**КПТ – не про позитивне мислення, а про чесність із собою**

Останнім часом когнітивно-поведінкова терапія стала справжнім трендом. Знайомі радять, ВООЗ рекомендує, наукові дослідження підтверджують ефективність. Що ж стоїть за цією популярністю?

**Що таке КПТ і з якими проблемами працює**

**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** – це сучасний метод психотерапії, заснований на доказовій базі. Численні дослідження підтвердили її ефективність при депресії, тривожних розладах, ПТСР, розладах харчової поведінки, залежностях та обсесивно-компульсивному розладі. У поєднанні з медикаментозним лікуванням КПТ допомагає навіть при таких важких захворюваннях, як шизофренія, біполярний афективний розлад, суттєво покращуючи якість життя людей.

В основі КПТ лежить ідея, якій уже тисячі років. Не знаю, чи образився б давньогрецький філософ Епіктет, якби його назвали першим КПТ-терапевтом, чи навпаки пишався б. Однак саме він помітив ту закономірність, яку зараз називають ***когнітивним принципом:*** *ми реагуємо не на речі самі по собі, а на те значення, яке їм надаємо.*

Тому в КПТ так багато уваги приділяють тому, як ми інтерпретуємо події. Можливо, ви спостерігали, як на одну й ту ж ситуацію люди реагували абсолютно по-різному? Хтось міг розізлитися, а когось та сама ситуація взагалі не зачепила.

Ось яскравий приклад: критичне зауваження керівника один працівник може сприйняти як катастрофу, вважати, що він ні на що не здатен, і боятися звільнення. А для іншого це буде конструктивний фідбек, що може стати точкою професійного зростання. Це і є той самий когнітивний принцип у дії.

**Коли думки носять «чорні окуляри»**

Чи доводилося вам помічати, як дискомфортна подія викликала у вас бурю емоцій, а в голові «крутилися» подібні сценарії:

* Будь-яка невдача сприймалася як катастрофа чи кінець світу.
* Ви були впевнені, що знаєте, про що думають інші. І зазвичай це щось погане про вас.
* Ви відчували провину за події, на які не мали повного впливу.
* Ви відчували себе недостатньо компетентними, успішними чи красивими порівняно з іншими.
* Ви вважали, що все треба виконувати ідеально на 100%, щоб комар носа не підточив.

Якщо ви впізнали себе хоча б в одному пункті, не хвилюйтеся. Так несвідомо активуються наші ***когнітивні викривлення*,** які є у всіх. Вони, немов чорні окуляри, заважають подивитися на себе і світ правдиво та ясно. Саме тут психолог у методі КПТ допомагає зняти ці «окуляри». Він навчить вас розпізнавати ваші типові когнітивні фільтри і будувати більш корисні переконання.

**КПТ – це не про позитивне мислення**

Адептів теорій магічного чи позитивного мислення я відразу розчарую. КПТ вам точно не підійде. КПТ-терапевти не скажуть вам: «Думайте позитивно – і все буде добре». Натомість вони можуть запитати: «Ваші переживання реалістичні?», Вони корисні для вас?», «Ви маєте на це вплив, чи це від вас не залежить?», «Ці думки покращують чи псують ваше життя?», «Що ви можете зробити просто зараз, аби попіклуватися про себе?».

Саме з чесних відповідей та доброзичливого ставлення до себе і починається непроста, але така трансформуюча подорож до майбутніх змін.

**Чому КПТ – це не просто «поговорити про життя»**

Цей метод досить структурований і визначений у часі. Ви разом з терапевтом узгоджуєте проблему, формулюєте ціль і складаєте план терапії. Ось ключові елементи цього підходу:

* *Довірливий терапевтичний альянс.* Жодні техніки не спрацюють без довірливого контакту і неосудливого ставлення терапевта. У безпечному і підтримуючому просторі вам нестрашно ділитися наболілим і просто бути собою.
* *Активна участь клієнта.* На консультаціях ви – не пасивний слухач, а активний дослідник і експерт свого життя. Тому таким важливим є виконання домашніх завдань: ведення щоденників думок, поведінкові експерименти, написання позитивних нотаток про себе, практики усвідомленості та самоспівчуття тощо.

Адже справжня глибинна робота відбувається не лише на сесіях, а й у вашому щоденному житті.

**Протоптуємо нову нейронну стежечку до змін**

На консультаціях з КПТ-терапевтом ви детально розберете ваші типові підтримуючі цикли, проаналізуєте взаємозв’язок між ситуацією, думками, емоціями й поведінкою та усвідомите, що саме заважає вам вийти із замкненого кола проблем.

З кожною новою альтернативною думкою та дією ви будете протоптувати нову нейронну стежечку до кращого життя. Як каже прислів’я, «Що посієш – те й пожнеш». І це основа ***поведінкового принципу КПТ***, який дійсно працює. Ви зможете спрогнозувати варіанти вашого майбутнього вибору, зважити всі «за» і «проти» та, зрештою, обрати ту дорогу, куди вас кличе серце, і ведуть ваші цінності.

Ось чому когнітивно-поведінкова терапія зараз така популярна. Перевірені десятиліттями техніки, застосовані в довірливій атмосфері, у межах реалістичного плану терапії дійсно дають гарні результати. Головне – зважитися на перший крок і звернутися до психолога, коли відчуваєте в цьому потребу.

Запишіться на консультацію онлайн та дізнайтеся, як КПТ може вам допомогти.