

Денис Грийнбъргър, Кристин Падески

МИСЪЛТА ОПРЕДЕЛЯ НАСТРОЕНИЕТО

КАК, ПРОМЕНЯЙКИ НАЧИНА СИ НА МИСЛЕНЕ, МОЖЕМ
ДА ПРОМЕНЯМЕ ДУШЕВНОТО СИ СЪСТОЯНИЕ

София, 2018

Преводът е направен по изданието:

DENNIS GREENBERGER, PhD; CHRISTINE A. PADESKY, PhD

MIND OVER MOOD

Change How You Feel by Changing the Way You Think

Second Edition

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2016 Dennis Greenberger and Christine A. Padesky

Published by arrangement with The Guilford Press

© Росен Люцканов, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0345-5

Денис Грийнбъргър
Кристин Падески

МИСЪЛТА — ОПРЕДЕЛЯ — НАСТРОЕНИЕТО

*Как, променяйки начина си на мислене, можем
да променяме душевното си състояние*

Превод от английски
Росен Люцканов

Научен редактор
Ирина Лазарова



Българската асоциация по когнитивно-поведенческа психотерапия препоръчва тази книга на всички свои членове, на студентите по психология, на специалистите по когнитивна терапия, а така също и на психиатрите и практикуващите психотерапевти, които биха искали да се запознаят с ключовите аспекти на практическите когнитивно-поведенчески подходи.

Д-р ИРИНА ЛАЗАРОВА

*Председател на Българската асоциация
по когнитивно-поведенческа психотерапия*

Съдържание

Предговор (<i>д-р Арън Бек</i>).....	7
Благодарности.....	10
Кратко послание към клиницистите и заинтересуваните читатели	13
Глава 1. Как тази книга може да ви помогне?	17
Глава 2. Да вникнем в проблемите си.....	22
Глава 3. Мислите са това, което има значение.....	35
Глава 4. Разпознаване и класифициране на емоциите.....	46
Глава 5. Поставяне на цели и отбелязване на напредъка.....	55
Глава 6. Ситуации, чувства и мисли	61
Глава 7. Автоматични мисли.....	73
Глава 8. Какво ни кара да мислим така?.....	93
Глава 9. Алтернативни и балансирани интерпретации.....	121
Глава 10. Нови мисли, план за действие и приемане.....	145
Глава 11. Подлежащи допускания и поведенчески експерименти.....	162

Глава 12.	
Нови базисни вярвания, благодарност и благоволение	183
Глава 13.	
Да разберем причините за депресията	223
Глава 14.	
Разбиране на причините за тревожността.....	256
Глава 15.	
Разбиране на причините за гнева, вината и срама	294
Глава 16.	
Как да запазим постигнатото и да бъдем по-щастливи?	324
Епилог.....	337
Приложение.	
Допълнителни копия от избрани формуляри и насоки за четене.....	343
Списък на формулярите	395
За книгата.....	396

Предговор

Рядко се появява книга, която наистина може да промени живота ви. „Мисълта определя настроението“ е точно такава книга. Денис Грийнбъргър и Кристин Падески са синтезирали практическата мъдрост и научните знания на психотерапевтите, създавайки един лесен за използване наръчник, чрез който можем да променим себе си. Първото издание на тази книга е четено, препрочитано и препоръчвано от терапевти, от техните пациенти и много други хора, които се стремят към промяна.

Когато започнах разработването на когнитивната терапия (КТ) в края на 50-те години на XX в., няхах идея, че тя ще се превърне в най-ефективния и широко практикуван вид психотерапия в целия свят. КТ беше създадена преди всичко в помощ на пациенти с депресия. Постигнатите успехи предизвикаха голям интерес към този вид терапия. Днес КТ е най-широко практикуваният психотерапевтичен подход в света най-вече защото прилагането му води до добри и понякога дори светкавични резултати с траен ефект.

КТ се прилага успешно при пациенти с депресия, паническо разстройство, различни фобии, тревожност, раздразнителност, разстройства, свързани със стрес, при проблеми в отношенията, при хора, злоупотребяващи с наркотици и алкохол, при хранителни разстройства, психози и практически всички други проблеми, които карат хората да потърсят помощ от терапевт. „Мисълта определя настроението“ представя на читателите основните принципи, които правят КТ успешна при разрешаването на всички тези проблеми.

