История КПТ

От стоиков и Павлова до Бека и «третьей волны»: как было на самом деле, где мифы и что говорят данные, с источниками.

ЧЕРНОВИК текст ещё не утверждён автором и может измениться.

15 глав ~52 мин чтения

Насколько надёжен каждый факт

Доказано исследованиями | Клинический консенсус | Со слов автора | Трактовка / спорно | Документальный факт | Не проверено

Коротко: главное

- **Идее около 2000 лет.** В «Энхиридионе» Эпиктета сказано, что людей тревожат не сами вещи, а мнения о них. На стоиков ссылались и Бек, и Эллис.
- **У КПТ нет одного основателя.** Она выросла из нескольких независимых линий; когнитивная терапия Бека — одна из них.
- **Первая волна была поведенческой.** Законы научения открыли в лаборатории, а потом применили к человеческому страху: то, чему научились, можно разучить. Действующим началом, по-видимому, оказалась экспозиция — намеренная встреча со страхом.
- **Эллис был первым.** Свой подход он практиковал с 1955 года, а первые статьи Бека о мышлении при депрессии вышли в 1963–1964 годах. Оба пришли к похожим идеям независимо, и оба вышли из психоанализа.
- **Бек хотел доказать психоанализ,** но его собственные данные о снах этого не позволили. Из этого выросла когнитивная терапия.
- **КПТ работает, с оговорками.** Самый сильный результат: после окончания терапии рецидивы (возвращение депрессии) случались реже, чем после отмены лекарств.
- **Самая изученная не значит самая эффективная.** При депрессии КПТ почти не превосходит другие полноценные психотерапии: разница g = 0,06, где 0 означает «разницы нет» (для сравнения, против листа ожидания или обычной помощи у КПТ 0,79).
- **«Три волны» — удобная история,** а не научный факт: само это деление оспаривается, а главные оппоненты в этом споре, Хофман и Хейс, в 2019 году написали статью

вместе.

Хронология: главное за 2000 лет

Вся история КПТ на одной ленте: от стоиков до больших метаанализов. Подробности и источники — в главах ниже.

~2000 лет назад

Эпиктет: людей тревожат не сами вещи, а их мнения о вещах

ИСТОКИ

1904

Павлов получает Нобелевскую премию, а затем десятилетиями изучает условные рефлексы

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ЛИНИЯ

1920

Уотсон и Рейнер: опыт с «Маленьким Альбертом» — страху можно научиться

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ЛИНИЯ

1924

Мэри Ковер Джонс: трёхлетний Питер постепенно перестаёт бояться кролика

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ЛИНИЯ

1953

Появляется термин «поведенческая терапия»; выходит книга Скиннера

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ЛИНИЯ

1955

Эллис начинает практиковать свой подход — будущую РЭПТ

КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1958

Книга Вольпе: страх ослабляют постепенно, в спокойном состоянии

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ЛИНИЯ

1963–1964 — Первые статьи Бека о мышлении при депрессии
КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1977 — Испытание Раша, Бека и коллег: когнитивная терапия против антидепрессанта
ДАННЫЕ

1979 — «Когнитивная терапия депрессии» — первое подробное руководство Бека и соавторов
КОГНИТИВНАЯ ЛИНИЯ

1993 — Марша Линехан описывает ДБТ для пограничного расстройства личности
ТРЕТЬЯ ВОЛНА

1999 — Книга Хейса, Стросала и Уилсона об АСТ
ТРЕТЬЯ ВОЛНА

2008 — IAPT по всей Англии: КПТ становится опорой государственной помощи
ДАННЫЕ

2023 — Метаанализ 409 испытаний: при депрессии КПТ почти не превосходит другие терапии
ДАННЫЕ

Что значат цвета на ленте. Линии ниже — это способ рассказать историю, а не строгая научная классификация: само деление на «три волны» спорное, об этом отдельная глава ниже.

> **Истоки**
> Старая философская мысль: нас тревожат не события, а наше мнение о них
> **Методы:** —
> **Люди:** Эпиктет и стоики

Поведенческая линия

Первая волна. Страху и привычкам учатся — значит, их можно и разучить. Работают с поведением, а не с мыслями

Методы: Обусловливание, систематическая десенсибилизация, экспозиция

Люди: Павлов, Уотсон, Мэри Ковер Джонс, Скиннер, Вольпе, Айзенк

Когнитивная линия

Вторая волна. Чувства зависят от того, как мы думаем о событии, и мысли можно проверять и менять

Методы: РЭПТ (Эллис), когнитивная терапия (Бек), когнитивно-поведенческая модификация (Мейхенбаум)

Люди: Эллис, Бек, Мейхенбаум

Третья волна

Важно не только что мы думаем, но и как относимся к своим мыслям и чувствам: принятие, осознанность, ценности

Методы: ACT, ДБТ, MBCT, FAP

Люди: Хейс, Линехан, Сигал, Уильямс и Тисдейл, Коленберг и Цай

Данные

Не волна, а линия исследований: испытания и метаанализы, которые проверяют, помогает ли КПТ и насколько

Методы: Рандомизированные испытания, метаанализы

Люди: Раш, Холлон, Кёйперс и другие

Как читать: метки надёжности и мифы

У каждого факта здесь есть метка: она показывает, насколько твёрдо на нём можно стоять.

Это открытый конспект к первому выпуску серии о КПТ на YouTube; его можно читать отдельно. КПТ — это когнитивно-поведенческая терапия. Ниже её история рассказана по порядку: от античной философии до крупных метаанализов (исследований, которые сводят вместе результаты многих испытаний), с источниками и годами.

Метка	Что она значит
Доказано исследованиями	Рандомизированные испытания (участников по жребию делят на группы, например «терапия» и «лекарство», и сравнивают результат) или метаанализы (сводка многих таких испытаний)
Клинический консенсус	Клинические рекомендации, то есть официальные советы специалистам, чем лечить (например, британские рекомендации NICE), или позиция профессиональных ассоциаций
Со слов Бека (или автора)	Так говорит сам основатель или его институт; независимо не проверялось
Трактовка биографов или историков	Прочтение фактов или вопрос, который ещё обсуждается
Документальный факт	Даты, публикации, учреждения
Не проверено	Первоисточник открыть не удалось; относитесь с осторожностью

В тексте метка стоит в скобках первой, за ней источник: например, **документальный факт; Goode, 2000**. Если источники расходятся, мы приводим обе версии и не выбираем за вас.

Мифы отмечены врезкой «Миф и как на самом деле»; в конце все они собраны в одну таблицу.

Важно Это просвещение, а не терапия и не диагностика. В тексте упоминается суицид. Если вам нужна поддержка прямо сейчас, откройте последний раздел конспекта, «Если нужна помощь прямо сейчас».

Идее около 2000 лет: стоики

Мысль о том, что нас расстраивают не события, а наши мнения о них, намного старше психотерапии.

Вспомните, когда вас в последний раз задела чужая фраза. Что ранило сильнее: сами слова или то, что вы о них подумали? Философ-стоик Эпиктет отвечал на этот вопрос так:

> «Людей тревожат не сами вещи, которые происходят, а мнения о них». Эпиктет, «Энхиридион», 5. Перевод наш с английского перевода Джорджа Лонга (издание Perseus): "Men are disturbed not by the things which happen, but by the opinions about the things."

Английский текст приведён дословно **документальный факт; Эпиктет, «Энхиридион», 5, пер. Лонга**.

