapy Behavior Therapy 47 755772

King BR Boswell JF Therapeutic strategies and techniques in early cognitivebehavioral therapy Psychotherapy 56 3540

Knapp P Kieling C Beck AT What do psychotherapists do A systematic review and metaregression of surveys Psychotherapy and Psychosomatics 84 377378

Kuyken W Padesky CA Dudley R Collaborative case conceptualization Working effectively with clients in cognitive behavioral therapy New York Guilford Press

Lambert MJ Whipple JL Smart DW Vermeersch DA Nielsen SL Hawkins EJ The effects of providing therapists with feedback on patient progress during psychotherapy Are outcomes enhanced Psychotherapy Research 11 4968

Lambert MJ Whipple JL Vermeersch DA Smart DW Hawkins EJ Nielsen SL Goates M Enhancing psychotherapy outcomes via providing feedback on client progress A replication Clinical Psychology and Psychotherapy 9 91103

Lazarus AA Lazarus CN Multimodal life history inventory Champaign IL Research Press

Leahy RL A model of emotional schemas Cognitive and Behavioral Practice 9 177190

Leahy RL Ed Science and practice in cognitive therapy Foundations mechanisms and applications New York Guilford Press

Ledley DR Marx BP Heimberg R G Making cognitive behavioral therapy work Clinical process for new practitioners New York Guilford Press

Lee JY Dong L Gumport NB Harvey AG Establishing the dose of memory support to improve patient memory for treatment and treatment outcome Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 68 101526

Lewinsohn PM Sullivan JM Grosscup SJ Changing reinforcing events An approach to the treatment of depression Psychotherapy Theory Research Practice and Training 17 322334

Linardon J Wade TD de la Piedad Garcia X Brennan L The efficacy of cognitivebehavioral therapy for eating disorders A systematic review and metaanalysis Journal of Consulting and Clinical Psychology 85 10801094

Linehan MM Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder New York Guilford Press

Linehan MM DBT skills training manual 2nd ed New York Guilford Press

Magill M Ray LA Cognitivebehavioral treatment with adult alcohol and illicit drug users A metaanalysis of randomized controlled trials Journal of Studies on Alcohol and Drugs 70 516527

Martell C Addis M Jacobson N Depression in context Strategies for guided action New York Norton

Matusiewicz AK Banducci AN Lejuez CW The effectiveness of cognitive behavioral therapy for personality disorders Psychiatric Clinics of North America 33 657685

MayoWilson E Dias S Mavranezouli I Kew K Clark DM Ades AE Pilling S Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults A systematic review and network metaanalysis Lancet Psychiatry 1 368376

McCown D Reibel D Micozzi MS Teaching mindfulness A practical guide for clinicians and educators New York Springer

McCullough JP Jr Treatment for chronic depression Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy New York Guilford Press

McEvoy PM Saulsman LM Rapee RM Imagery enhanced CBT for social anxiety disorder New York Guilford Press

Meichenbaum D Cognitive behavior modification An integrative approach New York Plenum Press

Miller SD Hubble MA Chow D Seidel J Beyond measures and monitoring Realizing the potential of feedbackinformed treatment Psychotherapy 52 449457

Needleman LD Cognitive case conceptualization A guidebook for practitioners Mahwah NJ Erlbaum

Norcross JC Lambert MJ Psychotherapy relationships that work III Psychotherapy 55 303315

Norcross JC Wampold BE Evidencebased therapy relationships Research conclusions and clinical practices Psychotherapy 48 98102

Ost LG Havnen A Hansen B Kvale G Cognitive behavioral treatments of obsessivecompulsive disorder A systematic review and metaanalysis of studies published 19932014 Clinical Psychology Review 40 156169

Overholser JC The Socratic method of psychotherapy New York Columbia University Press

Padesky CA Schema change processes in cognitive therapy Clinical Psychology and Psychotherapy 1 267278

Padesky CA Mooney KA Cognitive therapy for personality disorders Constructing a new personality Paper presented at the 5th International Congress of Cognitive Psychotherapy Gotenburg Sweden

Persons JB The case formulation approach to cognitive behavior therapy New York Guilford Press

Pugh M Cognitive behavioural chairwork Distinctive features Oxon UK Routledge

Raue PJ Goldfried MR The therapeutic alliance in cognitive behavioral therapy In A O Horvath L S Greenberg Eds The working alliance Theory research and practice pp 131152 New York Wiley

Resick PA Schnicke MK Cognitive processing therapy for rape victims A treatment manual Newbury Park CA SAGE

Ritschel LA Sheppard CS Hope and depression In M W Gallagher S J Lopez Eds The Oxford handbook of hope pp 209219 New York Oxford University Press

Rosen H The constructivistdevelopment paradigm In R A Dorfman Ed Paradigms of clinical social work pp 317355 New York BrunnerMazel

Rush AJ Beck AT Kovacs M Hollon SD Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed outclients Cognitive Therapy and Research 1 1737

Safran J Segal ZV Interpersonal process in cognitive therapy Lanham MD Jason Aronson

Salkovskis PM The cognitive approach to anxiety Threat beliefs safetyseeking behavior and the special case of health anxiety obsessions In P M Salkovskis Ed Frontiers of cognitive therapy The state of the art and beyond pp 4874 New York Guilford Press

Segal Z Williams M Teasdale J Mindfulness based cognitive therapy for depression 2nd ed New York Guilford Press