Тази книга може да се разглежда като крайъгълен камък в развитието на КТ. Преди появата ѝ основните понятия и подходи на КТ не са били представяни така открито и систематизирано пред широката публика. Доктор Грийнбъргър и доктор Падески предлагат на читателите различни насочващи въпроси, насоки, напомнания и таблици, които са разработили за целите на собствената си клинична практика. Тези материали биха служили като инструмент и ориентир за хората, търсещи фундаментална промяна в начина си на живот. Това е рядко срещана, специална книга, която може да се използва както за самопомощ, така и като допълнение към терапевтичните сесии. Освен това тя може да бъде учебно пособие в курсове за студенти в областта на психичното здраве, а и за специалисти по психиатрия. С нейна помощ те ще се научат ефективно да прилагат

техниките на КТ. Малко са книгите, написани по толкова достъпен начин, че да могат да се използват както за самопомощ, така и за преподаване на основни принципи в областта в най-високите нива на специализация. „Мисълта определя настроението“ е сред най-продаваните книги по КТ и е преведена на над 22 езика.

За моя радост, второто издание на книгата предлага разширен обзор на приложенията на КТ при терапията на тревожност. Това е отражение на развитието на областта през последните години. Ще намерите и раздели за осъзнатостта, приемането, прошката, благодарността и позитивната психология. Читателите ще научат как да използват тези принципи на КТ, за да облекчат страданията си и да изградят по-щастлив живот.

Грийнбъргър и Падески са мои ученици, колеги и приятели от дълги години. Заедно те разполагат с неповторима комбинация от талант, опит и знания, която доведе до създаването на тази книга. Денис Грийнбъргър е новатор в прилагането на КТ както в болнична, така и в амбулаторна среда. Работата му е насочена към разработването на високоефективни терапевтични програми, базирани на най-новите изследвания в психотерапията. Той е основател и директор на Центъра за лечение на тревожността и депресията към специализирана клиника в Нюпорт Бийч, Калифорния. Центърът е образцова институция, осигуряваща движена от топлота и състрадателност когнитивна терапия, базирана на натрупания през годините опит. Нейни пациенти са деца, подрастващи и възрастни. Доктор Грийнбъргър обучава и супервизира специализанти по психиатрия, студенти по психология и клиницисти, стремящи се да развият и усъвършенстват уменията си в областта на когнитивната терапия. Той е и президент на Академията по когнитивна терапия – основана от мен организация, която сертифицира специалистите по КТ.

Кристин Падески и аз работим заедно от 1982 г. Преподавали сме КТ на хиляди терапевти по целия свят. Благодарение на дългогодишните ни обсъждания тя разбира КТ по-добре от почти всеки друг терапевт. Възхищавам се на топлотата, яснотата и фокусираността в отношенията ѝ с пациентите. Доктор Падески основа през 1983 г. Центъра за когнитивна терапия, понастоящем намиращ се в Хънтингтън Бийч, Калифорния. Той се превърна в международно значима обучителна институция. Тя лично е преподавала принципите на КТ на над 45 000 терапевти в 22 държави, радва се на уважението на колегите си и е печелила щатски, национални и международни награди за множеството си оригинални приноси в областта. Сред първите ѝ постижения са разработването на петкомпонентния модел на психологическия дистрес и на таблицата за запис на мислите в седем колони. Читателите на книгата ще могат да се възползват от тези методи в решаването на собствените си проблеми. Кристин Падески е съ-основател на Академията по когнитивна терапия и е международен консултант на множество терапевти, клиници, психиатрични лечебни заведения и програми за обучение по целия свят.