Эту мысль позже назовут своим истоком оба создателя когнитивных терапий. В первом подробном руководстве по когнитивной терапии («Когнитивная терапия депрессии», 1979, с. 8) Бек и его соавторы Раш, Шоу и Эмери вели её начало от философов-стоиков **со слов Бека; цитируется по Robertson, 2010**. Эллис тоже ссылался на Эпиктета **документальный факт; Ellis, 1962, с. 35, 54, 109; Ellis & MacLaren, 2005, с. 10**.

Но от философской догадки до метода лечения путь оказался долгим. Сначала понадобилось показать в лаборатории, что эмоциональные реакции вообще можно выработать, а значит, и изменить.

Источники главы: Robertson, 2010 · Эпиктет, «Энхиридион», 5, пер. Лонга · Ellis, 1962 (Reason and Emotion in Psychotherapy) · Ellis & MacLaren, 2005

Страху можно научиться: Павлов, Уотсон и «Маленький Альберт»

Первая волна КПТ была поведенческой: законы научения открыли в лаборатории, а потом применили к человеческому страху.

История поведенческой терапии начинается с физиолога, а не с терапевта. Иван Павлов (1849–1936) получил Нобелевскую премию в 1904 году вовсе не за рефлексы, а за работы о пищеварительных железах. Уже после этого он больше 30 лет изучал условные рефлексы **документальный факт; Uytman, 1967**. Условный рефлекс — это реакция, которая не дана от рождения, а вырабатывается, когда одно много раз происходит вместе с другим. Из этих работ выросла идея, что реакции, в том числе эмоциональные, можно выработать.

Эксперимент с «Маленьким Альбертом» (1920)

В 1920 году исследователи Джон Уотсон и Розали Рейнер опубликовали статью «Условные эмоциональные реакции». Сегодня её знают как эксперимент с «Маленьким

Альбертом»: на одном младенце, которого в статье зовут Альберт, попытались показать, что страх можно выработать (Harris, 2011). Розали Рейнер была 21-летней аспиранткой, которая помогала Уотсону в этой работе; позже, после его развода, она вышла за него замуж **документальный факт; APA Monitor, 2012**.

Всё уложилось в три шага **документальный факт; Watson & Rayner, 1920**:

1. Около 9 месяцев: у Альберта нет страха перед белой крысой, кроликом, масками.
2. Около 11 месяцев: крысу несколько раз показывают одновременно с громким ударом по стальному бруску за спиной ребёнка.
3. Появляется страх крысы, и он переносится на кролика, собаку, мех, вату и маску Санта-Клауса. Через месяц страх ещё держится, хотя слабее.

В оригинальной статье перенос страха на похожие предметы назван «transfer». Сегодня это называют генерализацией.

Страх выработали за несколько сочетаний, но так и не сняли. В статье об этом сказано прямо **документальный факт, дословная цитата; Watson & Rayner, 1920**:

> «К сожалению, Альберта забрали из больницы в тот день, когда были проведены описанные выше тесты». Watson & Rayner, 1920. Перевод с английского наш; оригинал: "Unfortunately Albert was taken from the hospital the day the above tests were made."

Миф и как на самом деле **Миф:** позже страх Альберта вылечили. **Как на самом деле:** страх так и не устраняли. Авторы заранее знали, что ребёнка заберут из больницы (Watson & Rayner, 1920). «Излечение» и другие выдуманные подробности позже добавили учебники, как показал историк Бен Харрис **трактовка историков; Harris, 1979, 2011**. Сегодня такой эксперимент не прошёл бы этический комитет.

Кем был Альберт

Кем был этот ребёнок на самом деле, до сих пор не ясно. В 2009 году появилась версия, что «Альбертом» был мальчик по имени Дуглас Мерритт, но её оспаривают **источники расходятся**. Более поздние исследования на эту тему для конспекта не сверялись с первоисточниками **не проверено**.

Источники главы: Watson & Rayner, 1920 · Harris, 2011 · Uytman, 1967 · APA Monitor, 2012

Страх по шагам: Вольпе и рождение поведенческой терапии

От лабораторного рефлекса до метода лечения страха прошло около 50 лет, и работающим в этом методе оказалось не то, на что рассчитывал его автор.

Если вести отсчёт от Нобелевской премии Павлова (1904) до книги Вольпе (1958), получается около 50 лет (наш расчёт: 1904 → 1958). Человеком, который превратил лабораторные законы научения в лечение, стал психиатр из ЮАР.

Вольпе и систематическая десенсибилизация

Джозеф Вольпе (1915–1997) в 1948–1956 годах разработал систематическую десенсибилизацию — метод, который ослабляет страх постепенно. В 1958 году вышла его книга «Психотерапия реципрокным торможением» (Psychotherapy by Reciprocal Inhibition) **документальный факт; Carona et al., 2023**. К Павлову и Халлу он обратился, когда разочаровался в психодинамической терапии, то есть в лечении разговором в традиции психоанализа **трактовка историков; Carona et al., 2023**.

Кларк Халл (1884–1952) — американский психолог, известный экспериментами о научении. По его теории, связь между ситуацией и реакцией крепнет каждый раз, когда реакция вознаграждается, то есть уменьшает какую-то потребность **документальный факт; Britannica**. Такие идеи позволили Вольпе смотреть на невротический страх как на выученную привычку, которую можно ослабить, и искать альтернативу Фрейду **трактовка историков; Poppen, 1998, по Athabasca University**.

Идея метода простая. Человек шаг за шагом приближается к тому, чего боится, и при этом остаётся расслабленным. Считалось, что расслабление и страх несовместимы. Отсюда и «реципрокное торможение» в названии книги: две несовместимые реакции, расслабление и страх, взаимно подавляют друг друга.

В серии из 210 случаев Вольпе сообщил, что почти 90% пациентов «по-видимому, вылечились или значительно улучшились» **со слов автора**. Это отчёт самого автора без контрольной группы, то есть без людей для сравнения, которые этого лечения не получали. Поэтому нельзя сказать, сколько пациентов поправились бы и так. Это не клиническое испытание.

Факт **Что на самом деле работает.** Позже метод Вольпе разобрали по частям. Он держался на двух посылках: нужно расслабление, и к страху нужно приближаться маленькими шагами. Craske и соавторы (2012) поставили под сомнение обе. Мишель Краск — профессор психологии и психиатрии в UCLA, руководит там Центром исследований тревоги и депрессии и изучает, как работает экспозиционная терапия **документальный факт; UCLA**. Экспозицией называют намеренную встречу с тем, чего человек боится; постепенная экспозиция идёт маленькими шагами, от

лёгкого к трудному. Оказалось, что расслабление не усиливает постепенную экспозицию, а экспозиция без постепенных шагов работает не хуже постепенной доказано исследованиями, в изложении Carona et al., 2023. Действующим началом, по-видимому, оказалась сама экспозиция: намеренная встреча со страхом.

Кто ещё стоял у истоков

Примерно за 30 лет до Вольпе американский психолог Мэри Ковер Джонс показала, что детский страх можно убрать постепенно. Её пациентом был трёхлетний мальчик Питер, который панически боялся белого кролика (а заодно перьев и меха). Джонс давала Питеру его любимую еду и в это время понемногу приближала к нему кролика в клетке: сначала кролик был в другом конце комнаты, потом всё ближе. Со временем Питер смог спокойно взять кролика в руки. Джонс описала этот случай в статье «Лабораторное изучение страха: случай Питера» документальный факт; Jones, 1924, Pedagogical Seminary, 31, 308–315.

