



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

# Практическое занятие «Разделение мыслей и фактов»

Куратор группы: Климов Александр  
Александрович,  
клинический психолог

Ведущие: Вахрамеева Тамара,  
Макарова Мария, Соловьева Анастасия

# Формат работы

18:30-18:50 – Мини-лекция (обзор техники)

18:50-19.10 – Демонстрация

19:10-20:10 – Отработка в мини-группах

20:10-20:30 – Обратная связь

Отработка в залах – 60 минут.

Делимся на группы по 3 человека.

Сессия – 20 минут, один человек - консультант, второй – клиент, третий – супервизор.

15 минут – работа консультанта с клиентом, 5 минут – обратная связь клиента и супервизора в комнатах. Далее меняемся ролями.

# Разделение мыслей и фактов

Когда мы злимся или подавлены, мы склонны относиться к мыслям как к фактам.

Например, говоря себе: «Он думает, что может мной воспользоваться», я могу быть уверен в своей правоте, даже если на самом деле буду не прав. Моя вера в истинность чего бы то ни было не делает это истинным на самом деле. **Мысли – лишь интерпретации, описания, представления и даже догадки.** Они могут быть как верными, так и неверными или верными лишь отчасти. Человеку нужно научиться определять свои мысли, а затем сопоставлять их с фактами.

Терапевты могут обучить пациентов **различать мысли, чувства и факты** с помощью техники А-В-С. Она заключается в понимании того, как активизирующее событие (А – activation event) может приводить к возникновению разных убеждений (В – belief) и последствий (С – consequences) в форме чувств или поведения.

Если я убежден, что мне ни за что не сдать экзамен хорошо (это и есть моя мысль), я могу почувствовать безнадежность и соответствующим образом себя вести – например, забросить учебу. С другой стороны, если я уверен, что у меня есть все шансы успешно сдать экзамен, я буду полон надежд на лучшее и постараюсь хорошо к нему подготовиться.

Этот пример отлично иллюстрирует, как исходная **мысль** «Мне ни за что не сдать экзамен хорошо» **провоцирует дезадаптивное поведение** (отказ от подготовки), которое в свою очередь превращает мысль в **самореализующееся пророчество**: результаты сдачи экзамена действительно оказываются плохими.

# Одно событие и разные варианты реакций

Рис.1

<b>A = активизирующее событие</b>	<b>B = убеждение (мысль)</b>	<b>C = последствия (чувства)</b>	<b>C = последствия (поведение)</b>
Слышу дребезжание окна	Кто-то пытается залезть ко мне в дом	Тревога	Закрывает дверь, вызывает полицию
Слышу дребезжание окна	Сегодня ветрено, а окна у меня старые и неплотно закрываются	Легкое раздражение	Покрепче захлопнула окно и продолжила спать
Мужчина подходит ко мне на пустой темной улице	Сейчас меня ограбят	Ужас	Бежала
Мужчина подходит ко мне на пустой темной улице	А не мой ли это друг Стив?	Любопытство, радость	Окликнула Стива по имени
Муж сидит и читает газету	Его не волнуют мои чувства	Злость, презрение	Обвинила его в эгоизме
Муж сидит и читает газету	Он отдалился, потому что злится на меня	Разочарование, вина	Избегала взаимодействия с ним
Ощущение быстрого сердцебиения	У меня сердечный приступ	Тревога, паника	Вызвала скорую помощь
<b>A = активизирующее событие</b>	<b>B = убеждение (мысль)</b>	<b>C = последствия (чувства)</b>	<b>C = последствия (поведение)</b>
Ощущение быстрого сердцебиения	Я выпил слишком много кофе	Легкое сожаление	Снизил количество потребляемого кофеина

# Негативные мысли и возможные факты

Рис.2

Негативная мысль	Возможные позитивные факты
<i>На улице идет дождь, я ни за что не доберусь домой вовремя</i>	<i>Я уже час нахожусь в помещении — может, дождь уже и прекратился. Я могу выйти и проверить</i>
<i>Я не готов к экзамену</i>	<i>Я прочел все необходимые материалы, посещал занятия и занимался самостоятельно</i>
<i>Я всегда буду один</i>	<i>Предсказать будущее невозможно, поэтому собрать все необходимые факты я просто не могу. Но у меня есть друзья. И многие мои качества нравятся другим людям</i>

# Какие задавать вопросы

- Как вы думаете: может быть, стоит принять во внимание не только мысли, которые возникают у вас в текущей ситуации, но и другие существенные факты?
- Бывало ли так, что ваши представления об определенных ситуациях оказывались неверными?
- Случалось ли, что вы предсказывали определенный вариант развития событий, а происходило иное?
- Обращали ли вы внимание на то, что другие иногда интерпретируют ситуации иначе, не так, как вы?
- Возможно ли, что сейчас вы принимаете во внимание лишь часть фактов, но могут существовать и другие, неизвестные вам факты, о которых вы узнаете лишь со временем?
- Бывает ли, что люди придерживаются разных позиций по поводу одних и тех же фактов?