Невероятните способности на Грийнбъргър и Падески, съчетани с богатия им опит като терапевти, новатори и преподаватели, намират израз в тази превъзходна книга. Също както „Когнитивна терапия на депресията“, която написах в съавторство с Джон Ръш, Брайън Шоу и Гари Еймъри (издадена от „Гилфорд прес“ в Ню Йорк през 1979 г.), тя промени из основи начина, по който се провежда терапията. „Мисълта определя настроението“ задава днешния стандарт в прилагането на когнитивна терапия. Експлицитно формулираните инструкции помагат на терапевтите и читателите да се придържат към установените терапевтични принципи и подобрява качеството на провежданата терапия, а и на живота им като цяло „Мисълта определя настроението“ е ефективно средство за прилагане на КТ от страна на читателя.

Д-р Арън Бек

Почетен професор по психиатрия,

Университет на Пенсилвания

Почетен президент на Института за когнитивно-поведенческа терапия „Бек“

Благодарности

Задължени сме на Арън Бек за създадената от него когнитивна терапия. Работата му е основа и вдъхновение за книгата ни „Мисълта определя настроението“. Като наш ментор, колега и приятел, той винаги ни е осигурявал насоки в работата ни като психолози. Той активно подкрепяше този проект и щедро предлагаше критични бележки, които допринесоха за усъвършенстването на текста. Надяваме се, че второто издание на „Мисълта определя настроението“ се съгласува с идеята му за когнитивно-поведенческа терапия (КПТ) и осигурява ясни насоки за самопомощ – онзи основен мотив на собствената му работа, който той завеща и на нас.

Катлийн Мууни предложи критични бележки към ръкописа на книгата и подробни препоръки за всяка отделна глава. Нейната нежна прямота, неизчерпаем ентузиазъм и креативност като вещ когнитивен терапевт, както и познанията ѝ на редактор и графичен дизайнер, допринесоха съществено за съдържанието и оформлението на книгата. Тя например предложи да добавим рубриките „Полезни съвети“ и „Напомнания“, освен това създаде знаците, чрез които те лесно могат да бъдат намирани. Щедро предложените от нея идеи направиха от този текст една по-добра книга.

Нашият редактор в „Гилфорд прес“ Кити Мур винаги е подкрепяла проекта за написването на книгата и ни е вдъхвала кураж в работата. Всички служители на издателството, с които сме работили, винаги са се отнасяли с професионализъм, разбиране и почтеност – отношение, което превръща „Гилфорд прес“ във водещо издателство в областта на психичното здраве. Дължим специална благодарност на отговорния му редактор Сиймор Уайнгартен, който споделя нашите разбирания.

Бележките на Роуз Мууни върху първоначалната версия на първото издание доведоха до реструктурирането на няколко глави и подобриха четивността му. За нас тя е образец за внимателен читател, който имахме неизменно пред очи при завършването на текста.

Специалистите в областта на КПТ са допринесли за крайния резултат по безчет начини. Благодарни сме на всички изследователи по света, които полагат усилия да открием как хората могат да отхвърлят бремето на тревожността. Задължени сме на десетките хиляди терапевти, които с ентузиазъм приеха първото издание на книгата, използвайки го в своята практика.

Мнозина от тях споделиха идеите си за това как да подобрим текста. Щастливи сме, че се радваме на приятелство и тесни професионални връзки с толкова много наши колеги. Второто издание на книгата в значителна степен се основава на опита на тази общност от терапевти и учени, отдадени на грижа за хората.

Преди всичко бихме искали да благодарим на повече от един милион читатели на първото издание на „Мисълта определя настроението“. Някои от вас покриха всяка една от страниците му със свои размисли и съкровени емоции. Други копираха таблиците отново и отново, докато усвоят нужните им умения. Вашите усилия, отдаденост и добре обмислени коментари ни вдъхновяваха по време на трите години работа върху второто издание. В допълнение към това всеки от пациентите ни е задавал въпроси и е споделял собствените си преживявания, допринасяйки за разбирането ни как хората се променят. Макар да не можем да ви изкажем благодарност поименно, тази книга е плод на откритостта ви и усилената ви работа. Това, което сме научили от вас, намира отражение на нейните страници.

Радваме се и за това, че сътрудничеството ни при писането на книгата беше толкова приятно преживяване; работата ни беше съпътствана от смях и многобройни открития. Всяка страница е писана съвместно – за това беше нужен усилен труд, в резултат на който на бял свят се появи книга, която е много по-добра от онова, което бихме могли да напишем поотделно.

