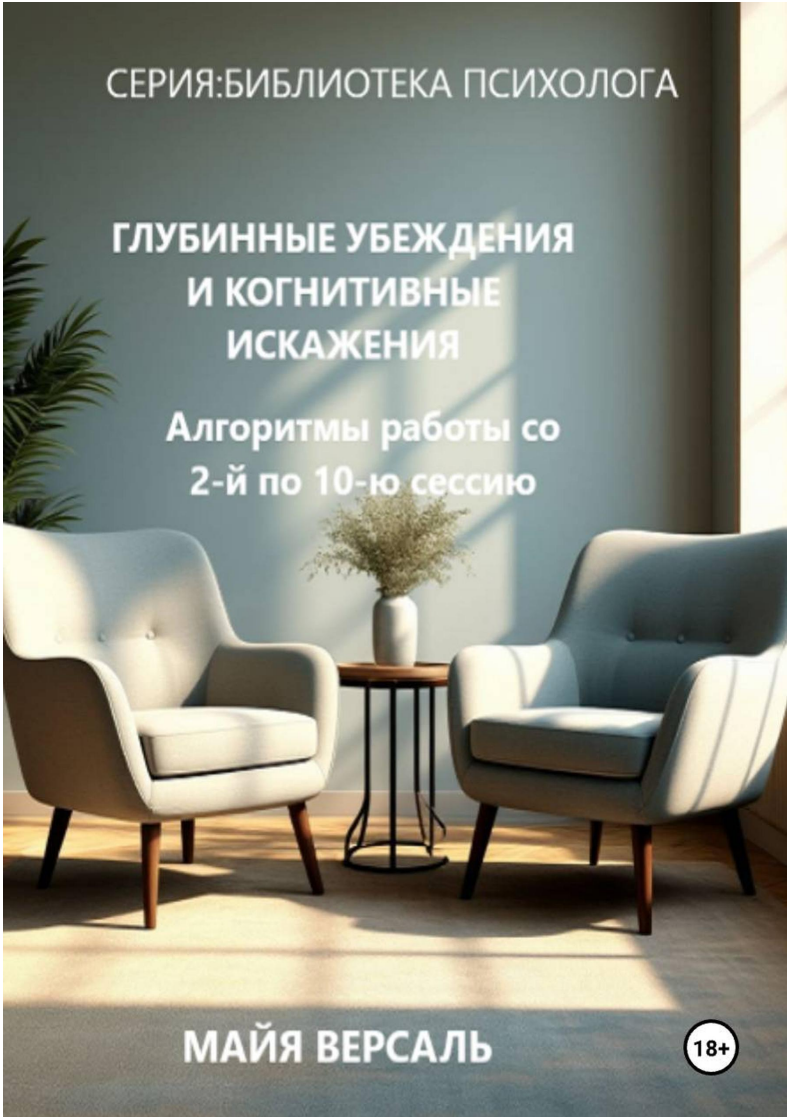
СЕРИЯ:БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГА
ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ
И КОГНИТИВНЫЕ
ИСКАЖЕНИЯ
Алгоритмы работы со
2-й по 10-ю сессию
МАЙЯ ВЕРСАЛЬ
18+

Майя Версаль

Глубинные убеждения и когнитивные искажения: алгоритмы работы со 2-й по 10-ю сессию

https://litres.ru/74881023
SelfPub; 2026

Аннотация

Первая встреча с клиентом прошла успешно, но что делать дальше? Как выстроить работу со 2-й по 10-ю сессию, чтобы терапия не превратилась в болтовню «за жизнь» или хаотичный набор упражнений?

Вторая книга серии «Библиотека психолога» — практическое руководство для консультантов, работающих в когнитивно-поведенческом подходе (КПТ).

Внутри нет академической воды — только четкие алгоритмы, тайминг встреч и живые диалоги-скрипты.

В книге вы найдете:

Дорожную карту курса со 2-й по 10-ю сессию.

Скрипты разбора дневника мыслей СМЭР.

Техники сократического диалога («Адвокат и Прокурор», «Декатастрофизация», «Пирог ответственности»).

Алгоритм техники «Падающая стрела» для поиска глубинных убеждений и способы их перезаписи.

Протоколы работы с откатами, саботажем, виной и токсичным стыдом.

Полный протокол 4-й сессии, кейсы и готовые бланки для клиентов.

Для начинающих психологов, студентов и практикующих консультантов.

