

Содержание

Об авторах	15
Посвящение	16
Благодарность авторов	16
Введение	17
Об этой книге	17
Условные обозначения	18
Что можно не читать	19
Кто вы, наш читатель?	19
Как построена эта книга	20
Часть 1. Введение в основы КПТ	20
Часть 2. Прокладываем курс: определение проблем и постановка целей	20
Часть 3. От теории к практике	20
Часть 4. Оглядываться назад и двигаться вперед	21
Часть 5. Великолепные десятки	21
Приложение	21
Пиктограммы, используемые в книге	21
Куда двигаться дальше	22
Часть 1. Введение в основы КПТ	23
Глава 1. Ваши мысли влияют на ваши чувства	25
Применение научно-обоснованных методов	26
Понимание КПТ	27
Сочетание науки, философии и поведения	28
Переходим от проблем к целям	29
Связываем мысли и чувства	29
Значение, которое вы придаете событиям	30
Внешнее проявление чувств	32
Изучаем свои ABC	33
Чем занимается КПТ	35
Глава 2. Выявляем ошибки в мышлении	37
Гиперболизация: превращаем слона обратно в муху	38
Черно-белое мышление по принципу “все или ничего”	40
Предсказания: отложим хрустальный шар в сторону	42
Чтение мыслей: относитесь скептически к своим догадкам	43
Эмоциональные умозаключения: не забывайте, что чувства не являются фактами	45
Чрезмерное обобщение: неправильные выводы из неполной информации	46
Навешивание ярлыков: не судите, и да не судимы будете	48
Предъявление требований: мыслите гибко	50
Мысленный фильтр: держите ваш разум открытым	52

Недооценка положительного: не выплесните ребенка вместе с водой	53
Низкая стрессоустойчивость: осознайте, что вы можете вытерпеть невыносимое	55
Индивидуализация: осознайте, что вы не центр Вселенной	56
Глава 3. Блокируем вредные мысли	59
Ловим негативные автоматические мысли	60
Устанавливаем связь между мыслями и чувствами	60
Объективно оцениваем свои мысли	60
Заполняем форму ABC-1	61
Создаем конструктивные альтернативы: заполняем форму ABC-2	65
Глава 4. Станьте исследователем: разработка и проведение поведенческих экспериментов	69
Убедиться самому: причины для проведения поведенческих экспериментов	70
Проверяем наши прогнозы	71
Определите, какая теория лучше соответствует фактам	74
Проведение опросов	77
Наблюдения	79
Успешность поведенческих экспериментов	79
Ведение записей об экспериментах	81
Глава 5. Перенаправление и переобучение вашего сознания	83
Обучение сосредоточению на задаче	84
Решили сосредоточиться?	85
Настраиваясь на задачи и мир вокруг	87
Заполнение регистрационной формы сосредоточения на задаче	89
Стать осознаннее	90
Присутствуя в происходящем	90
Позволяя своим мыслям проходить мимо	90
Определяем, когда не следует к себе прислушиваться	91
Привносим осознанность в ежедневные задачи	92
Устойчивость к тревожным образам и неприятным мыслям	92
Часть 2. Выбор курса: определение проблем и установление целей	97
Глава 6. Исследование эмоций	99
Называть свои эмоции	100
Мыслим, значит, чувствуем	102
Понимание анатомии эмоций	102
Сравнение здоровых и нездоровых эмоций	113
Выявление различий в мышлении	115
Выявление различий в действиях и способах, которыми вы хотите действовать	116
Выявление различий в направленности внимания	118
Выявление сходства в ваших физиологических реакциях	119
Эмоции по поводу эмоций	120

