

# Содержание

<b>Посвящение</b>	21
<b>Благодарности</b>	22
<b>Предисловие</b>	23
<i>Дэвид М. Кларк</i>	23
Мой личный вклад	24
Приглашение	27
Ждем ваших отзывов!	28
<b>Предисловие</b>	29
<b>Как пользоваться этой книгой</b>	32
Рекомендованная литература	34
<b>Глава 1. Поведенческие эксперименты: исторические и теоретические предпосылки</b>	
<i>Джеймс Беннетт-Леви, Дэвид Вестбрук, Мелани Феннелл, Майра Купер, Хадж Руф, Энн Хакманн</i>	35
Раздел I. Общий взгляд на когнитивную терапию	36
Введение	36
Происхождение когнитивной терапии: ее поведенческое наследие	37
Когнитивная модель	38
Когнитивная терапия	41
Раздел II. Поведенческий эксперимент в когнитивной терапии	43
Введение	43
Поведенческие эксперименты: научный контекст	44
Поведенческие эксперименты: эволюция и революция	46
Ценность поведенческих экспериментов	48
Подход клиницистов	48
Эмпирические данные	49
Теоретический взгляд на ценность поведенческих экспериментов	51
Теории когнитивных наук	52
Теория обучения взрослых	55
Выводы	57

## Глава 2. Разработка эффективных поведенческих экспериментов

*Хадж Руф, Мелани Феннелл, Дэвид Вестбрук,*

*Майра Купер, Джеймс Беннетт-Леви*

	59
Введение	59
1. Классификация поведенческих экспериментов	61
Цели поведенческих экспериментов	61
Разработка поведенческого эксперимента	64
Эксперименты, проверяющие гипотезы	64
Поисковые эксперименты	65
Типы поведенческих экспериментов	65
Активные эксперименты	66
Наблюдательные эксперименты	66
Уровни когниций	68
Автоматические мысли	68
Дисфункциональные предположения	69
Глубинные убеждения	69
Условия и ресурсы	70
2. Цикл обучения: максимизация возможностей обучения на поведенческих экспериментах	70
3. Планирование: разработка поведенческого эксперимента	73
Четкое понимание цели эксперимента	74
Определение целевых когниций и прогнозируемых результатов	74
Выработка альтернативных точек зрения	75
Принятие в расчет эмоций и физиологических реакций	76
Борьба с бесполезным поведением	76
Выбор типа эксперимента	77
Выбор времени и места эксперимента	79
Люди и ресурсы	80
Когда планировать, а когда нет	81
Предварительное оповещение	81
Подготовка к проблемам	82
Планирование беспроектных экспериментов	82
Оценка воздействия эксперимента	83
Запись эксперимента	84
Общие соображения и препятствия	84

## 8 | СОДЕРЖАНИЕ

4. Опыт: сам эксперимент	89
Повышение морального настроения	90
Поощрение полного участия	90
Напоминания	91
Внимание к эмоциональным состояниям	91
Гибкость	92
Отслеживание прогресса	93
Общие соображения и препятствия	93
5. Наблюдение: изучение происходящего	95
Что наблюдать	95
Запись эксперимента	96
Активное слушание	96
Общие соображения и препятствия	97
6. Рефлексия: осмысление эксперимента	99
Определение значения эксперимента	100
Связь результата с предыдущими знаниями и идеями	100
Обобщение	100
Общие соображения и проблемы	101
7. Планирование: следующие за экспериментом действия	102
Заключение	103

## Глава 3. Паническое расстройство и агорафобия

<i>Энн Хакманн</i>	105
Введение	105
Когнитивная модель	105
Паническое расстройство	106
Ключевые когниции	106
Типичное безопасное поведение	106
Триггеры панических атак	107
Лечение панического расстройства	107
Конкретные соображения	107
Предостережение!	108
Выяснение истинных причин пугающих симптомов	109
Выяснение истинных последствий отказа от безопасного поведения	111
Проверка, что произойдет при намеренном усилении симптомов	113
Проверка, усиливает ли безопасное поведение симптомы	116

Агорафобия	119
Ключевые когниции	119
Типичное безопасное поведение	120
Определение реакций окружающих	121
Проверка копинга пациента в случае катастрофы	123
Определение существования факторов спасения	124
Вывод	125
Другие главы по теме	126
Рекомендованная литература	126