Содержание

Введение. 5
Глава 1. Архитектура терапевтического курса: дорожная карта со 2-й по 10-ю встречу 8
Глава 2. Работа с дневником мыслей (СМЭР): как не превратить сессию в проверку 13
Глава 3. Оспаривание автоматических мыслей: скрипты сократического диалога 20
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Майя Версаль
Глубинные убеждения и когнитивные искажения: алгоритмы работы со 2-й по 10-ю сессию

Введение. Синдром второй сессии: что делать, когда знакомство позади

Первая сессия прошла успешно. Вы установили контакт, заключили психологический контракт, собрали первичный запрос и выдали клиенту первое домашнее задание — вести дневник автоматических мыслей. Клиент ушел воодушевленным, а вы наконец-то выдохнули с облегчением.

И вот наступает день второй встречи. За пятнадцать минут до начала у начинающего психолога снова начинает предательски сжиматься желудок. В голове крутится один и тот же тревожный вопрос: «А что делать дальше? О чем говорить целых пятьдесят минут, если историю его жизни, дет-

ство и главные жалобы мы уже обсудили на первой встрече?».

В профессиональной среде это явление называют «синдромом второй сессии». На первой встрече терапевта спасает жесткий каркас знакомства, сбора анамнеза и обсуждения правил сеттинга. Начиная со второй встречи, этот каркас исчезает, и у новичка возникает огромный соблазн скатиться в одну из двух крайностей.

Первая крайность — превратить сессию в дружескую болтовню «за жизнь». Психолог садится в кресло и спрашивает: «Ну, как прошла ваша неделя? Что новенького?». Клиент с радостью подхватывает эту волну и сорок пять минут пересказывает бытовые события, ссоры с соседкой, пробки на дорогах и новости с работы. Психолог кивает, сочувствует, задает уточняющие вопросы. В конце встречи оба чувствуют, что мило и душевно поболтали, но терапия не сдвинулась ни на миллиметр. Клиент уходит с мыслью: «Зачем я плачу деньги за то, что могу бесплатно обсудить с подругой на кухне?».

Вторая крайность — начать судорожно закидывать клиента техниками. Психолог панически боится пауз и тишины, поэтому пытается за одну встречу провести дыхательную медитацию, порисовать, разобрать отношения с мамой и дать пять разных упражнений сразу. В итоге клиент уходит с перегруженной головой, ощущением хаоса и мыслью, что психология — это слишком сложно и непонятно.

Запомните главное правило когнитивно-поведенческой терапии (КПТ): **терапия — это не импровизация, а последовательный технологический процесс.** Вы не обязаны каждый раз придумывать новый фокус, чтобы развлечь клиента. У вас есть четкая маршрутная карта, где каждая следующая сессия логично вытекает из предыдущей, как этажи строящегося дома. Нельзя класть крышу (работать с глубинными детскими травмами), пока не залит фундамент (клиент не научился отличать свои мысли от фактов).

В этой книге мы подробно разберем весь путь работы с клиентом со 2-й по 10-ю встречу. Вы получите пошаговые алгоритмы на каждый этап: от проверки первого дневника мыслей до поиска глубинных убеждений, работы с телесным напряжением, преодоления сопротивления в середине пути и экологичного завершения терапии. Здесь нет скучной академической теории — только живые диалоги, точные вопросы сократического диалога, разбор типичных ошибок терапевта и готовые рабочие листы, которые можно сразу распечатать или отправить клиенту в мессенджер.

Глава 1. Архитектура терапевтического курса: дорожная карта со 2-й по 10-ю встречу

Чтобы не теряться перед каждой новой встречей, психолог должен видеть весь курс терапии целиком — как опытный архитектор, который держит перед глазами общий чертеж здания, прежде чем рабочие начнут класть первый кирпич.

Краткосрочный протокол когнитивно-поведенческой терапии обычно рассчитан на 8–12 сессий при работе с одним четко сформулированным запросом (например, фоновая тревожность на работе, страх критики, синдром самозванца, неуверенность в себе). Весь этот путь делится на четыре последовательных этапа.

Этап 1. Освоение базовой модели и самонаблюдение (2–3 сессии) На этом этапе клиент учится видеть связь между своими мыслями, эмоциями и реакциями тела не в книжной теории, а на собственных примерах из прошедшей недели.

Главная задача психолога: научить клиента пользоваться дневником мыслей (СМЭР), помочь ему замечать автоматические мысли в моменте и познакомить с основными когнитивными искажениями (ошибками мышления).

Маркер перехода на следующий этап: клиент приносит заполненный дневник и говорит: «Я заметил, что тревога накрыла меня не из-за слов начальника, а потому что я сам себе накрутил, будто меня уволят».

