





СЕТ ДЖ. ГИЛЛИХАН

# ТРЕВОГА, ГНЕВ, ПРОКРАСТИНАЦИЯ

10 СТРАТЕГИЙ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 616.89  
ББК 56.14  
Г47

Seth J. Gillihan  
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY MADE SIMPLE

Text © 2018 Seth J. Gillihan (the «Author»). All rights reserved.  
First published in English by Althea Press, a Callisto Media Inc imprint

**Гиллихан, Сет Дж.**

Г47 Тревога, гнев, прокрастинация : 10 стратегий для самостоятельной работы / Сет Дж. Гиллихан ; [перевод с английского А. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (Как справиться с психологическими проблемами. Советы профессионалов).

ISBN 978-5-04-106589-8

Время от времени каждый из нас вдруг попадает в жесткие тиски эмоций. Это может быть ощущение всепоглощающей тревоги или депрессия, высасывающая из жизни все краски, паника, которая накрывает в самые неподходящие моменты, частые вспышки гнева. Из этого воркбука вы узнаете, как справиться с психологическими проблемами. Обращайтесь к воркбуку так часто, как это будет необходимо.

УДК 616.89  
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-106589-8

© Цветкова А., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

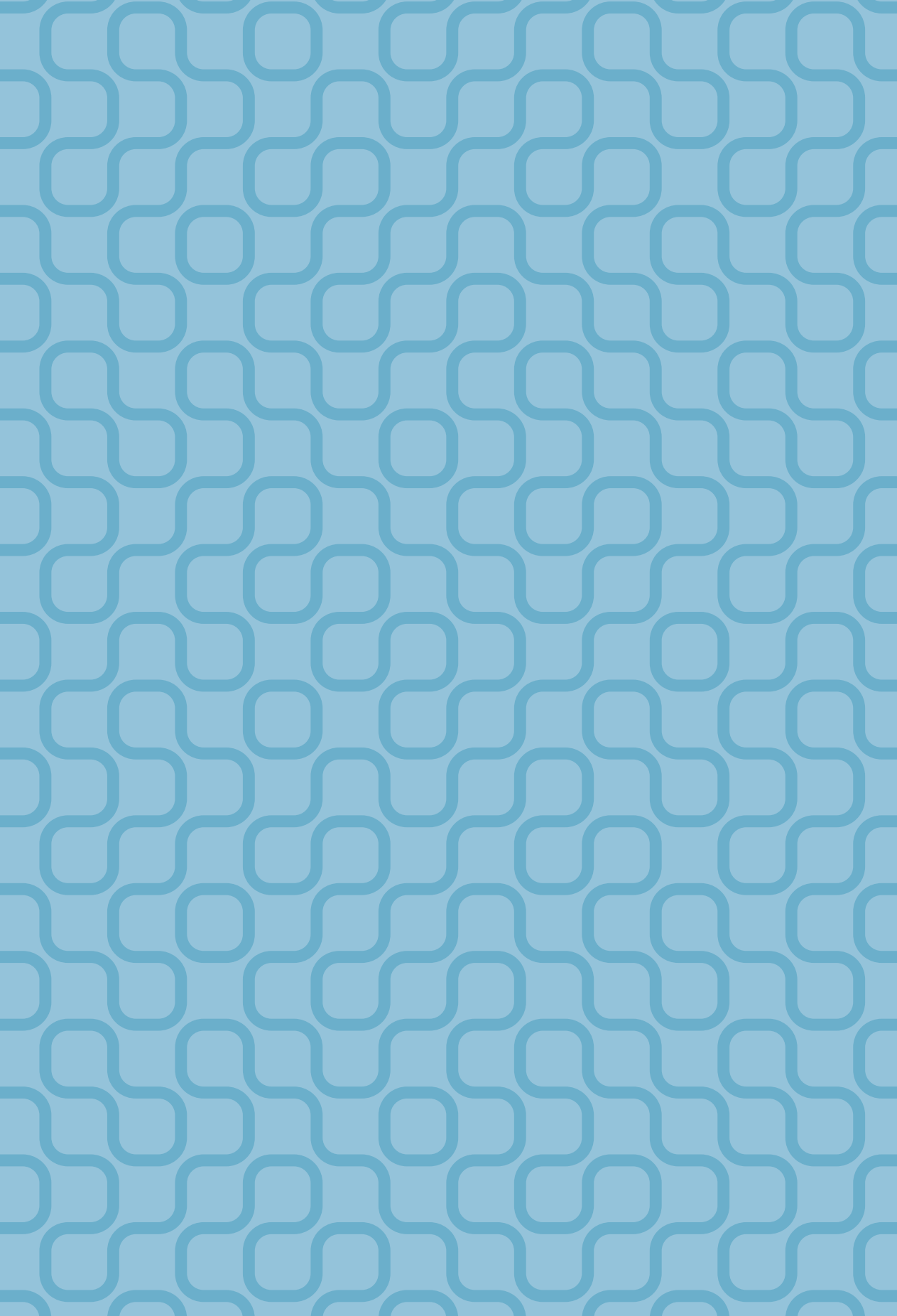
Чтобы узнать, будет ли полезна для вас эта книга, прочитайте утверждения ниже и отметьте те, которые отражают ваше самочувствие.