Определение ваших эмоциональных проблем	121
Пишем заключение	121
Оценка эмоциональной проблемы	123
Глава 7. Поиск решений, которые стали причиной ваших проблем	125
Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему	126
Как пережить депрессию и не сдаться	127
Убрать руку с пульта управления	128
Чувствовать безопасность в беспокойном мире	130
Устранение побочных эффектов чрезмерной осторожности	133
Идти своим путем, не беспокоясь	135
Прекратите увековечивать свои проблемы	136
Помогите себе: сложите лепестки своего порочного цветка	137
Глава 8. Настройтесь на цели	141
Как установить свои цели	142
Нацеливайтесь на изменения, которых вы хотите достичь	143
Ставьте цели в соответствии с вашими текущими проблемами	143
Сформулируйте цель	144
Повышайте свою мотивацию	144
Отыщите вдохновение для изменений	144
Сосредоточьтесь на преимуществах изменений	145
Проведите анализ затрат и выгод	145
Регистрируйте свой прогресс	147
Часть 3. Применение КПТ на практике	151
Глава 9. Устоять перед тревогой и заглянуть ей в лицо	153
Сформируйте мировосприятие, устойчивое к страхам	153
Реалистично оценивайте вероятность плохих событий	154
Избегайте гиперболизированного мышления	154
Перестаньте бояться страха	154
Атакуйте тревогу	155
Победить, не сражаясь	155
Победите свой страх	157
Постоянно сталкивайтесь с собственными страхами	157
Экспозиция — это вызов, а не ярмо	158
Откажитесь от защитного поведения	159
Регистрируйте свою борьбу со страхами	159
Избегание распространенных тревог	160
Отбросьте социальную тревожность	160
Объявите войну беспокойству	161
Нанесите удар по панике	161
Атакуйте агорафобию	161
Работа над посттравматическим стрессовым расстройством	162
Преодолейте страх высоты	163

Глава 10. Избавьтесь от аддикций	165
Назовите свою проблему	166
Многоликость аддикций	167
Принимайте себя и свою аддикцию	170
Обеспечьте соответствующую поддержку	170
Выбирайте воздержание	171
Просчитайте потери	172
Будьте честны в оценках преимуществ	174
Превращение намерения в действие	175
Определите дату	176
Прорывайтесь сквозь свои влечения	176
Увеличивайте промежуток между желанием и действием	177
Справляйтесь с синдромом отмены	178
Верните на место позитивные препятствия	179
Не оставляйте места случаю	180
Создавайте условия для продолжительного восстановления	180
Сделайте уборку	181
Завязывайте поддерживающие отношения	182
Планируйте предотвратить срыв	182
Глава 11. Поговорим о боди-позитиве	185
Подружитесь с зеркалом	186
Страдаю ли я серьезными проблемами образа тела?	187
Есть ли у меня расстройство пищевого поведения?	188
Рассмотрение гипотетических случаев	189
Скептически относитесь к рекламным и мультимедийным сообщениям	191
Определите именно свои проблемы с телесным образом	192
Принимайте себя как есть	196
Относитесь к себе как к целостной личности	196
Благодарите свое тело за оказанные вам услуги	198
Наслаждайтесь захватывающими чувствами	199
Выполняйте свои повседневные обязанности	200
Благодарите свою физическую оболочку за опыт	201
Решайте измениться только по правильным причинам	203
Здоровье прежде всего	205
Максимизируйте наслаждение	206
Делайте все от вас зависящее	206
Будьте смелыми	207
Глава 12. Разбираем и разрушаем депрессию	211
Познать природу депрессии	212
Понять, что подогревает депрессию	213
Руминация: мысли ходят по кругу	215
Вырвать себя из процесса	216
Остановите руминацию, пока она не остановила вас	216