## Пример

**ТЕРАПЕВТ: Можете ли вы сформулировать, какие мысли заставляют вас так тревожиться?**

**ПАЦИЕНТ:** Я думаю, что меня уволят.

**ТЕРАПЕВТ:** Почему вы думаете, что это произойдет?

**ПАЦИЕНТ:** Просто знаю. Все к этому идет.

**ТЕРАПЕВТ:** Итак, вы уверены, что вам грозит увольнение, – но **может ли случиться так, что вы окажетесь не правы?**

**ПАЦИЕНТ:** Да я, в общем-то, не сомневаюсь. Знаю, что так и будет.

**ТЕРАПЕВТ:** Хотя ситуация действительно может обстоять таким образом – возможно, вас уволят, – может случиться и что-то иное. Есть разница между нашими убеждениями и фактами. Уверенность в том, что что-то произойдет, не делает это событие более реальным. **Может быть, стоит рассмотреть доводы в пользу того, что вас уволят, – и в пользу того, что вас не уволят?**



**ПАЦИЕНТ:** Ну, не знаю, я действительно уверен, что этим все и закончится. Из-за этого и переживаю.

**ТЕРАПЕВТ:** Иногда нам кажется, что сила тревоги соответствует тому, насколько наше убеждение близко к истине. Мы будто ориентируемся на эмоции: «Я беспокоюсь, значит, обязательно случится что-то плохое». Но есть ли в этом смысл? Я могу сильно переживать и быть твердо уверен в том, что провалюсь, – но это не гарантирует неудачи. Это всего лишь отражает мои чувства и мысли в данный момент.

**ПАЦИЕНТ:** Наверное, я действительно часто так рассуждаю, будто тревога доказывает, что обязательно случится что-то плохое.

**ТЕРАПЕВТ:** Проверка реальных фактов полезна еще и тем, что тревога мешает нам видеть реальное положение вещей. Это принято называть «эмоциональным обоснованием» – когда мы используем эмоции в качестве доказывающего аргумента. Даже убеждения, в которые мы искренне верим, не всегда проходят проверку на реалистичность. Но, пожалуй, нужно разобраться и понять, с чем мы имеем дело в данном случае.

## Возможные трудности

- Некоторые люди уверены, что их мысли целиком и полностью отражают правду. И действительно, негативные мысли могут оказаться истинными. Не нужно формировать у пациента ощущение, что мы считаем ложными все его убеждения. И продвигать идею о том, что терапия призвана сформировать позитивное мышление, тоже не стоит. **Наша цель – реалистичное мышление.**
- Некоторые клиенты могут решить, что проверка фактов обесценивает их чувства и положение, в котором они оказались. Проверить, возникает ли такое ощущение у пациента, можно, задав прямой вопрос, не кажется ли ему, что поиск фактов каким-то образом его «унижает» или «обесценивает». Терапевт может попросить человека, чтобы тот сообщал ему, если предлагаемые техники заставляют его чувствовать себя таким образом. Бывает полезно указать человеку на то, что некоторые техники могут быть болезненными, но это не означает, что терапевт не уважает его чувств или не беспокоится о них. Вы вместе работаете над тем, чтобы пациент почувствовал себя лучше.

## Заключение

Важно подчеркнуть, что процесс изучения фактов **не подразумевает необходимости обязательно доказать, что пациент не прав**. И, конечно, если он окажется прав («Я получу низкую оценку за экзамен»), терапевт может помочь ему разобраться, что именно привело к такому результату (например, выбор курса, к которому человек на самом деле был не готов, неправильный подход к учебе, прогулы) и с какой стороны можно подойти к практическому решению возникших проблем. Факты, подтверждающие негативные прогнозы, могут помочь обозначить траекторию желаемых позитивных изменений и подобрать актуальные стратегии для исправления ситуации.

Техника разделения мыслей и фактов позволяет клиенту научиться мыслить более реалистично, более объективно смотреть на себя и мир вокруг, что может избавить его от излишних страданий и открыть перед ним новые возможности.

# Техника «Разделение мыслей и фактов»

1. Разговор можно начать с вопросов:

**Какую ситуацию вы хотели бы сегодня обсудить? Что вас беспокоит?**

2. Затем необходимо выявить негативные мысли клиента по поводу волнующего события. Возможные вопросы: **Что эта ситуация для вас значит? Почему это вас беспокоит? Можете ли вы сформулировать, какие мысли заставляют вас так тревожиться?**

3. Вместе с клиентом попробовать **найти доводы за и против негативной мысли, возможные позитивные факты в текущей ситуации** (можно также обратиться к похожим ситуациям в прошлом). Варианты вопросов представлены на слайдах 7-8.

На что обратить внимание супервизору:

*Получилось ли установить контакт? Что мешало установлению контакта? Что помогало? Применял ли консультант технику? Какие были положительные моменты в его работе? Над чем, возможно, стоило бы поработать?*

# Литература

- Роберт Лихи: «Техники когнитивной психотерапии.»



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**Контактные**

**клиентский отдел: +7 812 467-98-98**

**Наш сайт: [education-psy.ru](http://education-psy.ru)**

**Электронная почта: [client@dpo-portal.ru](mailto:client@dpo-portal.ru)**