- У меня случаются панические атаки.
- Я плохо сплю.
- Я часто волнуюсь по пустякам.
- Я всегда в напряжении, мне трудно расслабиться.
- Некоторые ситуации пугают меня.
- Я избегаю некоторых дел, потому что они вселяют в меня беспокойство.
- В некоторых социальных ситуациях я так волнуюсь, что стараюсь избегать их.
- Мои реакции часто кажутся чрезмерными для данной ситуации.
- Я не могу понять, почему испытываю такой сильный гнев.
- Гнев вызвал проблемы в моих отношениях.
- Я больше не испытываю интереса к тем вещам, которые меня когда-то радовали.
- Мне кажется, что впереди меня не ждет ничего хорошего.
- Мне трудно концентрироваться и принимать решения.
- Я не нравлюсь себе.
- Мне сложно найти энергию и мотивацию.

Если вы отметили несколько утверждений, то эта книга определена для вас. Познакомьтесь с КПТ и возьмите процесс психотерапии в свои руки.



*Посвящается Марсии,  
с любовью и благодарностью за то,  
что ты разделяешь со мною эту жизнь.*

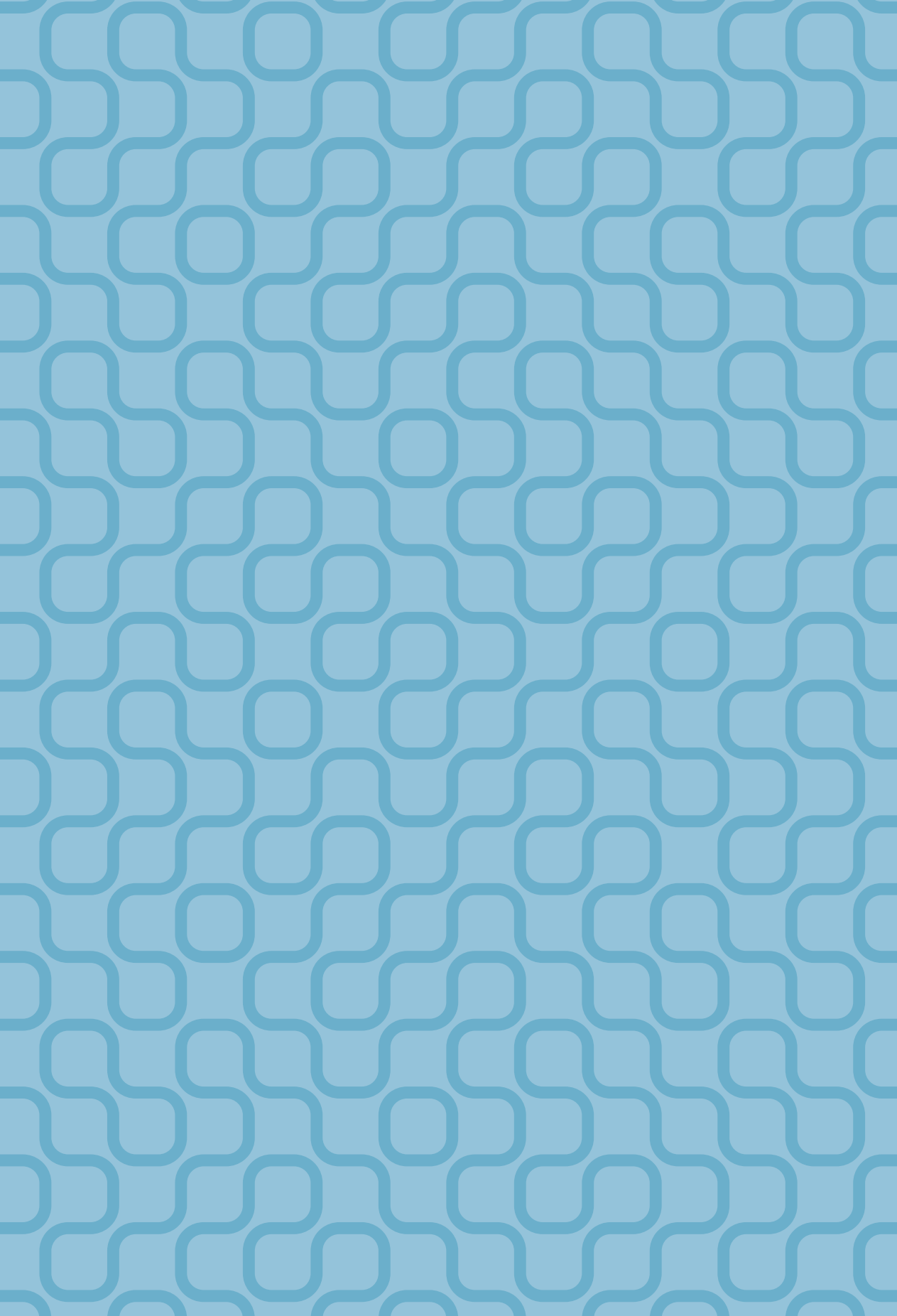




# Содержание

---

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	11
ВВЕДЕНИЕ .....	15
Глава 1. КПТ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ .....	19
Глава 2. СТАВИМ ЦЕЛИ .....	37
Глава 3. АКТИВИЗИРУЕМ ПОВЕДЕНИЕ .....	53
Глава 4. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ И СЛОМАТЬ ПАТТЕРНЫ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ .....	75
Глава 5. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ И ИЗМЕНИТЬ КОРЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ .....	93
Глава 6. ПРАКТИКУЕМ ОСОЗНАННОСТЬ .....	113
Глава 7. ЗА ДЕЛО: ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПРОКРАСТИНАЦИЮ .....	133
Глава 8. ПРОРАБАТЫВАЕМ БЕСПОКОЙСТВО, СТРАХ И ТРЕВОГУ .....	151
Глава 9. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ: КАК СПРАВИТЬСЯ СО ВСПЫШКАМИ ГНЕВА .....	175
Глава 10. БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ .....	193
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. НЕ СДАВАЙТЕСЬ .....	219
ИСТОЧНИКИ .....	227
БИБЛИОГРАФИЯ .....	235
БЛАГОДАРНОСТИ .....	249
ОБ АВТОРЕ .....	253
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	255



# Предисловие

---