#### **Глава 4. Ипохондрия**

<i>Эми Сильвер, Диана Сандерс, Норма Моррисон, Кэролайн Коуи</i>	129
Введение	129
Когнитивная модель	130
Ключевые аспекты когниций	131
Ключевые когниции	132
Убеждения о необходимости нести ответственность за свое здоровье, поддерживающие озабоченность и беспокойство	132
Убеждения о здоровье, болезни и смерти	132
Убеждения о влиянии тревоги и беспокойства	133
Конкретные соображения	133
Убеждения о необходимости нести ответственность за свое здоровье, которые поддерживают озабоченность и беспокойство	136
Убеждения о здоровье, болезни и смерти	143
Убеждения о последствиях тревоги и беспокойства, а также смешение мыслей и действий	146
Характерные трудности при работе с ипохондрией	148
Издержки изменения убеждений	148
Уверенность в будущем	148
Другие главы по теме	149
Рекомендованная литература	149

#### **Глава 5. Обсессивно-компульсивное расстройство**

<i>Норма Моррисон, Дэвид Вестбрук</i>	151
Что такое обсессивно-компульсивное расстройство	151
Когнитивные модели	152

Ключевые когниции	152
Поведенческие эксперименты	153
Смещение мыслей и действий	155
Преувеличенная ответственность	160
Контролируемость мыслей	162
Перфекционизм	163
Переоценка угрозы	164
Непереносимость неопределенности	166
Характерные трудности при ОКР	169
Нежелание сообщать информацию о себе	169
Неясные пугающие последствия	170
Катастрофы “в далеком будущем”	171
Другие главы по теме	171
Рекомендованная литература	171
<b>Глава 6. Генерализованное тревожное расстройство</b>	
<i>Джиллиан Батлер, Хадж Руф</i>	173
Введение	173
Когнитивные модели	174
Развитие соответствующих убеждений	175
Ключевые когниции	176
Метакогнитивные убеждения	176
Непереносимость неопределенности	177
Проверка метакогнитивных убеждений	179
Повышение толерантности к неопределенности	183
Характерные трудности	189
Содержание или процесс	189
“Что если...?”	190
Амбивалентность	190
Проблемы процесса	190
Коморбидность	190
Концентрация и память	191
Незаметные эксперименты	191
Смутные беспокойства	191
Тонкое избегание и поиск одобрений	191
Беспокойство о неразрешимых проблемах	192

Злоупотребление лекарственными препаратами и психоактивными веществами	192
Эмоциональная обработка	192
Ожидания от будущего	193
Другие главы по теме	193
Рекомендованная литература	193
<b>Глава 7. Социальное тревожное расстройство</b>	
<i>Джиллиан Батлер, Энн Хакманн</i>	195
Введение	195
Когнитивные модели	196
Сфокусированное на себе внимание	196
Безопасное поведение	197
Предполагаемая социальная опасность	197
Этиология	198
Ключевые когнитивные процессы и когниции	198
Ключевые когнитивные процессы	199
Предполагаемая социальная опасность	200
Исследование когнитивных процессов	201
Переоценка социальной опасности	209
Характерные трудности	214
Блуждающее внимание	214
Негативное влияние на отношения	214
Пренебрежение	214
Принятие другими	214
Постановка целей	215
Чтение мыслей	215
Интерес к другим	215
Уединенная деятельность	215
Другие главы по теме	216
Рекомендованная литература	216
<b>Глава 8. Специфические фобии</b>	
<i>Джоан Кирк, Хадж Руф</i>	219
Введение	219
Когнитивная модель	220
Развитие	221

Триггеры	221
Поддержание	221
Ключевые когниции	223
Переоценка вероятности вреда, ущерба, боли или травмы	223
Переоценка последствий вреда, ущерба, боли или травмы	226
Недооценка копинга	226
Недооценка факторов спасения	226
Вторичные когниции	226
Зоофобии	227
Фобии природных явлений	230
Гемофобия/трипанофобия	232
Ситуативные страхи	233
Атипичные фобии	238
Характерные трудности	240
Мужество	240
Несколько или один сеанс терапии	240
Пошаговый подход	241
Вторичные когниции	241
Преодоление очень сильной тревоги	241
Сильная боязнь участия в экспериментах	241
Избегание аффекта	242
Скрытое безопасное поведение	242
Межличностные поддерживающие факторы	242
Коморбидность	243
Генерализация	243
Другие главы по теме	243
Рекомендованная литература	243

## **Глава 9. Посттравматическое стрессовое расстройство**

<i>Мартина Мюллер, Энн Хакманн, Элисон Крофт</i>	245
Введение	245
Когнитивная модель	245
Ключевые когниции	246
Проверка бесполезных оценок симптомов ПТСР	248
Переоценка измененных оценок себя и мира	251

