

# Предисловие

Когнитивная терапия — это комплекс терапевтических вмешательств, цель которых — помочь клиентам научиться решать текущие проблемы и изменять паттерны дисфункционального мышления, способствующие дезадаптивным эмоциям и поведению. Только начиная использовать комплекс интервенций, названных впоследствии *когнитивной терапией*, я предположил, что в основе психических расстройств, таких как тревожные расстройства и депрессия, лежит иррациональное мышление. Я заметил, что у клиентов имеются систематические когнитивные искажения, с помощью которых они интерпретируют аспекты своего опыта, и эти когнитивные искажения играют значительную роль в возникновении дезадаптивных эмоций и поведенческих реакций, с которыми клиенты и боролись. Мне стало ясно, что в клинической работе совместная работа с клиентами над выявлением искаженных или бесполезных мыслей и убеждений, их точная оценка, внедрение более адаптивных способов мышления и реагирования практически мгновенно приводили к уменьшению симптомов клиента. Я также обнаружил, что обучение клиентов процессу, где они становились “самим себе терапевтами”, помогло им сохранить эти улучшения даже после того, как лечение было завершено.

Принципы этой, основанной мною, системы психотерапии с тех пор были эмпирически подтверждены как мной, так и другими исследователями в применении к разным психическим расстройствам. Этот метод известен сегодня как когнитивная терапия (КТ), которая представляет собой соединение клинического искусства и науки. Книга, которую вы держите в руках, отличный пример развития КТ. В этой книге описаны теоретические и практические способы использования метафор, которые помогают клиентам преобразовать негативные смыслы, приводящие их к проблемам “здесь и сейчас” и являющиеся источником их многочисленных страданий.

На начальном этапе развития КТ я отметил силу метафоры в формировании способности поддерживать полезные альтернативные способы мышления и в понимании мира клиента, если начинать с метафоры, которую использует сам клиент (как предлагает эта книга). Например, в моей книге под названием *Cognitive Therapy for Depression* (Когнитивная терапия депрессии, 1979) я описал пользу метафор в моей работе с депрессивной клиенткой, у которой случился рецидив и возникли мысли о суициде. Я напомнил ей, что раньше во время терапии она как-то сказала: “Я могу чувствовать себя мышью, но у меня сердце льва”. Я напомнил ей эти слова не только чтобы восстановить ее отношение и чувства, необходимые для продолжения борьбы с депрессией, но и чтобы отдать должное ее настойчивости.

“Пример с грабителем” — один из наиболее широко используемых примеров метафоры в КТ, взят из той же книги [Beck, 1979]. И для терапевтов, и для клиентов это простое, но очень эффективное введение в принципы когнитивной теории и того, как КТ помогает людям менять свои взгляды на проблемы, с которыми им приходится сталкиваться. В этом примере клиенту предлагается подумать о спящем человеке, который находится в доме один, и вдруг этот человек слышит шум в другой комнате. Клиенту предлагается подумать, какие образы и мысли появятся в голове этого человека и как они повлияют на его чувства и на представления, какими способами он смог бы себя защитить (т.е. каким будет его поведение в данной ситуации). Во втором примере нужно представить, как человек, так же спящий дома один, слышит тот же шум, но вместо предыдущих мыслей думает следующее: “Я забыл закрыть окно, наверное, это ветер что-то опрокинул”. Основная цель последующего обсуждения с клиентом — показать, как эта вторая мысль вызывают другие, менее негативные чувства и соответственно другую поведенческую реакцию (отличную от реакции, возникающей из-за опасения, что кто-то из детей оставил окно открытым, или сильной тревоги, вызванной мыслями о том, что в дом забрался грабитель). Терапевт может подвести итог обсуждению словами: “Этот пример показывает нам, что существует несколько способов интерпретации ситуации, и эта интерпретация ситуации повлияет на ваши чувства и поведение”.

Позже в своей карьере я предположил, что польза метафор состоит в том, что позволяет клиентам задуматься о своих базовых убеждениях, когда они размышляют над разными ситуациями. Например, клиентке, которая считает себя “плохой”, потому что мать плохо обращалась с ней в детстве, терапевт дает задание подумать над историей Золушки; это должно развить у клиентки альтернативное отношение к своему прошлому опыту, что поможет ей переоценить и свой нынешний опыт [Beck, 1985].

Когнитивная терапия стремится использовать лучшее из клинического искусства и науки, помогая людям преодолеть груз дезадаптивных негативных убеждений и предвзятого мышления, а также их эмоциональные и поведенческие последствия. В этой книге удалось найти идеальный баланс между конфликтующими целями — с одной стороны, надо содействовать принятию клиентом своего опыта, с другой — следует поощрить клиента на выработку альтернативного взгляда на себя, свой опыт и свое будущее. Эта книга в конечном результате расширяет возможности клиентов по-новому реагировать на мир и взаимодействовать с ним, чтобы они могли взять под контроль свои симптомы и жить более полноценной жизнью.

*А.Т. Бек*

## От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>