**Корни когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)**, этой сильной методики психологического лечения, лежат в современной теории эмоций и связанного с ними поведения. Эта теория позволяет обнаружить источник эмоциональных проблем каждого человека. Важен также инструментарий КПТ, который появился в результате работы практикующих специалистов за последние 40 лет. Разнообразие техник позволяет психотерапевтам подстраивать свои программы под нужды и предпочтения каждого пациента. Каким же образом можно всю мощь КПТ — которая требует опыта знающего психотерапевта, способного помочь пациенту распознать свой поведенческий паттерн и подобрать под него соответствующие рабочие методики, — передать в форме книги? Знакомьтесь с доктором Сетом Гиллиханом, который может простым языком общаться с самым разным читателем, желающим рассмотреть свои личные барьеры и разобраться с ними на пути к психическому здоровью.

Умиротворяющий и вместе с тем уверенный голос, который звучит на страницах этой книги, хорошо знаком мне. В 2005 году Сет поступил в докторантуру Университета Пенсильвании, где под моим началом проходил практический курс КПТ. В течение последних 35 лет я имел честь преподавать основы КПТ многим выдающимся молодым профессионалам. Уровень их таланта и знаний наряду со стремлением учиться не устает поражать меня до сих пор. Но Сет оставил о себе неизгладимое впечатление своей мудростью и способностью находить общий язык с людьми самого разного социального происхождения и с самым разным жизненным багажом. Он обладает уникальной способностью воспроизводить лучшее из того, что когда-то я сам получил от своих наставников, д-ров Стивена Холлона и Аарона Т. Бека, но также добавлять собственные, исключительно полезные наблюдения.

Я впервые столкнулся с талантом Сета как практикующего профессионала, просматривая видеозаписи его приемов, читая его истории болезней и слушая его описания успехов — и трудностей, — которые они и с пациентом испытали во время работы. Сейчас я вижу того же Сета Гиллихана, только с гораздо большим опытом. Он уже написал «Как переучить свой мозг: когнитивно-поведенческая терапия за 7 недель»<sup>1</sup>, интересное практическое пособие, и выступил соавтором руководства для людей, страдающих от обсессивно-компульсивного расстройства<sup>2</sup>.