По сути, это и был тот же принцип, на котором позже построил метод Вольпе: страх ослабевает, если встречаться с ним маленькими шагами и в спокойном состоянии. Поэтому Вольпе называл Джонс «матерью поведенческой терапии» трактовка историков; Rutherford, 2010.

Беррес Скиннер, ещё одна ключевая фигура поведенческой волны, опубликовал «Науку и поведение человека» (Science and Human Behavior) в 1953 году. В том же году в отчётах Скиннера и его соавторов Соломона и Линдсли появился термин «поведенческая терапия» (behavior therapy), по данным Labrador (2004).

Гарри Соломон — психиатр, который с 1943 года руководил Бостонской психопатической больницей документальный факт; American Psychiatric Association archives. Огден Линдсли учился у Скиннера в Гарварде; в 1953 году он открыл при Гарвардской медицинской школе лабораторию, которую считают первой, где поведение людей изучали методами Скиннера документальный факт; ABAI. Их исследования с пациентами с психозами шли в больнице Metropolitan State Hospital в Уолтеме, штат Массачусетс документальный факт; Labrador, 2004.

Ганс Айзенк, тоже одна из ключевых фигур первой, поведенческой волны, в 1952 году опубликовал критический обзор результатов психотерапии, а в 1959-м — статью «Теория научения и поведенческая терапия» документальный факт.

В обзоре 1952 года Айзенк свёл вместе прежние отчёты о лечении пациентов с неврозами. После психоанализа улучшение было примерно у 44%, после смешанной, эклектической психотерапии — примерно у 64%, а без всякой систематической психотерапии — примерно у 72%. Его вывод: «Эти цифры не подтверждают гипотезу о том, что психотерапия способствует выздоровлению от невротического расстройства»

документальный факт; Eysenck, 1952. Перевод наш; оригинал: "The figures fail to support the hypothesis that psychotherapy facilitates recovery from neurotic disorder." Обзор стал доводом в пользу того, что привычные методы лечения не доказаны, и помог открыть дорогу новым, проверяемым методам, таким как поведенческая терапия трактовка историков; Labrador, 2004.

Кто придумал слова «поведенческая терапия»

Ответ зависит от того, кого спросить источники расходятся; Springer, 2011; SAGE, 2005. Справочник издательства Springer (2011) называет троих независимых авторов: Линдсли (1953), Лазаруса (1958) и Айзенка (1959). Энциклопедия издательства SAGE (2005) называет Лазаруса, 1958 год.

Источники главы: Carona et al., 2023 · Labrador, 2004 · Watson & Watson, 2011 · Lazarus, 2005 · Eysenck, 1959 · Uytman, 1967 · Eysenck, 1952 · Britannica: Кларк Халл · Athabasca University: Джозеф Вольпе · Архив Американской психиатрической ассоциации: Гарри Соломон · ABAI: Огден Линдсли · UCLA: Мишель Краск

Альберт Эллис: тот, кто был первым

Эллис создал рационально-эмоционально-поведенческую терапию (РЭПТ) — одну из первых когнитивно-поведенческих терапий. Он практиковал её с 1955 года, за семь лет до первой статьи Бека.

> Важно **Что создал Эллис — коротко.** Его метод — это **РЭПТ, рационально-эмоционально-поведенческая терапия** (REBT). Её идея: нас расстраивают не сами события, а наши убеждения о них, и эти убеждения можно проверять и менять. Это та же основа, что и у КПТ, поэтому РЭПТ считают одной из первых форм когнитивно-поведенческой терапии; сам Институт Альберта Эллиса называет её «первой формой КПТ» со слов института. Название менялось дважды, а метод оставался тем же: **1955 — «рациональная терапия» (RT) → 1961 — «рационально-эмоциональная терапия» (RET) → 1993 — «рационально-эмоционально-поведенческая терапия» (РЭПТ, REBT)** документальный факт; Ellis, 1995. Поэтому «рациональным терапевтом» Эллис называл себя ещё в 1950-х — задолго до того, как появилось нынешнее название.

Что значат три слова в названии

Каждое слово в названии РЭПТ обозначает часть работы.

- **Рациональная.** Терапевт и клиент ищут иррациональные убеждения и пересматривают их. Иррациональное убеждение — это жёсткое требование к себе,

другим или жизни. Обычно оно звучит как «должен», «обязан», «так надо», например: «я непременно должен добиться своих целей» **со слов автора; Ellis, «Emotional Disturbance… in a Nutshell»**. По Эллису, абсолютных «должен» нет, есть только «было бы лучше» **со слов автора; Ellis, «My Philosophy of Psychotherapy»**. Задача — превратить жёсткое требование в гибкое желание.

- **Эмоциональная.** РЭПТ работает не только с мыслями, но и с чувствами. Это слово появилось в названии в 1961 году, чтобы ответить на упрёк, будто подход не замечает чувств **документальный факт; Ellis, 1995**. Пример эмоциональной техники — рационально-эмоциональное воображение. Человек представляет себе крупную неудачу и учится менять своё чувство: вместо депрессии — более здоровые разочарование или сожаление **со слов автора; Ellis, «Nutshell»**. Эллис использовал и ролевые игры, и «упражнения против стыда» **со слов автора; Ellis, «My Philosophy»**.
- **Поведенческая.** Убеждения меняют и действием. Клиент выполняет домашние задания в реальной жизни **со слов автора; Ellis, «My Philosophy»**. Например, человек избегает знакомств из страха отказа. Он идёт знакомиться и напоминает себе, что отказ — это неприятно, но не ужасно **со слов автора; Ellis, «Nutshell»**. Слово «поведенческая» добавили в название в 1993 году **документальный факт; Ellis, 1995**. В большинстве исследований РЭПТ клиенты получали домашние задания **документальный факт; King et al., 2024**.

Как это выглядит в жизни. Возьмём пример из таблицы в разделе «Модель ABC» ниже. A — событие: «мне отказали». B — убеждение: «я должен нравиться всем, иначе я ничего не стою». C — последствие: человеку очень плохо, он замыкается. К этим трём буквам Эллис добавил ещё две **со слов автора; Ellis, «Nutshell»**:

- **D — оспаривание** (от англ. disputing). Иррациональное убеждение проверяют вопросами. Где написано, что я обязан нравиться всем? Разве один отказ доказывает, что я ничего не стою? Помогает ли мне так думать?
- **E — новый эффект.** Появляется более рациональное убеждение: «Мне неприятно, что отказали. Но я не обязан нравиться всем, и отказ не делает меня никчёмным». Чувство не исчезает, но становится здоровее: грусть или разочарование вместо депрессии.

Что значат D и E, мы берём у Эллиса **со слов автора; Ellis, «Nutshell»**. Вопросы и фразы в примере — наши, для наглядности.

Эллис и Бек: в чём разница

Эллис и Бек изучали одно и то же: как мысли влияют на чувства. Но подходили к этому по-разному.