Smith TB Rodriguez MD Bernal G Culture In J C Norcross Ed Psychotherapy relationships that work 2nd ed New York Oxford University Press

Snyder CR Michael ST Cheavens J Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors placebos and expectancies In M A Hubble B Duncan S Miller Eds The heart and soul of change pp 179200 Washington DC American Psychological Association

Stott R Mansell W Salkovskis P Lavender A CartwrightHatton S Oxford guide to metaphors in CBT Building cognitive bridges Oxford UK Oxford University Press

Sudak DM Combining CBT and medication An evidence based approach Hoboken NJ Wiley

Sue S Zane N Nagayama Hall GD Berger LK The case for cultural competency in psychotherapeutic interventions Annual Review of Psychology 60 525548

Swift JK Greenberg RP Whipple JL Kominiak N Practice recommendations for reducing premature termination in therapy Professional Psychology Research and Practice 43 379387

Tarrier N Ed Case formulation in cognitive behavior therapy The treatment of challenging and complex cases New York Routledge

Thoma N Pilecki B McKay D Contemporary cognitive behavior therapy A review of theory history and evidence Psychodynamic Psychiatry 43 423461

Tolin DF Doing CBT A comprehensive guide to working with behaviors thoughts and emotions New York Guilford Press

Tompkins MA Using homework in psychotherapy Strategies guidelines and forms New York Guilford Press

Tugade MM Frederickson BL Barrett LF Psychological resilience and positive emotional granularity Examining the benefits of positive emotions on coping and health Journal of Personality 72 11611190

Vittengl JR Stutzman S Atluru A Jarrett RB in press Do cognitive therapy skills neutralize lifetime stress to improve treatment outcomes in recurrent depression Behavior Therapy

von Brachel R Hirschfeld G Berner A Willutzki U Teismann T Cwik JC Margraf J Longterm effectiveness of cognitive behavioral therapy in routine outpatient care A 5 to 20year followup study Psychotherapy and Psychosomatics 88 225235

Week F Kaufmann YM Hofling V Competence feedback improves CBT competence in trainee therapists A randomized controlled pilot study Psychotherapy Research 27 501509

Weissman AN Beck AT Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale A preliminary investigation Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association Toronto Canada

Wenzel A Brown GK Beck AT Cognitive therapy for suicidal patients Scientific and clinical applications Washington DC American Psychological Association

Wuthrich VM Rapee RM Randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for comorbid anxiety and depression in older adults Behaviour Research and Therapy 51 779786

Young JE Cognitive therapy for personality disorders A schemafocused approach 3rd ed Sarasota FL Professional Resource

Young JE Klosko JS Weishaar ME Schema therapy A practitioners guide New York Guilford Press

ZilchaMano S Errazuriz P YaffeHerbst L German RE DeRubeis RJ Are there any robust predictors of sudden gainers and how is sustained improvement in treatment outcome achieved following a gain Journal of Consulting and Clinical Psychology 87 491500

notes

Примечания

1

Я изменила имя пациента и некоторые основные его черты  Примеч авт

2

Я изменила имя пациентки и некоторые основные ее черты  Примеч авт

3

По имени психолога Карла Роджерса  Примеч пер

4

Филадельфия Филлис Philadelphia Phillies  профессиональный бейсбольный клуб выступающий в Главной лиге бейсбола MLB Филлис играют в Восточном дивизионе Национальной лиги С 2004 года домашним стадионом команды является Ситизенс Банк Парк в южной части Филадельфии штат Пенсильвания США

5

Атланта Брэйвз Atlanta Braves Смельчаки из Атланты  профессиональный бейсбольный клуб выступающий в Восточном дивизионе Национальной лиги Базируется в Атланте штат Джорджия США домашние игры с 1997 года проводит на стадионе Тернерфилд

6

На английском языке эта игрушка называется JackInTheBox что можно перевести как попрыгунчик в коробке Игрушка представляет собой коробку с рукояткой Поворачивая рукоятку ребенок приводит в действие механизм воспроизведения мелодии а по окончании его ожидает сюрприз крышка резко открывается и из коробки появляется клоун Некоторые игрушки устроены так что клоун выскакивает в разные временные промежутки это делает его появление еще более неожиданным и эффектным

Считается что JackInTheBox появился в XIV веке в Англии Согласно легенде некий сэр Джон Шорн проповедник и целитель считавшийся святым однажды поймал дьявола в сапог чтобы защитить от него свою деревню Постепенно легенда трансформировалась в чертика из коробки а чертик в свою очередь  в клоуна Другая легенда гласит что JackInTheBox был придуман в начале XVI века немецким часовщиком Игрушка предназначалась для пятилетнего сына местного правителя отец хотел порадовать ребенка необычным подарком Мастер сконструировал деревянный ящик который мог воспроизводить простую мелодию а из него выпрыгивал чертенок

В России полного аналога такой игрушки нет Дальним ее родственником можно считать чертика из табакерки который выскакивает из коробочки при попытке открыть крышку  Примеч пер

7

Название методики является аббревиатурой из начальных букв ее шагов В оригинале они выглядят так 1 Accept the anxiety or other emotion 2 Watch it 3 Act constructively with it 4 Repeat the steps 5 Expect the best  Примеч пер

8

Адаптировано с разрешения из Beck and Emery