Этап 2. Когнитивное переструктурирование (4–5 сессии) Когда клиент научился ловить свои мысли как бабочек сачком, мы начинаем проверять эти мысли на реалистичность.

Главная задача психолога: с помощью сократического диалога научить человека сомневаться в своих автоматических мыслях, искать реальные доказательства «за» и «против», снижать катастрофизацию и формулировать более реалистичные, адаптивные ответы.

Маркер перехода на следующий этап: у клиента наступает первое заметное облегчение симптомов — снижается фоновый уровень тревоги, вины или раздражения, он начинает быстрее успокаиваться после стрессовых ситуаций.

Этап 3. Работа с глубинными убеждениями и поведенческие эксперименты (6–8 сессии) Поверхностные автоматические мысли убраны, но нам нужно добраться до корня проблемы, чтобы симптомы не вернулись через пару месяцев в новых декорациях.

Главная задача психолога: спуститься на уровень промежуточных правил («Я должен всегда всё контролировать», «Нельзя ошибаться») и глубинных убеждений о себе («Я слабый», «Я никчемный», «Меня невозможно любить»). Мы

начинаем мягко переписывать эти установки и закрепляем изменения на практике через поведенческие эксперименты — когда клиент в реальной жизни пробует поступать по-новому.

Маркер перехода на следующий этап: клиент начинает вести себя иначе в привычных ситуациях (говорит «нет», просит о помощи, не перепроверяет отчет по десять раз) и видит, что мир от этого не рушится.

Этап 4. Закрепление навыков и завершение терапии (9–10 сессии) Главная цель когнитивно-поведенческого терапевта — стать для клиента ненужным, передав ему все инструменты самопомощи.

Главная задача психолога: подвести итоги работы, присвоить клиенту его победы, составить индивидуальный план профилактики срывов («аптечку» на случай будущих стрессов) и экологично завершить терапевтические отношения.

Жесткий тайминг каждой отдельной сессии (Золотой стандарт КПТ)

Чтобы ни одна встреча не превратилась в хаотичный пересказ новостей, любая сессия со 2-й по 10-ю строится по единому пятишаговому шаблону:

Чек-ин и замер состояния (0–5 минута). Краткий замер настроения и уровня ведущей эмоции (тревоги, грусти, гнева) за неделю по шкале от 0 до 10. Это позволяет объективно отслеживать динамику терапии.

Мостик с прошлой сессией и проверка ДЗ (5–15 минута). Вспоминаем, к какому выводу пришли в прошлый раз, и разбираем записи в дневнике мыслей или итоги поведенческого эксперимента.

Формирование повестки дня (15–18 минута). Вместе с клиентом выбираем одну-две конкретные ситуации или темы, которые разберем сегодня. Важно получить согласие клиента: «Сфокусируемся сегодня на ситуации с руководителем?».

Основная работа (18–42 минута). Применение техник КПТ: сократический диалог, поиск когнитивных искажений, спуск к глубинным убеждениям, планирование нового эксперимента.

Резюме, новое ДЗ и обратная связь (42–50 минута). Просим клиента своими словами подвести итог встречи («Что самого важного вы сегодня забираете с собой?»), согласовываем домашнее задание на неделю и спрашиваем, не было ли на сессии моментов, которые задели или вызвали непонимание.

Чек-лист самопроверки терапевта перед 2-й сессией Перед тем как нажать кнопку «Подключиться» или открыть дверь кабинета, пробегитесь глазами по четырем пунктам:

Открыта ли у меня Карта клиента с записями прошлой встречи?

Помню ли я, какое именно домашнее задание я давал на

прошлой неделе?

Определена ли главная мишень нашей терапии (например, «тревога перед оценкой» или «страх конфликтов»)?

Готов ли я мягко остановить клиента, если он уйдет в долгий пересказ бытовых историй?

Глава 2. Работа с дневником мыслей (СМЭР): как не превратить сессию в проверку школьной тетради

Дневник мыслей (в русскоязычной практике его называют СМЭР: Ситуация — Мысль — Эмоция — Реакция тела и поведение) — главный рабочий инструмент когнитивно-поведенческого терапевта. Но именно на этапе его проверки начинающие психологи совершают самую фатальную ошибку: они надевают очки строгого школьного учителя.

Если психолог начинает выискивать ошибки в оформлении («Тут вы перепутали мысль с эмоцией, а здесь слишком длинно описали ситуацию, перепишите»), у клиента моментально включается детский стыд и сопротивление. На следующую сессию он просто не принесет тетрадь, сославшись на дикую занятость.