	Эллис, РЭПТ	Бек, когнитивная терапия
Откуда выросла	Из практики терапевта и философии. Эллис ушёл из психоанализа и с 1955 года практиковал свой подход **документальный факт; REBT Network, 2007**. Основа РЭПТ — философская **со слов Бека; Padesky & Beck, 2003**	Из исследований депрессии. Бек хотел подтвердить теорию психоанализа на снах пациентов, а данные сказали обратное **со слов Бека; Beck, 2008**. Основа когнитивной терапии — эмпирическая, то есть на данных **со слов Бека; Padesky & Beck, 2003**
Главная мишень	Иррациональные убеждения, прежде всего жёсткие абсолютные «должен» и «обязан» **со слов автора; Ellis, «Nutshell»**	Автоматические мысли, когнитивная триада и схемы — глубинные убеждения **документальный факт; Padesky, 2004**. А ещё когнитивные искажения — типичные ошибки мышления **со слов института; J. Beck, 2024**
Стиль терапевта	Активный и направляющий. Терапевт прямо оспаривает убеждения клиента. Большую часть времени Эллис, по его словам, энергично учил клиента **со слов автора; Ellis, «My Philosophy»**	Сотрудничество, или «совместный эмпиризм». Терапевт не говорит клиенту, что тот думает неправильно. Вместе они проверяют мысль, как гипотезу: смотрят на факты и ставят опыты в жизни. Терапевт задаёт сократовские вопросы — такие, которые помогают человеку самому прийти к выводу **со слов института; J. Beck, 2024**
Цель	Безусловное принятие себя: ценить себя целиком, а не по отдельным поступкам и успехам **со слов института; Sy, 2017**. Эллис различал «почувствовать себя лучше» и «стать лучше и оставаться таким»; вторая цель глубже **со слов института; David, Albert Ellis Institute**	Научиться оценивать свои мысли — это «навык на всю жизнь» **со слов института; J. Beck, 2024**. И облегчить симптомы: в первых испытаниях успех мерили по уменьшению депрессии **документальный факт; Rush et al., 1977**

	Эллис, РЭПТ	Бек, когнитивная терапия
Исследования	В первые годы контролируемых исследований РЭПТ было мало **документальный факт; David et al., 2018**. Позже их стало больше. Метаанализ 2018 года объединил 82 исследования и нашёл средний по силе эффект, d = 0,58 **доказано исследованиями; David et al., 2018**. Обзор 2024 года насчитал 162 исследования, из них 82 рандомизированных **документальный факт; King et al., 2024**	Бек с самого начала измерял: в 1961 году появилась шкала депрессии BDI **документальный факт; Beck Institute, 2021**. В 1977 году когнитивную терапию сравнили с антидепрессантом в рандомизированном испытании **документальный факт; Rush et al., 1977**. Позже появились отдельные модели и протоколы для разных расстройств **со слов Бека; Padesky & Beck, 2003**

Важная оговорка: сравнение «философия против данных» предложил сам Бек со своей ученицей Кристин Падески. Это взгляд одной из сторон **документальный факт; авторы — Padesky & Beck, 2003**. Прямых сравнений РЭПТ с когнитивными методами немного, всего 9. По ним разница почти нулевая, d = 0,08 **доказано исследованиями; David et al., 2018**. То есть данных о том, что один подход сильнее другого, нет.

Общего у них больше, чем различий. Оба считают, что чувства во многом зависят от того, как человек понимает событие **со слов автора; Ellis, «Nutshell»; Beck Institute, About CBT**. Оба подхода активные: клиент не только говорит на сессии, но и выполняет задания между встречами **со слов автора; Ellis, «My Philosophy»; Beck Institute: Understanding CBT**. Поэтому сегодня оба входят в широкое семейство КПТ: так называют целую группу родственных методов, а не одну терапию **клинический консенсус; Hofmann et al., 2012; King et al., 2024**.

Альберт Эллис родился 27 сентября 1913 года в Питсбурге и умер 24 июля 2007 года в Нью-Йорке. Как и Бек, он начинал как психоаналитик, но ушёл из психоанализа раньше. По пути его подход дважды сменил название.

Разрыв во времени легко посчитать: первое выступление Эллиса — 1956 год, первая статья Бека — 1963-й, разница 7 лет (наш расчёт: 1956 → 1963).

Путь Эллиса в датах

1943, 1947

Магистр и доктор клинической психологии, Колумбийский университет

Документальный факт REBT Network, 2007

1953 (с января)

Порывает с психоанализом, называет себя «рациональным терапевтом»

Документальный факт REBT Network, 2007

1955

Практикует новый подход, рациональную терапию

Документальный факт REBT Network, 2007; Ruggiero et al., 2018

Август 1956

Впервые представляет подход на съезде Американской психологической ассоциации (APA) в Чикаго

Документальный факт Ellis, 1958

1957

Статья «Рациональная психотерапия и индивидуальная психология»

Документальный факт Ellis, 1957

2 апреля 1959

Основан Институт рациональной жизни (с 1996 года — Albert Ellis Institute)

Документальный факт Albert Ellis Institute

1961

RT (рациональная терапия) переименована в RET (рационально-эмоциональную терапию), чтобы ответить на упрёк: подход якобы игнорирует чувства

Документальный факт / со слов автора Ellis, 1995

1962

Книга «Разум и эмоции в психотерапии» (Reason and Emotion in Psychotherapy)

Документальный факт Blackwell & Heidenreich, 2021

1993

RET переименована в REBT (рационально-эмоциональную поведенческую терапию, РЭПТ), чтобы её не считали «слишком когнитивной»

Документальный факт / со слов автора Ellis, 1995; Albert Ellis Institute

Когда именно «началась» РЭПТ, источники говорят по-разному: 1955, 1957 или 1962 год. Надёжная формулировка такая: подход сложился в середине 1950-х **трактовка историков**.

Время для такого подхода было подходящим. В статье 2003 года Джордж Миллер датирует рождение когнитивной науки, то есть науки о мышлении и познании, 11 сентября 1956 года: в этот день прошёл симпозиум в MIT (Массачусетском технологическом институте). Миллер называет её «контрреволюцией» против бихевиоризма — направления в психологии, которое изучало поведение и считало, что мысли нельзя измерить **трактовка историков**. То есть в том же 1956 году, когда Эллис выступил перед коллегами.

Джордж А. Миллер (умер в 2012 году в 92 года) — американский психолог. Больше всего он известен статьёй «Магическое число семь плюс-минус два» (1956): в ней говорится, что в кратковременной памяти человек удерживает около семи «блоков» информации. «Когнитивной революцией» называют поворот 1950-х, когда психология снова занялась изучением мышления и отошла от бихевиоризма; Принстонский университет называет Миллера одним из её лидеров вместе с Джеромом Брунером и Ноамом Хомским **документальный факт; Princeton University, 2012**.

Модель ABC: между событием и чувством стоит убеждение

Модель ABC — центр подхода Эллиса **со слов автора; Albert Ellis Institute**. Событие само по себе не вызывает реакцию: её запускает то, во что человек об этом событии верит.

Буква	Что значит	Пример
A	Активирующее событие	«Мне отказали»
B	Убеждения, рациональные или иррациональные	«Я должен нравиться всем, иначе я ничего не стою»
C	Последствия: эмоциональные, поведенческие, когнитивные, телесные	«Ужасно себя чувствую», человек замыкается

Сердцевиной иррационального мышления Эллис считал жёсткое «должен», то есть требовательность. Из него вытекают катастрофизация («это ужасно, хуже быть не

может»), низкая терпимость к фрустрации («я этого не вынесу») и глобальные оценки себя («я ничего не стою») **трактовка историков; Ruggiero et al., 2018**.

Модель умеет замыкаться в круг. Последствие (C) может стать новым событием (A): человек начинает тревожиться из-за собственной тревоги. Так возникает «тревога о тревоге» **со слов автора**.