Его новая книга читается с интересом, что является немалым достижением, учитывая серьезность темы и его честный, реалистичный метод решения проблем, к которым он обращается. В книге множество вопросов рассмотрено детально, но тем не менее просто, как и заявлено в заглавии. Эта книга отражает многие сильные стороны Сета, включая способность организовать материал так, что он воспринимается легко и запоминается. Уникален и ритм, которому Сет следует в каждой главе, обстоятельно и доходчиво разъясняя, что делать с неконструктивным мышлением, как с помощью поведения изменить проблемный паттерн и, наконец, как осознанно относиться к важным аспектам нашей жизни. Я был под таким впечатлением от этого способа изложения, что теперь и сам применяю его: «**Думать, Делать, Быть**». Что может быть проще? Однако идеи, которые выражены этими словами, обладают такой мощностью, что способны вызывать сейсмические волны позитивных изменений как для пациентов, проходящих терапию, так и для читателей этой книги.

Даже если читатель не испытывает трудностей во всех описанных областях (печаль, беспокойство, страх, гнев, прокрастинация, самокритика), я горячо рекомендую все же прочесть разделы, посвященные прокрастинации, гневу и «безопасному поведению». Выводы и соображения, которые Сет высказывает по поводу этих широко распростра-

<sup>1</sup> Seth J. Gillihan. Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks, 2016.

<sup>2</sup> J. Singer, Seth J. Gillihan. Overcoming OCD: A Road to Recovery, 2015.

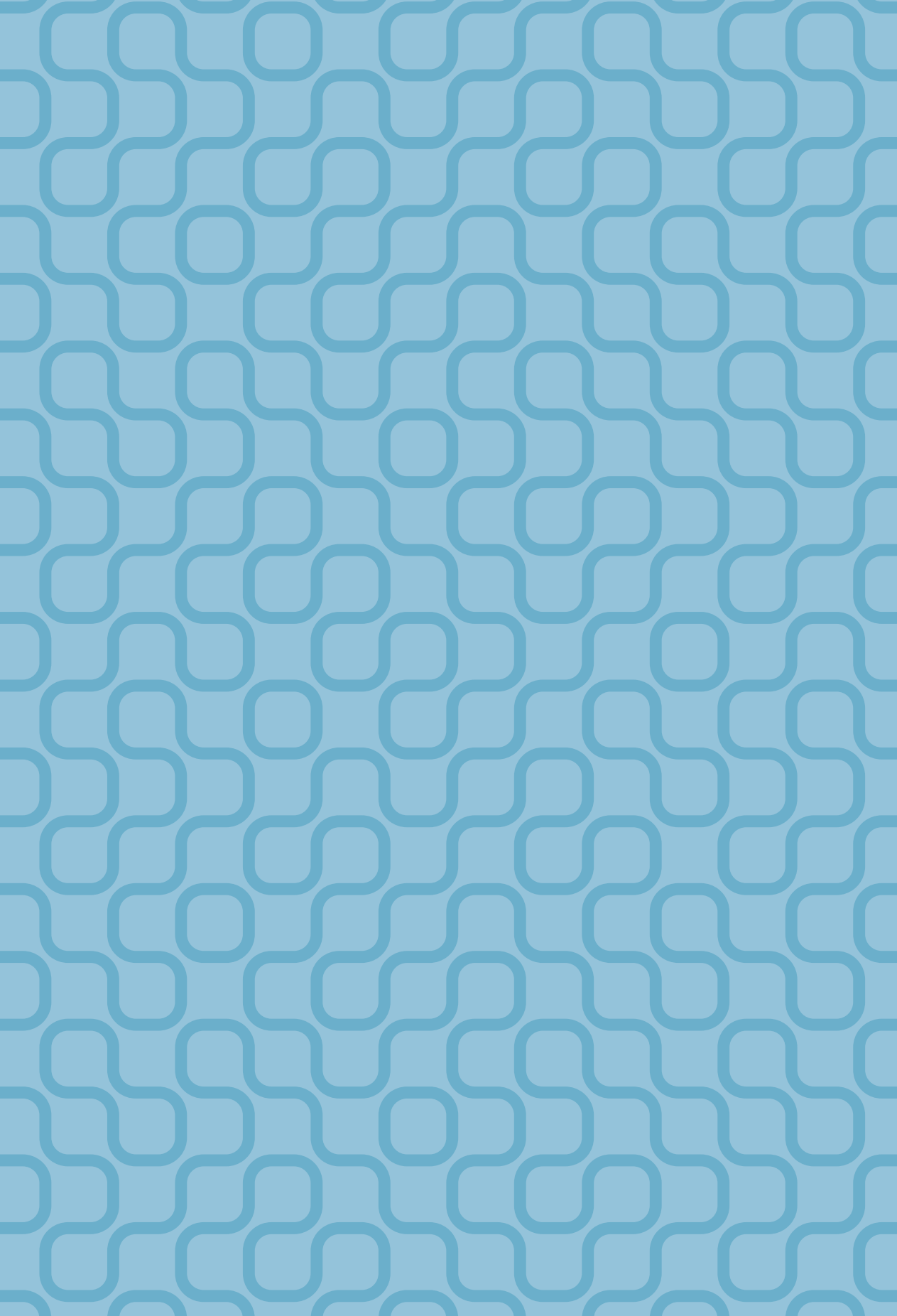
ненных паттернов, поистине интересны! Его характеристики помогут читателю понять, как они подводят друзей, коллег или членов семьи.