Денис Грийнбъргър и Кристин Падески

Лични благодарности

Благодаря на Диъдари Грийнбъргър за нейната топлина и любов. Неотклонната ѝ вяра в мен и в това начинание ми даваше сила и вдъхновение. Нейната интелигентност, остроумие, спонтанност, любознателност и мъдрост намират израз както в тази книга, така и в живота ми. Благодарен съм също на Елиса и Алана Грийнбъргър, двете най-сладки блаженства в моя живот.

Ежеседмичните срещи и неформални беседи в Центъра за лечение на тревожността и депресията с Пери Пасаро, Шана Фармър, Дейвид Линдквист, Джанин Шрот, Робърт Йелдинг, Брайън Гътри и Джейми Флак Лесър допринесоха по много различни начини за крайния облик на книгата. Нашите провокиращи мисленето обсъждания, отнасящи се до принципите на КПТ, разширяват нейните граници, както е видно от второто издание на книгата. Винаги извличам поука от впечатляващите начини, по които опитните терапевти използват изложените в книгата принципи и стратегии в името на благополучието на своите пациенти. Дължа специална благодарност на моя добър приятел и доверен колега Пери Пасаро, който ми помогна да изясня схващанията си и да обогатя разбирането си за това каква би могла да бъде КПТ.

ДЕНИС ГРИЙНБЪРГЪР

За цялата си кариера съм задължена на Арън Бек. Първата му книга ме поведе по път, по който вървя до ден днешен, а почти 40-годишното ни приятелство неизмеримо е обогатило всяка година от моя живот. Неговата любознателност, творчески усет, остроумие, отзивчивост и благост продължават да ме вдъхновяват.

Катлийн Мууни, която е мой партньор през последните 35 години, е част от всичките ми проекти в областта на КПТ. Тя има способността да разпознава добрите идеи и да ги прави още по-добри, влагайки в тях своя талант. Нейният принос личи на много места в книгата. Катлийн поддържа духа ми и ме вдъхновява със своята енергия, с критичността си и с непоколебимата си подкрепа, а също и с чувството си за хумор. Независимо дали изследвам нови територии, или търся пътя си към дома, винаги разчитам на нейната мъдрост и наставления. Всеки мой ден е по-добър заради нея.

КРИСТИН ПАДЕСКИ

Кратко послание към клиницистите и заинтересуваните читатели

Проучванията доказват ефективността на когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) при лечението на широк кръг от психологически проблеми, включително депресия, тревожност, раздразнителност, хранителни разстройства, злоупотреба с алкохол и наркотици или проблеми в отношенията. „Мисълта определя настроението“ е практическо ръководство, предлагащо подробни инструкции за придобиване на умения в областта на КПТ. Книгата е замислена като средство, което помага на читателите по-добре да разберат своите проблеми и да променят из основи живота си – сами или с помощта на терапевт.

Клиницистите могат да използват „Мисълта определя настроението“ за структуриране на терапията и за подпомагане на пациентите в придобиването на умения, както и за целите на продължаващия лечебен процес след формалното завършване на терапията. Снабдена с обширни формуляри и въпросници, книгата мобилизира читателя в прилагането на наученото в неговия ежедневен живот. Специфичните за КПТ умения се усвояват стъпка по стъпка и с напредването в текста се увеличават благодарение на предишните. Структурата на книгата, включваща „Полезни съвети“ и ръководства за преодоляване на често срещани проблеми, помага на читателя успешно да прилага принципите на КПТ за решаване на практически затруднения, носейки му повече щастие и чувство на удовлетвореност.

Чувстваме се едновременно щастливи и смирени от широката популярност на първото издание на „Мисълта определя настроението“. По времето, когато работехме над него, се стремяхме да използваме наличните емпирични данни за това какво прави една терапия ефективна и така да създадем текст, който може да бъде от полза на терапевтите. Един от вълнуващите аспекти на КПТ е, че тя създава умения, помагачи на клиентите да станат свои собствени терапевти. Надявахме се, че един достъпно написан наръчник, представящ тези умения, ще

бъде съзвучен както с потребностите на читателите, стремящи се да си помогнат сами, така и с нуждите на техните терапевти.