Что о Эллисе говорят и что можно проверить

Albert Ellis Institute называет РЭПТ «первой формой КПТ» **со слов института**. Это утверждение самого института.

Часто пишут, что опрос 1982 года поставил Эллиса выше Фрейда или сразу после Роджерса по влиянию. Проверка показала, что это так, и обе версии описывают один и тот же результат. Речь идёт о статье Д. Смита в журнале American Psychologist (1982): первым оказался Роджерс, вторым Эллис, третьим Фрейд **документальный факт; Warner, 1991; Columbia University Libraries, 2011**. По данным библиотек Колумбийского университета, опросили 800 членов Американской психологической ассоциации. Саму статью 1982 года открыть не удалось, поэтому мы опираемся на два более поздних источника, которые на неё ссылаются.

Источники главы: REBT Network, 2007 · Ellis, 1957 · Ellis, 1958 (J. Gen. Psychol. 59(1), 35–49) · Ellis, 1962 · Ellis, 1995 · Albert Ellis Institute: REBT · Albert Ellis Institute: история · Ruggiero et al., 2018 · Blackwell & Heidenreich, 2021 · Miller, 2003 · Princeton University, 2012: Джордж Миллер · Warner, 1991 · Columbia University Libraries, 2011 · Smith, 1982 (American Psychologist 37, 802–809; не открывалась) · Padesky & Beck, 2003 · Ellis, «Emotional Disturbance and Its Treatment in a Nutshell» · Ellis, «My Philosophy of Psychotherapy» · Sy, 2017: безусловное принятие себя · David, Albert Ellis Institute: РЭПТ и современные исследования · David et al., 2018 · King et al., 2024 · J. Beck, 2024 · Beck Institute: Understanding CBT · Beck Institute, About CBT · Padesky, 2004 · Beck, 2008 · Beck Institute, список публикаций, 2021 · Rush et al., 1977 · Hofmann et al., 2012

Аарон Бек: аналитик, которому возразили его же данные

Бек учился на психоаналитика и пытался доказать психоаналитическую теорию депрессии; из того, что он нашёл вместо этого, выросла когнитивная терапия.

Важно **Что создал Бек — коротко.** Его метод называется **когнитивная терапия** (cognitive therapy). Её идея: в основе депрессии и тревоги лежат быстрые **автоматические мысли** и глубинные убеждения о себе, мире и будущем; терапевт и клиент вместе проверяют эти мысли как гипотезы и меняют их. Сегодня Институт Бека называет метод «когнитивно-поведенческой терапией» и уточняет, что

изначально он назывался когнитивной терапией
со слов института; Beck Institute, About CBT. Поэтому «КПТ» в узком смысле — это и есть метод Бека, а в широком — целое семейство методов, куда входит и РЭПТ Эллиса.
РЭПТ Эллиса и когнитивная терапия Бека — две ранние формы КПТ.

Аарон Т. Бек (18 июля 1921, Провиденс — 1 ноября 2021, в 100 лет) прожил почти целый век. Это история мальчика, который боялся крови, психиатра, не хотевшего быть психиатром, и учёного, который поверил своим данным больше, чем своей школе.

Жизнь в датах

1921
Родился в Провиденсе (Род-Айленд), младший ребёнок еврейских иммигрантов с Украины (тогда Российская империя). Отец Гарри Бек — печатник с социалистическими взглядами, мать — Элизабет Темкин
Inquirer, 2021; Goode, 2000; Beck & Fleming, 2022

7 или 8 лет
Перелом руки, операция, тяжёлая инфекция, больше месяца в больнице (возраст источники называют по-разному)
Goode, 2000; Fried, 2022

1942
Брауновский университет: английская филология и политология, с отличием (magna cum laude)
Mendlowicz et al., 2022; Penn Almanac, 2006

1946
Йельская медицинская школа
Mendlowicz et al., 2022

1950
Женится на Филлис Уитмен
Inquirer, 2025

1954
Пенсильванский университет, начало психоаналитической подготовки
Penn Medicine, 2021

1956 или 1958

Завершает психоаналитическую подготовку

источники расходятся

Padesky, 2004 (1956); Goode, 2000 (1958)

1959–1961

Исследования снов при депрессии

Beck Institute, 2021

1961

Шкала депрессии Бека (BDI), опросник для оценки депрессии

Beck Institute, 2021

1963, 1964

«Мышление и депрессия», части I и II

Beck Institute, 2021

1967

Книга о депрессии (Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects): автоматические мысли, когнитивная триада, модель схем

Padesky, 2004

1976

«Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства»

Beck Institute, 2021

1979

Бек, Раш, Шоу, Эмери, «Когнитивная терапия депрессии» — первое подробное руководство

Beck Institute, 2021

1994

Аарон и Джудит Бек основывают Beck Institute

Beck, J. S., History of Beck Institute; Penn Medicine, 2021

2006

Премия Ласкера

Lasker Foundation; Penn Almanac, 2006

2021

Умирает во сне 1 ноября, в 100 лет

Inquirer, 2021; AP, 2021

Все строки таблицы — документальный факт, кроме года окончания подготовки, где источники расходятся. От первого эксперимента со снами до первого руководства прошло 20 лет (наш расчёт: 1959 → 1979).

Детство: страх, с которым он справился сам

До рождения Аарона семья потеряла двоих детей; дочь умерла во время эпидемии гриппа 1919 года **документальный факт**. Сколько всего было детей, источники называют по-разному: от трёх до пяти **источники расходятся**.

После этой потери мать долго была в депрессии и очень опекала младшего сына **документальный факт, по биографиям**. Некоторые биографы связывают её депрессию с пожизненным интересом Бека к этой теме, но сам Бек так не говорил **трактовка биографов**.

После больницы у мальчика появился страх крови и травм. От больничных сцен, даже в кино, у него падало давление, а от запаха эфира он мог потерять сознание (Goode, 2000; AP, 2021). Как он с этим справлялся, Бек позже рассказал The New York Times:

> «Я научился не обращать внимания на дурноту и просто продолжать действовать». Аарон Бек в интервью The New York Times (Goode, 2000). Перевод наш; оригинал: "I learned not to be concerned about the faint feeling, but just to keep active."

Журналисты AP назвали это первым упражнением когнитивной терапии, которое он провёл на себе **трактовка журналистов AP**. Это их трактовка, а не слова Бека.

Была и другая детская неудача. В первом классе его оставили на второй год. Фраза «Я всегда думал, что это потому, что я тупой» встречается только во вторичном источнике **не проверено по первоисточнику**. Старшие братья помогли ему догнать класс, и школу он окончил первым в выпуске **документальный факт**.

Психиатр, который не хотел им быть

Бек хотел стать неврологом, а психиатрию считал «нигилистической». Из-за нехватки врачей его отправили на обязательную шестимесячную ротацию в психиатрии, то есть ему пришлось полгода проработать в психиатрии.

> «Хоть я и сопротивлялся, в итоге пришлось». Аарон Бек (Beck, 2006; Bowles, 2004). Перевод наш; оригинал: "Even though I fought it, I finally had to do it."

Эксперимент со снами: данные сказали обратное (1959–1961)

Психоанализ тогда объяснял депрессию как гнев, обращённый на себя, и потребность страдать. Бек собирался подтвердить это на снах пациентов. Исследования шли в 1959–

1961 годах в Пенсильванском университете (документальный факт; Beck & Hurvich, 1959; Beck & Ward, 1961; по списку публикаций Beck Institute, 2021).