Запомните: **клиент не обязан вести дневник идеально.** Ваша задача при разборе — не оценить грамотность записей, а вместе с клиентом как два исследователя изучить, как именно его привычка мыслить запускает тревогу, обиду или гнев.

Алгоритм разбора дневника СМЭР (занимает 10–15

минут)

Безусловная похвала за сам факт действия. Даже если клиент записал всего одну кривую строчку в заметках телефона за пять минут до начала сессии — искренне похвалите его. Сформировать навык останавливаться и наблюдать за собой в момент стресса крайне сложно.

Выбор одной самой острой ситуации. Не пытайтесь разобрать все десять записей за неделю, иначе вы увязнете в деталях. Спросите: «Какой из этих эпизодов вызвал у вас самые сильные эмоции? Давайте возьмем в работу именно его».

Мягкое разделение мыслей и эмоций. Если клиент в колонку «Мысль» написал «Мне стало дико обидно и захотелось уйти», не поправляйте его свысока. Скажите: «Обида — это чувство, а желание уйти — поведение. Давайте заглянем на секунду раньше: какая фраза промелькнула у вас в голове прямо перед тем, как накатила эта обида?».

Называние когнитивного искажения. Покажите клиенту, в какую именно ловушку мышления он попал в этот момент (например, «чтение мыслей», «катастрофизация» или «черно-белое мышление»). Когда у врага появляется имя, с ним становится в разы проще бороться.

Скрипт 1. Классический разбор дневника

Психолог: Отлично, я вижу, вы сделали три записи за неделю. Это прекрасный результат для старта, учитывая ваш плотный график. Какая из этих ситуаций выбила вас из ко-

леи сильнее всего? Клиент: Наверное, вот эта, в среду вечером. Я написал близкому другу сообщение с предложением встретиться в выходные, он зашел в сеть, прочитал, но ничего не ответил. Психолог: Давайте посмотрим, что вы записали в колонке «Мысли». Клиент: Я написал: «Я ему надоел, он меня специально избегает и просто не хочет со мной общаться, но боится сказать прямо». Психолог: А какие эмоции и реакции тела это вызвало? Клиент: Сильную обиду и тревогу, баллов на 8 из 10. В горле сразу встал ком, стало душно, я закрыл чат и решил, что больше никогда ему не напишу первым. Психолог: Посмотрите, как четко сработала цепочка. Объективный факт в реальности всего один: сообщение прочитано, ответа нет. Но ваш мозг за долю секунды достроил целый драматический сериал о том, что вы надоели и дружбе конец. В психологии эта ошибка мышления называется «Чтение мыслей» — мы приписываем другим людям негативные мотивы, не имея ни одного доказательства. Скажите, а какие еще, чисто бытовые причины могли помешать ему ответить в ту минуту? Клиент: Ну... Он мог стоять в пробке за рулем. Или сидеть на совещании с начальником. Открыл, увидел, отвлекся на срочный звонок и забыл. Психолог: Именно. И если бы в ту секунду вы подумали: «Наверное, он сейчас за рулем, ответит вечером» — возник бы ком в горле и желание навсегда разорвать дружбу? Клиент: Нет, конечно. Я бы просто отложил телефон и пошел ужинать.

Скрипт 2. Клиент не сделал домашнее задание («За-

был / не было времени»)

Никогда не стыдите клиента за невыполненное задание и не читайте нотаций о том, что «без домашки терапия не работает». Невыполненное ДЗ — это не лень, а ценнейший диагностический материал, который указывает на скрытый страх, перфекционизм или сопротивление.

Клиент (виновато опускает глаза): Извините, я на этой неделе совсем закрутился. Вообще ничего не записал в дневник. Наверное, я безответственный клиент, зря вы на меня время тратите. Психолог: Никаких извинений, всё в порядке. Давайте сразу договоримся: мы не в школе, а я не строгий завуч, который ставит двойки за невыученное стихотворение. Мне гораздо интереснее другое: что именно помешало вам сделать запись? Не хватило времени, вылетело из головы или в момент, когда нужно было открыть заметки, возникало какое-то неприятное чувство? Клиент: Если честно... Когда мне становилось плохо на работе, мне так не хотелось в этом копаться и записывать. Казалось, если я это напишу черным по белому, станет еще хуже и тревога накроет окончательно. Психолог: Вот это потрясающая находка! Смотрите, как работает ваша защита: мозг решил, что избегание — лучший способ спастись от тревоги. «Не буду смотреть на проблему, закрою глаза, и она исчезнет». Но тревога от этого никуда не уходит, она просто копится внутри и выливается в бессонницу. Давайте сделаем так: прямо сейчас потратим три минуты, вспомним один вчерашний рабочий эпизод и

заполним одну строчку вместе. Вы на практике проверите, станет ли от фиксации на бумаге хуже или, наоборот, голова разгрузится. Попробуем? Клиент: Да, давайте прямо сейчас запишем, пока я хорошо помню вчерашний разговор.