„Мисълта определя настроението“ беше първата книга за самопомощ, удостоена с наградата на Асоциацията за поведенческа и когнитивна терапия. Тя се присъжда единствено на книги, които:

- прилагат принципите на когнитивната и/или поведенческата терапия
- разполагат с документални свидетелства за ползата от представените в тях методи
- не включват идеи или методи, които противоречат на научните данни
- представят терапевтични подходи, които са доказано ефективни
- съгласуват се с най-добрите практики в психологията.

Терапевтите могат да бъдат уверени, че уменията, които ще усвоят клиентите им от тази книга, са доказали в продължение на десетилетия своята ефективност при лечение на депресия, тревожност и други разстройства. Изследванията показват, че клиентите, които са усвоили тези умения и са способни да ги прилагат сами, постигат трайно подобрене (по-ниска честота на рецидивите).

Второто издание на книгата е съществено подобreno, тъй като отразява научните и терапевтичните иновации от последните две десетилетия. То включва допълнителни емпирично потвърдени методи: работа с представи, приемане и осъзнатост, стълбица на страха и експозиция при тревожност, толериране на дистреса и неопределеността, както и някои елементи от позитивната психология. Добавен е и напълно обновен раздел за поведенческата активация, релаксацията и подходите за когнитивно реструктуриране. В същото време това издание запазва основните отлики на предишното, които го направиха толкова популярно и полезно за читателите и техните терапевти.

През изминалите години с удивление и възхита следяхме различните приложения на книгата от страна на клиницистите и широк кръг от обикновени читатели. Книгата е задължително четиво в обучителните програми по когнитивно-поведенческа терапия за студенти и специализанти по психология по целия свят. Тя е преведена на над 22 езика и уроците в нея са доказали полезността си за хора от различни култури и с различен икономически статус.

Една колега ни разказа, че влизайки в двора на клиника в Бангладеш, заварила жена да чертае нещо с пръчка в калта. Когато се приближила, тя осъзнала, че това е таблицата за запис на мислите от първото издание на „Мисълта определя настроението“. Друг колега ни каза, че според старейшините на австралийските аборигени петделният модел от втора глава е един от най-добрите начини идеите на когнитивно-поведенческата терапия да се свържат със собствената им древна културна традиция. Книгата се използва и в някои от известните центрове за

лечение на зависимости, в психиатрични клиники и болници, от специалисти по съдебна психиатрия, както и от социални работници, работещи с бездомни. По-голямата част от тиража на първото издание е закупена с цел самопомощ или след консултация с психолог. Множеството различни приложения на книгата показват желанието както на специалистите, така и на широк кръг от читатели да прилагат изпитани методи за контрол на емоциите.

Първото издание на „Мисълта определя настроението“ беше придружено от специален наръчник за клиницисти, осигуряващ подробни препоръки за прилагане на този терапевтичен подход при различни психологически проблеми в специфичен клиничен контекст. В момента работим върху ново, преработено издание на този наръчник.

Надяваме се, че второто издание на книгата ще си остане полезен наръчник за онези, които биха искали да трансформират както психиката си, така и живота си като цяло. Дали ще развиваме уменията си, чертаейки с пръчка в калта, или чрез дигитално устройство, целта си остава една и съща – да постигнем повече щастие и удовлетвореност в живота си.

Нашият призив към клиницистите е да проявят любопитство и да се поставят в позицията на ученици, рамо до рамо със своите клиенти. Възприятието за света на всеки от нас е различно, но въпреки това можем да използваме едни и същи принципи, за да разберем как то се формира и трансформира. Психологическите теории и принципите на психотерапията са се развили след първото издание на книгата. Направихме всичко по силите си, за да интегрираме тези нови идеи и открития във второто ѝ издание, така че тя да продължи да отразява най-добрите и емпирично обосновани терапевтични практики.

Денис Грийнбъргър
Кристин Падески