Первое исследование проводилось на небольшой группе пациентов с депрессией и без неё. Сначала Бек даже прочитал результаты как подтверждение «потребности страдать» **со слов Бека; Beck, 2008**. Но чем дальше, тем хуже данные сходились с теорией:

Что предсказывал психоанализ	Что нашёл Бек
Депрессия — это гнев, обращённый на себя, потребность страдать	Во снах пациентов с депрессией враждебности меньше, а не больше
Сны, полные враждебности	Сны о потере, поражении, отвержении, собственной дефектности
Успех ухудшит состояние (мазохизм)	Успех улучшал самочувствие
—	Темы снов совпадали с осознанными негативными мыслями пациентов, только были сильнее

Таблица составлена по воспоминаниям самого Бека **со слов Бека; Beck, 2008; Beck, 2006**. Важная оговорка: не подтвердилась одна гипотеза психоанализа, а психоанализ в целом этим не опровергнут.

Больше всего Бека убедило другое. Когда он помогал пациентам исправить ошибочные трактовки происходящего, наступала ремиссия, то есть симптомы депрессии уходили, и примерно за 10–12 сессий **со слов Бека, вспоминавшего это почти 50 лет спустя; Beck, 2008**.

Миф и как на самом деле **Миф:** Бек посмотрел на сны и сразу разочаровался в психоанализе. **Как на самом деле:** по словам Кристин Падески, ученицы Бека (2004), вера в психоанализ уходила постепенно, примерно десять лет. Историк Рэйчел Рознер (2012, 2014) работала с личным архивом Бека и показала: история «от снов к прозрению» упрощена. Свою роль сыграли конфликт на кафедре (петиция в январе 1962 года) и годы изоляции **трактовка историков; Padesky, 2004; Rosner, 2012, 2014**.

Что это была за петиция? В январе 1962 года Кеннет Аппел, руководитель кафедры психиатрии Пенсильванского университета, призвал всю кафедру подписать петицию против психиатра Эли Робинса — кандидата, которого поддерживал декан медицинского факультета. Бек подписывать отказался. Конфликт испортил его отношения с коллегами и друзьями, и примерно на пять лет он отошёл от преподавания **трактовка историков; Psicologia USP, 2017, вслед за Рознер**.

«Боюсь, вам со мной скучно»: как нашлись автоматические мысли

По рассказу самого Бека, одна пациентка на сессии рассказывала о своей интимной жизни и чувствовала тревогу. Когда он спросил об этом, она призналась, что думает: «Боюсь, вам со мной скучно» **со слов Бека; Goode, 2000; Smith, 2009**.

Такие мысли он назвал автоматическими. Они быстрые, едва заметные и при этом влияют на то, что мы чувствуем. В книге о депрессии 1967 года Бек описал автоматические мысли вместе с когнитивной триадой и моделью схем **документальный факт; Padesky, 2004**. Когнитивная триада — это негативный взгляд сразу на три вещи: на себя, на мир и на будущее. Схемы — это глубинные убеждения, более устойчивые, чем быстрые автоматические мысли. Поймать такую мысль у себя можно попробовать в главе «Попробуйте: поймайте вторую фразу».

Отвергнут психоаналитиками

Американская психоаналитическая ассоциация дважды отказала ему в членстве. Одна из претензий звучит почти как комплимент: его пациент поправился за слишком малое число сессий **документальный факт, по данным историков; Psicologia USP, 2017, вслед за Рознер**. Позже Бек назвал психоанализ «терапией, основанной на вере» **со слов Бека; Smith, 2009**.

Жена, которая проверяла его на реалистичность

Филлис Уитмен Бек (1927–2025) прожила с ним 71 год. С четырьмя детьми она училась праву на вечернем отделении университета Temple и окончила его в 1967 году, в 39 лет, первой на курсе **документальный факт; Inquirer, 2025**.

В 1981 году она стала первой женщиной, назначенной в Высший суд Пенсильвании (Superior Court). Уточнение: в Верховном суде штата женщина уже заседала в 1961 году **документальный факт; Inquirer, 2025**.

Бек называл её своим reality tester, то есть человеком, который проверяет его на реалистичность **со слов Бека; Goode, 2000**.

Их дети — Рой, Джудит, Дэниел и Элис. Джудит Бек — президент Beck Institute и автор учебника Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. Элис Бек Дюбоу стала судьёй **документальный факт**.

Главная часть работ написана после 50

До 50 лет Бек опубликовал менее 40 работ, а за годы с 50 до 80 лет (50–80) — 370 **документальный факт; Padesky, 2004**. Это больше чем в 9 раз больше, чем до 50 (наш расчёт: 370 / 40 = 9,25).

За всю жизнь — более 600 статей и около 25 книг. Penn Medicine (2021) называет более 600 статей и 24 книги, Beck Institute — 25 книг **документальный факт**.

Бек создал несколько шкал: BDI для оценки депрессии (1961; обновлённая версия BDI-II — 1996), BHS для безнадёжности (1974) и BAI для тревоги (1988). Шкалы защищены авторским правом, поэтому мы их только называем и не воспроизводим.

Безнадёжность и суицид

По словам Бека, его исследования показали: безнадёжность предсказывала будущий суицид лучше, чем тяжесть депрессии **со слов Бека; Beck, 2006**. Сегодня безнадёжность признанный фактор риска, но ни один признак сам по себе суицид не предсказывает.

В рандомизированном испытании 2005 года, соавтором которого был Бек, 10 сессий когнитивной терапии после попытки суицида снизили долю повторных попыток за 18 месяцев: 24,1% против 41,6% в группе без когнитивной терапии **доказано исследованиями: одно испытание; Brown et al., 2005**. Если перевести на людей, это примерно 24 человека из 100 вместо 42 (наш расчёт, округление). Из этой линии работ выросло вмешательство Safety Planning, план безопасности (Thase, 2022). Его описали Стэнли и Браун в 2012 году. Это короткое вмешательство: человек вместе со специалистом записывает упорядоченный список — свои ранние тревожные признаки, способы справиться самому, людей и места, которые помогают, контакты специалистов и шаги, чтобы опасные средства были вне досягаемости **документальный факт; Stanley & Brown, 2012**.

> **Важно** Если эта тема касается вас или кого-то рядом прямо сейчас, откройте раздел «Если нужна помощь прямо сейчас» в конце конспекта.

После 90: новая терапия

Уже после 90 лет Бек разрабатывал когнитивную терапию, ориентированную на восстановление (CT-R), для людей с тяжёлыми психическими расстройствами. В её центре не симптомы, а то, чего человек хочет от жизни **документальный факт; Beck Institute**.

Одно рандомизированное испытание (2012, 60 пациентов с шизофренией) показало улучшение функционирования, то есть того, как человек справляется с повседневной жизнью: d = 0,56 **доказано исследованиями: одно испытание; Grant et al., 2012**. d — показатель размера эффекта: чем он больше, тем сильнее разница между группами, а 0 означает, что разницы нет.

> «90 — это новые 70» и «Я родился с генами счастья». Аарон Бек в 90 лет (Art Carey, The Philadelphia Inquirer, 2011). Перевод наш; оригинал: "90 is the new 70", "I was born with happy genes".

С возрастом у него ухудшились зрение и слух, и теннис он бросил (Art Carey, 2011).