Скрипт 3. Клиент принес «идеальный» дневник, но облегчения нет

Иногда клиенты с высоким уровнем интеллекта и перфекционизма приносят красиво исписанные таблицы, идеально раскладывают всё по полочкам, сами находят у себя все когнитивные искажения, но внутри продолжают страдать. Это означает, что работа идет исключительно на уровне логики (защитный механизм «интеллектуализация»), не затрагивая эмоциональный уровень.

Клиент: Я всё записал, всё проанализировал по вашей схеме. Понимаю головой, что коллега не хотел меня унизить, что это мое когнитивное искажение «персонализация». Но внутри всё равно трясет, руки холодеют и жуткая тревога. Почему ваша техника не работает? Психолог: Вы сейчас столкнулись с классическим разрывом между «понимаю головой» и «верю сердцем». Вы блестяще освоили логический анализ, и это отличный первый шаг. Но пока вы анализируете ситуацию как компьютер, ваши эмоции остаются запертыми в теле. Скажите, когда вы формулировали новый, спокойный ответ в тетради — насколько процентов из ста вы в него поверили эмоционально? Клиент: Ну... Процентов на пятнадцать. Логически всё верно, но внутри ощущение, что

я всё равно виноват и меня отвергнут. Психолог: Отлично, что вы это заметили. Пятнадцать процентов — это важный сигнал для нас: за этой ситуацией стоит не просто случайная мысль, а глубокая детская установка. Пока мы не спустимся глубже поверхностных мыслей и не перепишем базовое убеждение, логика будет проигрывать эмоциям. Этим мы и займемся на следующих встречах.

Скрипт 4. Клиент говорит: «У меня не было никаких мыслей, просто сразу стало плохо»

Новички часто теряются, когда клиент заявляет, что перед приступом паники или обиды в голове была «абсолютная пустота». На самом деле мысли были, просто они пронеслись слишком быстро (на уровне образов или коротких вспышек) и человек не успел их поймать.

Клиент: Я просто зашел в метро, увидел толпу, и меня сразу накрыла паника. Никаких мыслей вообще не было! Психолог: Это нормально, автоматические мысли на то и автоматические, что пролетают за доли секунды. Давайте замедлим время, как в кино. Представьте, что вы снова стоите перед эскалатором, видите плотную толпу. В ту секунду, когда сердце начинает колотиться, какая картинка или какой самый страшный образ мелькает перед глазами? Что может случиться прямо там, внизу? Клиент (закрывает глаза, прислушивается к себе): Я вижу, как мне становится плохо в вагоне, мне не хватает воздуха, люди стоят вплотную, я падаю в обморок, и никто не может мне помочь, потому что две-

ри закрыты. Психолог: Вот она! Мы поймали мысль, замаскированную под картинку: «Я задохнусь в закрытом вагоне, потеряю сознание и умру без помощи». Неудивительно, что тело мгновенно выбросило адреналин! С этим уже можно работать.

Глава 3. Оспаривание автоматических мыслей: скрипты сократического диалога

Когда клиент научился ловить свои автоматические мысли, начинается главный этап когнитивно-поведенческой терапии — проверка этих мыслей на реалистичность.

Самая грубая ошибка начинающего психолога на этом этапе — начать спорить с клиентом, переубеждать его или читать оптимистичные лекции («Ну что вы, разве можно так о себе думать? Посмотрите, какой вы умный, красивый и успешный!»). Прямое переубеждение вызывает обратный эффект: клиент начинает защищать свою привычную картину мира, приводя всё новые аргументы в пользу того, что он неудачник.

Вместо спора в КПТ используется **сократический диалог**. Психолог занимает позицию любопытного, доброжелательного исследователя. Он не дает готовых ответов, а задает точные, направляющие вопросы, благодаря которым клиент сам находит противоречия в своей логике и приходит к более здоровому, взрослому выводу.

Ниже приведены четыре базовых скрипта оспаривания, которые закрывают 90% клиентских запросов.

Техника 1. «Адвокат и Прокурор» (Поиск объектив-

ных улик)

Эта техника помогает мгновенно сбить эмоциональный накал, переводя внутреннюю панику в формат беспристрастного судебного разбирательства, где принимаются только железные факты, а не домыслы и чувства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.