

Джудит Бек

---

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКА ТЕРАПИЯ:  
ОСНОВИТЕ И ОТВЪД ТЯХ**

София, 2018

Преводът е направен по изданието

**Judith S. Beck, PhD**

*Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond*

Published by The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, Inc.

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2015 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

© Людмила Андреева, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0264-9

ДЖУДИТ  
БЕК

# КОГНИТИВНО ПОВЕДЕНЧЕСКА ТЕРАПИЯ: ОСНОВИТЕ И ОТВЪД ТЯХ

Превод от английски  
*Людмила Андреева*

Научен редактор  
*Ирина Лазарова*





# Съдържание

ПРЕДГОВОР КЪМ БЪЛГАРСКОТО ИЗДАНИЕ (д-р Ирина Лазарова) .....	11
ПРЕДГОВОР (д-р Арън Т. Бек) .....	13
УВОД .....	17
1. ВЪВЕДЕНИЕ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАТА ТЕРАПИЯ .....	19
<i>Що е когнитивно-поведенческа терапия?</i> .....	20
<i>Каква е теорията, която лежи в основата на когнитивно-поведенческата терапия?</i> .....	22
<i>Какво показват изследванията?</i> .....	23
<i>Как е разработена когнитивно-поведенческата терапия на Бек?</i> .....	24
<i>Кои са основните принципи на терапията?</i> .....	27
<i>Как изглежда една терапевтична сесия?</i> .....	34
<i>Развитието на един когнитивно-поведенчески терапевт</i> .....	36
<i>Как да използвате тази книга</i> .....	38
2. ОБЗОР НА ТЕРАПИЯТА .....	43
<i>Развитие на терапевтичната връзка</i> .....	43
<i>Планиране на терапията и структуриране на сесиите</i> .....	48
<i>Идентифициране и отговор на дисфункционални когниции</i> .....	50
<i>Акцентиране върху позитивното</i> .....	55
<i>Подпомагане на когнитивната и поведенческата промяна между сесиите (терапевтично домашно)</i> .....	56
3. КОГНИТИВНА ФОРМУЛИРОВКА .....	59
<i>Когнитивният модел</i> .....	60
<i>Убеждения (вярвания)</i> .....	63
<i>Връзката между поведението и автоматичните мисли</i> .....	68

4. СЕСИЯТА ЗА ОЦЕНКА .....	81
Цели на сесията за оценка.....	82
Структура на сесията за оценка .....	83
Начало на сесията за оценка .....	83
Фаза на оценката.....	85
Последната част от оценяването.....	89
Включване на член на семейството.....	89
Споделяне на вашите впечатления.....	90
Поставяне на първоначалните цели на терапията и споделяне на вашия план за терапията.....	90
Очаквания за терапията.....	93
Разработване на първоначална когнитивна формулировка и план на терапията.....	95
5. СТРУКТУРА НА ПЪРВАТА ТЕРАПЕВТИЧНА СЕСИЯ .....	97
Цели и структура на първата сесия .....	97
Определяне на „Дневен ред“ .....	98
Оценка на настроението .....	101
Получаване на актуална информация.....	102
Обсъждане на диагнозата.....	104
Идентифициране на проблема и поставяне на цели .....	108
Обучаване на пациента в когнитивния модел .....	111
Обсъждане на проблем, или поведенческа активация.....	115
Обобщение и даване на задачи за домашна работа в края на сесията.....	116
Обратна връзка .....	118
6. ПОВЕДЕНЧЕСКО АКТИВИРАНЕ .....	123
Формулировка на неактивността .....	123
Формулировка на липсата на овладяване (майсторство) или удоволствие .....	124
Използване на графика на дейностите за оценяване на точността на прогнозите.....	143
7. СЕСИЯ 2 И СЛЕД НЕЯ: СТРУКТУРА И ФОРМАТ .....	147
Първата част на сесията.....	148
Средната част на сесията.....	162
Финално обобщение и обратна връзка.....	170
Третата сесия и след нея .....	171