Многие из нас подвержены прокрастинации, однако не все мы понимаем ее причины. Неуместные или чрезмерные проявления гнева встречаются часто и могут быть понятны, но это лишь половина успеха в борьбе с ними. Наконец, безопасное поведение не дает тем, кто находится во власти необоснованных страхов или компульсивных действий, освободиться от них и насладиться жизнью. Анализ Сетом этих паттернов задевает за живое. Это прекрасный пример того прогресса, которого достигли психологи в понимании причин, движущих людьми.

Некоторые из читателей обратятся к данной книге, чтобы освежить в памяти принципы и практики КПТ, с которыми познакомились во время персональной терапии. Другие узнают о КПТ впервые и найдут все необходимое, чтобы освободиться от непродуктивных эмоциональных переживаний, очистив себе путь к лучшей жизни. Эта книга может также стать «первой помощью» для тех, кто испытывает гораздо более серьезные трудности и решил принимать антидепрессанты или не смог найти подходящего для себя психотерапевта. Многие из этих людей смогут найти все, что им нужно, на страницах этой книги. Будут и те, кто начнет понимать пути выхода из эмоциональных трудностей, которые не давали им наслаждаться жизнью. И это будет мотивировать их искать профессиональную помощь. Они смогут привнести все, что они узнали от Сета в этой книге, в свою индивидуальную или в групповую терапию, если это будет правильным и логичным следующим шагом.

Разрешите мне подвести итог, отметив, насколько мне повезло внести свой вклад в становление Сета как психолога. Теперь повезло вам: вы приобрели это действительно полезное и интересное руководство, посвященное широко распространенным эмоциональным проблемам и эффективным способам их преодоления. Я рекомендую вам воспользоваться этой удачей и проложить себе путь к лучшей жизни.

*Роберт Дж. Де Рубейс, доктор психологических наук,  
профессор факультета гуманитарных  
и естественных наук Университета Пенсильвании*



# Введение

---

**Время от времени** каждый из нас вдруг обнаруживает себя в тисках всеподавляющих эмоций. Это может быть ощущение тревожного страха, депрессия, высасывающая из жизни все краски, паника, которая накрывает в самые неподходящие моменты, или вспышки непомерного гнева. Это могут быть и другие чувства, захватывающие наши умы и сердца. Когда эмоционально мы сбиты с ног, нам нужны надежные и проверенные способы, чтобы вновь подняться.

В ранние годы моей клинической подготовки я узнал, что некоторые виды терапии лучше помогают людям в таких ситуациях, среди них — когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Мой куратор посоветовал специализироваться в КПТ, что привело меня в Университет Пенсильвании, известный своей внушительной историей в области когнитивной и поведенческой терапии. Во время докторантуры я фокусировался на лечении депрессии и мог наблюдать, как она опасным образом искажает наше мышление. КПТ может переучить наше мышление, чтобы оно эффективнее служило нам. Я также понял, ввод в нашу жизнь большего количества вознаграждающих действий способен оказать мощный антидепрессивный эффект.

Окончив докторантуру, я был счастлив занять должность в университетском Центре изучения и лечения тревожных состояний. За 4 года работы в этом центре я получил огромный опыт в лечении деструктивной тревоги, обсессивно-компульсивных расстройств и психологических травм. Я видел сотни жизней, которые изменились благодаря лечебным программам, позволившим людям взглянуть в лицо своим страхам. Я осознал, что если фокусировать свое внимание на настоящем с открытостью и любопытством, то можно разорвать тиски тревоги и депрессии. Этот подход в терапии,