Переоценка искаженных оценок, сделанных во время травмы	255
Переоценка искаженных оценок, сделанных во время травмы (продолжение)	258
Исследование бесполезности безопасного поведения	260
Характерные трудности	264
Коморбидность	264
Уже существующие проблемы	264
Избегание	265
Страхи по поводу воспроизведения травмы	265
Построение доверия	266
Другие главы по теме	266
Рекомендованная литература	266
<b>Глава 10. Депрессия</b>	269
<i>Мелани Феннелл, Джеймс Беннетт-Леви, Дэвид Вестбрук</i>	
Введение	269
Когнитивная модель	270
Ключевые когниции	270
Содержание	270
Процесс	271
Когнитивная уязвимость	272
Поведенческие эксперименты	272
Участие	274
Планирование активности	275
Проверка негативных автоматических мыслей (когнитивная триада)	279
Снижение уязвимости для депрессии: проверка предположений и убеждений	282
Рецидив и повторение: планирование на будущее	286
Характерные трудности	287
Природа депрессии	287
Заражение депрессией психотерапевта	288
Частота проведения сеансов	288
Когнитивные нарушения	288
Слишком частые “Да, но...”	288
Суицидальные мысли/безнадежность	289



Подкрепление негативного мышления окружающими	289
Хроническая/тяжелая/стационарная депрессия	289
Другие главы по теме	290
Рекомендованная литература	290
<b>Глава 11. Биполярные аффективные расстройства</b>	
<i>Джун Дент, Хелен Клоуз, Джоанн Райдер</i>	293
Введение	293
Когнитивные (и другие) модели	294
Ключевые когниции	296
Типичные мысли, связанные с маниакальными симптомами	296
Типичные глубинные убеждения и предположения, связанные с биполярным расстройством	297
Мысли, предположения и убеждения о болезни, стигме, прогнозе и медикаментах	297
Типичные мысли, связанные с маниакальными симптомами	299
Типичные убеждения и предположения, связанные с биполярным расстройством	301
Убеждения о болезни, стигме, прогнозах и медикаментах	305
Характерные трудности в когнитивной терапии при лечении БАР	308
Изменение в подаче материала	311
Установки и убеждения	312
Устойчивое расстройство	312
Другие главы по теме	313
Рекомендованная литература	313
<b>Глава 12. Психотические симптомы</b>	
<i>Хелен Клоуз, Стефан Шуллер</i>	315
Введение	315
Когнитивные модели	316
Ключевые когниции	317
Бредовые убеждения	318
Убеждения о внутренних голосах	318
Другие проблемные убеждения, связанные с психозом	319
Бредовые убеждения	320
Убеждения о внутренних голосах и других галлюцинациях	323
Другие проблемные не психотические убеждения	328

Характерные трудности при когнитивной терапии психоза	331
Участие	331
Уязвимость для расстройства мыслей во время сеанса	334
Устойчивые проблемы	334
Другие главы по теме	335
Рекомендованная литература	335

### **Глава 13. Расстройства пищевого поведения**

<i>Майра Купер, Линетт Уайтхед, Ники Ботон</i>	337
--	-----

Введение	337
Нервная анорексия	338
Нервная булимия	338
Расстройство пищевого поведения без дополнительных уточнений (БДУ)	338
Когнитивные модели	339
Ключевые когниции	339
Поведенческие эксперименты	344
Преувеличение значения питания, веса и формы тела и контроля над ними	344
Непереносимость плохого настроения	349
Низкая глубинная самооценка	350
Перфекционизм	351
Межличностные проблемы	352
Характерные трудности	354
Мотивация и вовлеченность	354
Терапевтические отношения	354
Специфика болезни	355
Лечение как поведенческий эксперимент	355
Деликатные и правдивые убеждения	355
Медицинские вопросы	356
Другие главы по теме	356
Рекомендованная литература	356

### **Глава 14. Бессонница**

<i>Мелисса Ри, Эллисон Харви</i>	359
----------------------------------	-----

Что такое бессонница	359
Когнитивные модели	360

Когнитивные процессы ночью	360
Когнитивные процессы днем	362
Ключевые когнитивные конструкции	362
Бесполезные убеждения о сне и усталости	363
Беспокойство	363
Мониторинг связанных со сном угроз	364
Искаженное восприятие сна и дневных нарушений	364
Безопасное поведение	364
Оспаривание бесполезных убеждений о сне и усталости	366
Оспаривание беспокойства	370
Исследование искаженного восприятия	371
Оспаривание мониторинга	372
Оспаривание мыслей, ведущих к безопасному поведению	375
Характерные трудности поведенческих экспериментов при бессоннице	377
Большинство экспериментов нужно проводить между сеансами	377
Разным людям нужно разное количество сна	377
Чрезмерная усталость связана с опасностью инцидентов	379
Время экспериментов следует тщательно планировать в ходе лечения	379
Другие главы по теме	379
Благодарность	380
Рекомендованная литература	380