8. ПРОБЛЕМИ СЪС СТРУКТУРИРАНЕТО НА ТЕРАПЕВТИЧНАТА СЕСИЯ.....	175
Когниции на терапевта.....	175
Прекъсване на пациента.....	176
Приобщаване на пациента.....	177
Ангажиране на пациента.....	178
Укрепване на терапевтичната връзка.....	178
Оценка на настроението.....	180
Кратко получаване на актуална информация.....	182
Мост между сесиите.....	184
Преглед на терапевтичното домашно.....	188
Обсъждане на проблемите в „дневния ред“.....	188
Поставяне на нови задачи за домашна работа.....	190
Последно обобщение.....	191
Обратна връзка.....	191
9. ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА АВТОМАТИЧНИТЕ МИСЛИ.....	193
Характеристики на автоматичните мисли.....	193
Разясняване на автоматичните мисли на пациентите.....	197
Извличане на автоматичните мисли.....	199
Учене на пациентите да идентифицират автоматичните мисли.....	215
10. ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ.....	219
Разграничаване на автоматичните мисли от емоциите.....	220
Трудности с назоваването на емоциите.....	224
Оценяване на степента на емоцията.....	226
Използване на емоционалната интензивност за управление на терапевтичния процес.....	228
11. ОЦЕНЯВАНЕ НА АВТОМАТИЧНИТЕ МИСЛИ.....	229
Избиране на ключови автоматични мисли.....	229
Задаване на въпроси за оценяване на автоматичната мисъл.....	232
Оценяване на резултата от процеса на оценката.....	239
Формулиране на причините за неефективната оценка на автоматичната мисъл.....	240
Използване на алтернативни методи, които помагат на пациентите да изследват мисленето си.....	242
Когато автоматичните мисли са верни.....	248

Обучаване на пациентите да оценяват мисленето си.....	250
Поемане по съкратен път: изобико не използвате въпроси .....	252
<b>12. РЕАГИРАНЕ НА АВТОМАТИЧНИТЕ МИСЛИ.....</b>	<b>253</b>
Преглед на терапевтичните бележки.....	253
Оценяване и реагиране на нови автоматични мисли между сесията...	258
Други начини за реагиране на автоматичните мисли.....	264
<b>13. ИДЕНТИФИЦИРАНЕ И МОДИФИЦИРАНЕ</b>	
<b>НА МЕЖДИННИТЕ УБЕЖДЕНИЯ .....</b>	<b>267</b>
Когнитивна формулировка .....	268
Модифициране на убежденията .....	285
Поведенчески експерименти за проверка на убежденията .....	290
<b>14. ИДЕНТИФИЦИРАНЕ И МОДИФИЦИРАНЕ</b>	
<b>НА БАЗИСНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ .....</b>	<b>305</b>
Категоризация на базисните убеждения .....	309
Идентифициране на базисните убеждения .....	312
Представяне на базисните убеждения .....	314
Обучаване на пациентите за базисните	
убеждения и проследяване на тяхното действие.....	315
Формиране на ново базисно убеждение .....	319
Укрепване на новите базисни убеждения .....	321
Модифициране на негативните базисни убеждения.....	323
Работен лист за базисните убеждения.....	323
<b>15. ДОПЪЛНИТЕЛНИ КОГНИТИВНИ</b>	
<b>И ПОВЕДЕНЧЕСКИ ТЕХНИКИ .....</b>	<b>341</b>
Решаване на проблеми и тренинг в умения .....	341
Вземане на решения.....	344
Префокусиране .....	346
Оценка на настроенията и поведението,	
използвайки Графика на дейностите .....	350
Релаксация и осъзнатост .....	351
Степенувани задачи.....	352
Експозиция.....	353
Ролеви игри.....	355
Използване на техниката на „тортата“ .....	357
Сравнения със себе си и списъци със заслуги.....	361



---

16. ОБРАЗИ .....	367
Идентифициране на образите .....	367
Даване на информация на пациентите за представите.....	369
Реагиране на спонтанни представи .....	371
Предизвикване на представи като терапевтичен инструмент .....	382
17. ТЕРАПЕВТИЧНО ДОМАШНО .....	389
Определяне на задачи за домашна работа .....	391
Извадка от задачите за домашна работа на Сали .....	393
Осигуряване на по-ефективно придържане към домашната работа...	396
Формулиране на трудностите.....	407
Преглед на домашната работа .....	416
18. ПРИКЛЮЧВАНЕ НА ТЕРАПИЯТА	
И ПРЕВЕНЦИЯ НА РЕЦИДИВИ.....	419
Ранни дейности.....	420
Дейности през цялата продължителност на терапията .....	421
Дейности преди приключването на терапията.....	426
Поддържащи сесии.....	433
19. ПЛАНИРАНЕ НА ТЕРАПИЯТА.....	439
Постигане на по-широки терапевтични цели .....	439
Планиране на терапията и сесиите.....	440
Разработване на план на терапията .....	441
Планиране на отделните сесии.....	444
Вземане на решение дали да се фокусираме върху даден проблем.....	449
Модифициране на стандартната терапия за конкретните разстройства.....	455
20. ПРОБЛЕМИ В ТЕРАПИЯТА .....	457
Разкриване на съществуването на проблем.....	458
Формулиране на проблемите.....	460
Блокиране на напредъка в терапията .....	469
Справяне с проблемите в терапията.....	470
21. РАЗВИТИЕТО НА ЕДИН	
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИ ТЕРАПЕВТ .....	473