Критика

Бека критиковали со всех сторон. Психоаналитики считали подход поверхностным. Бихевиористы говорили, что мысли нельзя измерить. Психиатр Дональд Клейн утверждал, что когнитивная терапия в основном поднимает моральный дух документальный факт; Goode, 2000.

То, что КПТ помогает, подтверждено лучше, чем объяснение Бека, почему именно она помогает (Gaudiano, 2008). Журналист Бенедикт Кэри вспоминает, что Бек болезненно воспринимал критику со слов журналиста; Benedict Carey, 2021.

Миф и как на самом деле **Миф:** КПТ поверхностна и лечит только симптомы. **Как на самом деле:** она работает и с глубинными убеждениями; хорошая практика опирается на концептуализацию случая — общую картину того, как устроены трудности конкретного человека, включая его историю со слов Beck Institute; Norris, 2023.

Факт **Награды.** Кроме премии Ласкера (2006), у Бека есть Heinz Award (2000/2001) и Grawemeyer Award; он был членом Национальной академии медицины США. Называть его «номинантом на Нобелевскую премию» нельзя: номинации засекречены на 50 лет.

Что это за награды:

- **Премия Ласкера.** Премии Ласкера, которые часто называют «американскими Нобелевскими», присуждают за крупный вклад в медицинские исследования. Бек получил премию Ласкера за клинические медицинские исследования 2006 года «за разработку когнитивной терапии» документальный факт; Lasker Foundation; Penn Almanac, 2006.
- **Heinz Award.** Премии Хайнца учредила в 1993 году Тереза Хайнц в память о муже, сенаторе Джоне Хайнце. Бек стал лауреатом премии Хайнца 2000 года в номинации «Положение человека» (Human Condition); объявили об этом в феврале 2001 года, отсюда два года документальный факт; Daily Pennsylvanian, 2001.
- **Grawemeyer Award.** Премию Грейвмайера по психологии вручает Университет Луисвилла; она составляет 200 000 долларов и присуждается за выдающиеся идеи в психологии. Бек получил её в 2004 году за работу над когнитивной терапией документальный факт; APS Observer, 2004.

Источники главы: Goode, NYT, 2000 · AP в Boston Globe, 2021 · Philadelphia Inquirer, 2021 · Beck & Fleming, 2022 · Mendlowicz et al., 2022 · Fried, 2022 · Beck, 2006 · Bowles, 2004 · Padesky, 2004 · Beck, 2008 · Psicologia USP, 2017 · Smith, 2009 · Inquirer, 2025 · Beck Institute: Dr. Aaron T. Beck · Beck Institute: Judith Beck · Penn Medicine, 2021 · Beck Institute, список

публикаций, 2021 · History of Beck Institute · Lasker Foundation · Penn Almanac, 2006 · Brown et al., 2005 · Thase, 2022 · Beck Institute: CT-R · Grant et al., 2012 · Art Carey, 2011 · Gaudiano, 2008 · Benedict Carey, 2021 · Norris, 2023 · Heinz Awards · NCTSN: BDI-II · Beck et al., 1974 · Beck et al., 1988 · EBSCO: когнитивная триада Бека · Stanley & Brown, 2012 · Lasker Foundation: премия 2006 года · Daily Pennsylvanian, 2001 · APS Observer, 2004

Бек и Эллис: кто у кого взял — и как линии сошлись

Эллис и Бек пришли к похожим идеям независимо друг от друга, а КПТ в нынешнем виде сложилась, когда их линии соединились с поведенческой терапией и британскими протоколами.

Кто у кого взял

Если Эллис был первым, не взял ли Бек его идеи? Статьи Бека «Мышление и депрессия», части I (1963) и II (1964), вышли в журнале Archives of General Psychiatry **документальный факт**.

О работах Эллиса Бек узнал уже после этих статей, из письма самого Эллиса. В письме Кристин Падески 2002 года Бек назвал тех, кто на него повлиял: Карен Хорни и Альфреда Адлера **со слов Бека; Padesky, 2004**.

Оба были психоаналитиками, которые разошлись с Фрейдом в важных вопросах. Карен Хорни (1885–1952), американский психоаналитик немецкого происхождения, считала, что личность и её трудности во многом формируют социальные условия, а не врождённые влечения. Альфред Адлер (1870–1937), австрийский психиатр, работал с Фрейдом, а потом порвал с ним; его «индивидуальная психология» рассматривает чувства и воспоминания человека в свете его общих жизненных целей **документальный факт; Britannica**.

> Миф и как на самом деле **Миф:** РЭПТ — разновидность терапии Бека. **Как на самом деле:** по датам всё наоборот. Эллис и Бек основали две когнитивные линии независимо, и обе выросли из психоанализа **трактовка историков**.

Как когнитивная и поведенческая линии сошлись

В 1970 году Бек написал в журнале Behavior Therapy, что поведенческая и когнитивная терапия близки. По его словам, разница между ними в основном в теории того, как происходит изменение **со слов Бека; Blackwell & Heidenreich, 2021**.

Мостики между волнами построили трое авторов **документальный факт; что это именно «мостики», — трактовка историков**:

- **Дональд Мейхенбаум** написал «Когнитивно-поведенческую модификацию» (1977) и разработал тренинг прививки от стресса (1985). Когнитивно-поведенческая модификация выросла из его исследований самоинструктирования: человека учат менять то, что он говорит сам себе, — внутренние указания, которые направляют его действия. Тренинг прививки от стресса учит справляться со стрессом в три этапа: понять свой стресс, освоить и отработать навыки (например, расслабление и решение проблем), а затем применять их в реальных трудных ситуациях.
- **Майкл Махони** выпустил «Познание и модификацию поведения» (1974) и стал первым редактором журнала Cognitive Therapy and Research (1977).
- **Альберт Бандура** предложил понятие самоэффективности (1977): изменение идёт через ожидание справиться, а его строит опыт успеха.

Так что же называют КПТ

У названия два значения. В широком смысле это целое семейство методов: когнитивных, поведенческих и тех, что работают с эмоциями **клинический консенсус; Hofmann et al., 2012; Hofmann, Sawyer & Fang, 2010**. В узком смысле это когнитивная терапия Бека, построенная на когнитивной модели: мысли и восприятие влияют на чувства и поведение **со слов института; Beck Institute, About CBT**.

Сам Бек поначалу называл свой метод «когнитивной терапией». В учебнике его дочери Джудит Бек 2020 года он называется уже Cognitive Behavior Therapy **документальный факт**. Прямого заявления Beck Institute о том, что это синонимы, мы не нашли, хотя в литературе их часто так и используют.

Миф и как на самом деле **Миф:** КПТ придумал один Бек. **Как на самом деле:** КПТ сложилась из пяти независимых линий: поведенческой терапии 1950-х (Вольпе, Айзенк, Лазарус, Скиннер), рационально-эмоциональной терапии Эллиса (с середины 1950-х, до первых статей Бека), когнитивной терапии Бека (статьи 1963–1964), когнитивно-поведенческой модификации (Мейхенбаум, 1977) и британских протоколов под отдельные расстройства (в основном Оксфорд, 1985–2000). Бек — автор одной из них **трактовка историков; Hofmann et al., 2012; Ruggiero et al., 2018; Blackwell & Heidenreich, 2021**.