## **Глава 15. Болезни и недееспособность**

<i>Эми Сильвер, Кристина Сурави, Диана Сандерс</i>	383
Введение	383
Когнитивные модели	383
Ключевые когниции	384
Негативные автоматические мысли	384
Глубинные убеждения и дисфункциональные предположения	386
Поведенческие эксперименты	386
Регулирование изменений в функционировании	388
Исследование реакций других	391
Исследование значения симптомов	392

Укрепление чувства идентичности	397
Изучение последствий безопасного поведения	399
Характерные трудности	403
Участие в психотерапии	403
Реальность проблемы	403
Признание ограничений	403
Трудности с выражением эмоций	404
Изменения и адаптация	404
Другие главы по теме	405
Рекомендованная литература	405
<b>Глава 16. Приобретенная черепно-мозговая травма</b>	
<i>Джоанна МакГрат, Найджел Кинг</i>	407
Введение	407
Когнитивная модель	408
Ключевые когнитивные конструкции	410
Убеждения о симптомах	412
Убеждения о функциональных способностях	415
Убеждения о социальных ситуациях	420
Характерные трудности	423
Пациенты с другими медицинскими проблемами	423
Пациенты с когнитивными нарушениями	423
Формулировка: широкий спектр факторов, влияющих на проблему	424
Распознавание эмоционального поведения	425
Эксперименты с потенциально дистрессовыми результатами	425
Эксперименты, которые не работают	426
Другие главы по теме	427
Рекомендованная литература	427
<b>Глава 17. Избегание аффекта</b>	
<i>Джиллиан Батлер, Кристина Сурави</i>	429
Введение	429
Когнитивные модели	430
Общие когнитивные черты	430
Гипотезы об этиологии	431

Ключевые когниции	432
Значение переживания эмоций	432
Значение выражения чувств	433
Путаница из-за аффекта	433
Изменение мыслей об эмоциях	435
Изменение мыслей о выражении эмоций	438
Уменьшение путаницы из-за аффекта	442
Характерные трудности	448
Забрасывание вопросами	448
Дискомфорт	448
Отключение	448
Интенсивность	448
Воспоминания	449
Сны	449
Размывание границ	449
Принятие решений	449
Эмпатия	449
Беспокойство	450
Другие главы по теме	450
Рекомендованная литература	450

## Глава 18. Самоповреждающее поведение

<i>Хелен Кеннерли</i>	453
Введение	453
Объяснение самоповреждающего поведения	454
Ключевые когнитивные конструкции	455
Ключевые когниции	456
Фундаментальные убеждения	458
Облегчающие убеждения	460
Реакции на членовредительство	467
Характерные трудности	469
Сложные случаи	469
Держать в уме “общую картину”	469
Роль физиологии в самоповреждении	469
Предварительная подготовка	470
Сделать изменения безопасными и возможными	470

Убедиться, что отвлечение помогает пациенту	471
Понимать проблемы, связанные со схемой	471
Поиск подходящих заменителей	471
Управление рецидивом	472
Как справиться с мультиимпульсивным поведением	472
Устранение риска смерти	473
Другие главы по теме	473
Рекомендованная литература	474
<b>Глава 19. Межличностные проблемы</b>	
<i>Пол Флекно, Диана Сандерс</i>	477
Введение	477
Когнитивные модели	478
Ключевые когниции	479
Категории убеждений	480
Межличностное доверие	484
Близкие отношения	487
Настойчивость	488
Межличностный стиль	491
Власть и авторитет	492
Характерные трудности	493
Обобщение	493
Специфика терапии	493
Практика новых межличностных стилей	494
Межличностные убеждения психотерапевта	494
Другие главы по теме	495
Рекомендованная литература	495
<b>Глава 20. Низкая самооценка</b>	
<i>Мелани Феннелл, Хелен Дженкинс</i>	497
Введение	497
Когнитивные модели	498
Ключевые когниции	500
Негативные автоматические мысли	502
Борьба с самокритикой	504
Улучшение самопринятия	506

Бесполезные предположения	508
Недооценка способностей	510
Выражение эмоций	511
Переоценка базового уровня	512
Характерные трудности	516
Длительность лечения	516
Смещение акцента	516
Искажение информационной обработки	516
Эмоциональные изменения	517
Многоуровневые изменения	517
Слово о слове	517
Окружение	517
Другие главы по теме	517
Рекомендованная литература	518
<b>Глава 21. Поведенческие эксперименты: на перекрестке дорог</b>	
<i>Кристин Падески</i>	521
Поведенческие эксперименты как перекрестки	521
Профессиональная и персональная наука	521
Аналитические и экспериментальные знания	522
Старые и новые убеждения, поведение, эмоциональные реакции	522
Партнерские отношения	523
Новые дороги еще впереди	524
Индивидуальные терапевты	524
Исследования в когнитивной терапии	525
Когнитивная терапия: новые пути	525
Заключение	526
<b>Предметный указатель</b>	529