Деятельность как антидепрессант	218
Боритесь с бездействием	219
Решение проблем: действуем здесь и сейчас	220
Забота о себе и своей среде обитания	221
Здоровый сон	221
Не настраивайтесь на борьбу с бессонницей	223
Сделайте свою спальню уютной	223
Терапия принятия и ответственности против депрессии	224
Практикуйте принятие	225
Будьте к себе сострадательны	225
Выработайте новые установки	227
Управление суицидальными мыслями	228
Глава 13. Борьба с навязчивыми состояниями	231
Выявление и понимание проблем навязчивости	232
Понимание обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР)	233
Распознавание тревоги по поводу здоровья	235
Суть дисморфического расстройства (ДР)	236
Выявление бесполезного поведения	238
Принятие антиобсессивных установок	239
Смириться с сомнениями и неопределенностью	239
Доверяйте своим суждениям	239
Относитесь к своим мыслям всего лишь как к мыслям	240
Будьте гибче и не слишком усердствуйте	241
Применяйте внешние критерии	241
Разрешите разуму и телу жить своей жизнью	242
Считайте нормальными физические ощущения и несовершенства	242
Загляните в лицо своим страхам: сокращение (и прекращение) ритуалов	243
Усмирите сопротивление	244
Откладываяйте и изменяйте ритуалы	244
Будьте реалистичны в отношении своей ответственности	245
Разделите круг вашей ответственности	245
Перенацеливайте внимание	247
Глава 14. Преодоление низкой самооценки и самопринятие	249
Выявление проблем с самооценкой	250
Развивайте самопринятие	250
Осознайте, что вы лучший, потому что вы человек	251
Признайте, что вы слишком сложны для общих мерок и оценок	252
Осознайте свою изменчивую природу	254
Принимайте свою несовершенную натуру	256
Цените свою уникальность	256
Используйте самопринятие как помощь в саморазвитии	258
Принять — не значит сдаться	259
Вдохновите себя на изменения	260

Учитесь самопринятию	261
Как вы себя описываете, так вы себя и принимаете	262
Будьте своим адвокатом	263
Справляйтесь с сомнениями и опасениями	264
Помогите себе, принимая себя	265
Глава 15. Умерьте свой гнев	267
Различие между здоровым и нездоровым гневом	268
Основные характеристики нездорового гнева	268
Признаки здорового гнева	269
Поддерживайте здоровый гнев	270
Взаимодействие с другими людьми	271
Преимущества гибких предпочтений	272
Помните, что людям свойственно ошибаться	273
Принимайте себя	274
Развивайте высокую стрессоустойчивость	274
Размышляйте о плюсах и минусах вашего настроения	276
Выражайте свои чувства здоровым образом	276
Отстаивайте себя эффективно	276
Учитесь правильно воспринимать критику	278
Используйте прием разоружения	279
Ассертивное поведение на рабочем месте	280
Придерживайтесь позитивной точки зрения	282
Оставайтесь профессионалом	283
Работайте над трудностями в преодолении гнева	284
Часть 4. Оглядываться назад и продвигаться вперед	287
Глава 16. Свежий взгляд на ваше прошлое	289
Как ваше прошлое может влиять на настоящее	290
Выявление глубинных убеждений	291
Знакомство с тремя видами глубинных убеждений	292
Как взаимодействуют ваши глубинные убеждения	293
Определяйте свои глубинные убеждения	294
Следуйте за стрелой вниз	294
Собирайте подсказки из своих сновидений	295
Отслеживайте темы	296
Незаконченные предложения	296
Узнайте о воздействии	
на вас глубинных убеждений	297
Замечайте, когда вы действуете на основе старых правил и убеждений	297
Нездоровые глубинные убеждения делают вас предвзятыми	298
Сформулируйте свои убеждения	299
Ограничивайте ущерб: осознавайте свои глубинные убеждения	301
Разрабатывайте альтернативы своим глубинным убеждениям	303

Пересматривайте историю	304
Начните с самого начала	306
Глава 17. Примите сердцем свои новые убеждения	309
Определите убеждения, которые хотите укрепить	310
Поступайте так, словно вы убеждены	311
Создайте портфолио аргументов	312
Ищите аргументы против бесполезного убеждения	313
Аргументируйте свое полезное альтернативное убеждение	315
Поймите, что практика не гарантирует совершенства	316
Справляйтесь со своими сомнениями и опасениями	317
Наезд и откат при использовании техники зигзага	318
Испытывайте свои новые убеждения	320
Поощряйте свои новые убеждения	321
Глава 18. Курс на здоровую и счастливую жизнь	325
Планируйте профилактику рецидива	326
Заполняйте пустоты	326
Выбирайте всецело поглощающие занятия	326
Ищите занятия, подходящие именно для вас	328
Балуите себя и сделайте это привычкой	328
Пересмотрите свой образ жизни	329
Делайте то, что можете	330
Разговаривайте	332
Сближайтесь	334
Живите в соответствии со своими ценностями	337
Выражайте свои ценности в действии	339
Не забывайте о том, что наиболее важно	341
Меняйте местами приоритеты	342
Глава 19. Преодоление препятствий на пути прогресса	343
Боритесь с эмоциями, которые стоят на пути изменений	343
Потесните стыд	344
Избавьтесь от вины	345
Умерьте свою гордыню	345
Обращайтесь за помощью	346
Будьте к себе снисходительнее	347
Следуйте позитивным принципам, способствующим прогрессу	348
Поймите, что “просто” не означает “легко”	348
Больше оптимизма	348
Не забывайте о своих целях	349
Настойчивость и повторение	350
Устранение мыслей, мешающих выполнению задачи	351