## Приложение А.

КОГНИТИВНО ОПИСАНИЕ НА СЛУЧАЙ ..... 477

## Приложение Б.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИ ТЕРАПЕВТИЧНИ РЕСУРСИ ..... 483

## Приложение В.

ОЦЕНЪЧНА СКАЛА ЗА КОГНИТИВНАТА ТЕРАПИЯ ..... 485

ЛИТЕРАТУРА..... 495

ПОКАЗАЛЕЦ..... 503



## Предговор към българското издание

Днес вие вече държите в ръка първото преведено на български издание на класическия труд на д-р Джудит Бек „Когнитивно-поведенческа терапия – основите и отвъд тях“. Това е специално събитие за българския контекст, в който, за съжаление, досега липсваха умело подбрани и редактирани преводи на основни ръководства по когнитивна терапия, които да обслужват потребностите на добрата клинична и консултативна практика. Издаването на тази книга е свързано и с две важни събития – 20-годишния юбилей на Българската асоциация по когнитивно-поведенческа психотерапия и предстоящия 48-и европейски конгрес по когнитивна терапия в София, на който ще имаме шанса за първи път да посрещнем д-р Джудит Бек в нашата страна и да вземем участие в лекциите и семинарите, които тя ще представи.

Традиционно сме свикнали да възприемаме психотерапията като уникално „тайнство“, в което малцина може да бъдат посветени. Запазвайки тази гледна точка в своята книга, д-р Бек ни хваща за ръка и с уютна вещина ни повежда из дебрите, меандрите и необятните, но познаваеми пространства на психотерапевтичното изкуство, указвайки внимателно „хлъзгавите“ места и „спасителните пояси“, които не трябва да пропускаме. Дава ни ключови опори по отношение конструирането на терапевтичните сесии, извличането на когнитивни формулировки и управлението на терапевтичния процес като цяло. Тя успява да ни вдъхнови да възприемаме хората непосредствено, в тяхното обичайно ежедневие, където всъщност възникват проблемите и където всички имаме най-голяма потребност от подкрепа. С еле-

гантен респект към детайла д-р Бек ни стимулира да изследваме и проумяваме как точно мислят нашите клиенти, а и самите ние, и как това се отразява на емоциите и поведението. Тази книга е посвоему забележително ръководство. Тя представя когнитивно-поведенческия подход едновременно в неговите цялост и детайли. Тя описва както модерните, така и непреходните терапевтични техники, които ни дават неограничени възможности, разкривайки ресурсите на човешката природа и базирайки се на партньорството и сътрудничеството в терапията, да ставаме все по-умели в психологичното помагане. В този смисъл дългогодишните обучителни усилия на нашата Асоциация вече ще имат неоценим „помощник“ в лицето на тази книга.

Настоящото издание заема важно място в съвременната практическа когнитивно-поведенческа литература и е насочено към широк кръг помагачи професионалисти. То представя впечатляващ спектър от когнитивно-поведенчески техники и подходи, придружени с конкретни примери от терапевтични сесии, които, вярвам, ще разсеят битуващите у нас заблуди относно тази терапевтична модалност.

Българската асоциация по когнитивно-поведенческа психотерапия препоръчва тази книга на всички свои членове, на студентите по психология, на специализантите по когнитивна терапия, а така също и на психиатрите и практикуващите психотерапевти, които имат потребността да допълнят практическия си репертоар и да обогатят гледните си точки за разбирането на човека.

Джудит Бек е президент на Института за когнитивно-поведенческа терапия „Бек“ ([www.beckinstitute.org](http://www.beckinstitute.org)), чийто основател е нейният баща Арън Т. Бек, създателя на когнитивната терапия. В института „Бек“ можете да откриете информация за различни обучения и семинари по когнитивно-поведенческа терапия, включително и за онлайн тренинги, достъпни от всяка точка на света, и да почерпите разнообразни актуални практически ресурси в областта направо от извора.

Д-р Ирина Лазарова  
*Председател на Българската асоциация  
по когнитивно-поведенческа психотерапия*