Глава 20. Психологическое садоводство: сохранение достижений КПТ	355
Отличайте сорняки от цветов	356
Боритесь с сорняками	357
Уничтожайте сорняки в зародыше	357
Находите места, где могут расти сорняки	359
Работайте с рецидивирующими сорняками	360
Ухаживайте за цветами	361
Посадка новых сортов	362
Будьте сострадательным садовником	364
Глава 21. Работа со специалистами	367
Обращение за профессиональной помощью	368
Подумайте о правильной психотерапии	369
Встреча со специалистом	371
Как выбрать когнитивно-поведенческого терапевта	373
Задавайте себе правильные вопросы	373
При разговоре со специалистом	376
Берите от КПТ все	377
Вопросы, которые нужно обсудить во время сессий	377
Будьте активны между сессиями	378
Часть 5. Великолепные десятки	381
Глава 22. Десятка здорового отношения к жизни	383
Принимайте ответственность за эмоции: чувствуйте то, что думаете	384
Мыслите гибко	384
Цените свою индивидуальность	385
Примите то, что жизнь бывает несправедлива	385
Поймите, что одобрение других необязательно	386
Признайте, что любовь желаемая, но не важна	387
Переносите краткосрочный дискомфорт	388
Проявляйте к себе просветленный интерес	388
Реализуйте свои интересы и последовательно отстаивайте свои ценности	389
Переносите неопределенность	390
Глава 23. Повышение самооценки: десять способов, которые не работают	391
Умалить ценность окружающих	392
Считать себя особенным	392
Пытаться понравиться каждому	393
Ставить себя выше критики	393
Избегать неудач, неодобрения, отказа и других страшилок	394
Избегать своих эмоций	395
Подтверждать собственную значимость, контролируя других	395
Чрезмерно отстаивать собственную значимость	396

Ощущать свое превосходство	396
Винить в своих проблемах природу или воспитание	397
Глава 24. Десять способов сделать свою жизнь проще	399
Смириться с тем, что вы можете (и хотите) совершать ошибки	400
Попробуйте что-то новое	400
Клеймо стыда	401
Смейтесь над собой	402
Избавьтесь от обидчивости	403
Используйте критику	403
Общайтесь с людьми	404
Поощряйте себя на поток творчества	405
Поступайте авантюрно	406
Наслаждайтесь собой — времени остается меньше, чем вы думаете	406
Глава 25. Десять книг, которые стоит добавить в вашу библиотеку	407
Когнитивная терапия: полное руководство	408
Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности	408
Поток	408
Когнитивная терапия депрессии	408
Когнитивная психотерапия расстройств личности	409
Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии	409
Когнитивная психология. Учебное пособие	409
Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники	409
Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 томах	410
Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире	410
Приложение. Формы для заполнения	411
Форма “Старое значение — новое значение”	411
Форма анализа затрат и выгод	412
Форма “За и против”	414
Зигзагообразная форма	415
Форма упражнения “Порочный цветок”	417
Форма упражнения на концентрацию внимания	418
Форма АВС-1	419
Форма АВС-2	419
Форма “Издержки аддикции”	421
Форма анализа “Что дает мне моя аддикция”	421
Предметный указатель	423