У каждого расстройства — своя модель

С 1985 по 2000 год, в основном в Оксфорде, появились когнитивные модели и протоколы под отдельные расстройства (все строки — документальный факт). Протокол здесь — это пошаговая программа лечения одного конкретного расстройства. Вместо одной общей схемы «мысль — чувство» исследователи стали спрашивать: какая именно мысль поддерживает панику, а какая — навязчивости?

Расстройство	Модель или протокол	Год
ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство)	Салковскис: навязчивые мысли как триггеры; ключевые — убеждения об ответственности за вред	1985
Паническое расстройство	Кларк: паника как катастрофическое прочтение обычных телесных ощущений	1986
Паническое расстройство	Барлоу и Краск: Mastery of Your Anxiety and Panic; поведенческое лечение паники	1988, 1989
Социальная тревога	Кларк и Уэллс: когнитивная модель социальной фобии	1995
Расстройства пищевого поведения	Ферберн и соавторы	1999
ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)	Элерс и Кларк: когнитивная модель ПТСР	2000

Длительную экспозицию Фоа и терапию когнитивной переработки Резик (1992) часто тоже ставят в этот список. Их первоисточники для конспекта не проверялись, поэтому в таблицу они не вошли **не проверено**.

КПТ выбрала целая страна

В Англии КПТ стала основой государственной программы психологической помощи. Путь от рекомендации до массовой программы занял 14 лет (наш расчёт: 2004 → 2018):

- **2004.** NICE рекомендует КПТ при депрессии и тревоге **клинический консенсус**.
- **2006.** Программу IAPT (Improving Access to Psychological Therapies, «Улучшение доступа к психологическим терапиям») опробовали на пилотных площадках. Выздоровели около 52% пациентов, но оценка была неконтролируемой, то есть без группы для сравнения (Clark, Layard & Smithies, 2008).
- **2008.** IAPT внедряют по всей стране в NHS, государственной системе здравоохранения Англии.
- **2018.** Более 560 000 пациентов в год, около половины выздоравливают, подготовлено более 10 500 терапевтов **со слов самой программы; Clark, 2018**.

Сегодня программа называется NHS Talking Therapies. В каком году её переименовали, подтвердить не удалось **не проверено**.

IAPT предлагала только методы, рекомендованные NICE, в основном КПТ. Так КПТ стала опорой национальной системы здравоохранения, и появилась критика доминирования одного направления **трактовка**.

Подробнее: другие вехи

Другие вехи второй волны: экспозиция с предотвращением реакции при ОКР (Майер, 1966), то есть встреча с тем, что запускает навязчивость, без привычных действий, которыми человек обычно себя успокаивает; скрытая сенсибилизация (Котела, 1967), мультимодальная терапия Лазаруса (1976). При скрытой сенсибилизации человек много раз представляет, что делает то, от чего хочет отказаться, а затем представляет неприятное последствие, например тошноту; так поведение теряет притягательность, причём в реальности ничего делать не нужно. Мультимодальная терапия рассматривает семь сторон жизни человека, их обозначают сокращением BASIC I.D.: поведение, эмоции, ощущения, образы, мышление, отношения с людьми и биологические факторы, включая лекарства. Первой крупной интеграцией поведенческой и когнитивной традиций часто называют модель паники Кларка, где паника объясняется как катастрофическое прочтение обычных телесных ощущений **трактовка историков; Clark, 1986**. Первый общий Всемирный конгресс поведенческой и когнитивной терапии (WCBCT) прошёл в 1995 году.

Ассоциации поменяли названия вслед за практикой. AABT, основанная в 1966 году десятью бихевиористами, в 2005 году стала Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT). Европейская ассоциация добавила в название слово «когнитивная» в 1992 году **документальный факт**.

AABT — это Association for Advancement of Behavior Therapy, Ассоциация содействия развитию поведенческой терапии; среди десяти её основателей были Вольпе и Лазарус **документальный факт; ABCT, история**.

Источники главы: Padesky, 2004 · Blackwell & Heidenreich, 2021 · Bandura, 1977 · Meichenbaum, список публикаций · Hofmann et al., 2012 · Hofmann, Sawyer & Fang, 2010 · Beck Institute, About CBT · Ruggiero et al., 2018 · Clark, 1986 · Salkovskis, 1985 · Clark & Wells, 1995 · Ehlers & Clark, 2000 · Barlow & Craske, по списку публикаций Craske · Clark, 2011 · Clark, Layard & Smithies, 2008 · Clark, 2018 · NHS Talking Therapies manual · ABCT, история · EABCT · Britannica: Карен Хорни · Britannica: Альфред Адлер · Meichenbaum, 1977 · Defense Health Agency: тренинг прививки от стресса · Gale Encyclopedia of Psychology: скрытая сенсибилизация · SAGE Encyclopedia, 2015: мультимодальная терапия

Работает ли КПТ? Да, с оговорками

Ранние испытания были в пользу когнитивной терапии, но имели слабые места; самый сильный результат другой — после окончания терапии рецидивы случались реже, чем после отмены лекарств.

Как проверить, что разговор лечит? Нужно сравнить его с чем-то, что точно работает, например с антидепрессантом, и посмотреть, что будет с людьми не только в конце лечения, но и потом. Именно так КПТ и проверяли.

Ключевые испытания

Исследование	Что показало	Оговорки	Надёжность
Rush, Beck, Kovacs & Hollon, 1977	Одно из первых рандомизированных испытаний: когнитивная терапия оказалась лучше антидепрессанта имипрамина	Оценщики знали, кто в какой группе; низкие дозы препарата; препарат отменили за две недели до оценки; исследование шло в центре самих разработчиков (эффект приверженности, см. врезку ниже)	Доказано, с оговорками (слабые места — трактовка историков)
Shaw, 1977	Второе контролируемое испытание терапии Бека в том же году	—	**Документальный факт**
NIMH TDCRP, Elkin et al., 1989	250 пациентов, 16 недель: КПТ и интерперсональная терапия (ИПТ) не различались и не уступали имипрамину; при более тяжёлой депрессии данные говорили в пользу имипрамина и частично ИПТ	Результат по тяжёлой депрессии различался между тремя центрами (Klein, 1996); Hollon et al., 1992 разницы не нашли	Доказано; вывод по тяжёлой депрессии оспаривается
Hollon, DeRubeis et al., 2005	Рецидивы за 12 месяцев (таблица ниже)	Разница между пройденной терапией и продолжением таблеток статистически незначима (P = 0,20),	**Доказано исследованиями**

Исследование	Что показало	Оговорки	Надёжность
		то есть может быть случайной	

NIMH TDCRP — это Программа совместных исследований лечения депрессии Национального института психического здоровья США (National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program). В ней 250 амбулаторных пациентов с депрессией по жребию распределили на четыре вида лечения по 16 недель: КПТ, интерперсональная психотерапия, антидепрессант имипрамин с врачебным сопровождением и таблетка-пустышка с врачебным сопровождением **документальный факт; Elkin et al., 1989**. Интерперсональную психотерапию (ИПТ) разработали Джеральд Клерман и Мирна Вайсман. Это короткая структурированная терапия, которая помогает человеку разрешить текущий кризис в отношениях; при депрессии курс обычно занимает от 12 до 16 еженедельных сессий **документальный факт; ISIPT**.

Терапия закончилась, а защита осталась

Самый интересный вопрос — что происходит после лечения. Hollon и соавторы (2005) посчитали, у какой доли пациентов депрессия вернулась в течение 12 месяцев **доказано исследованиями; Hollon et al., 2005**:

Группа	Доля с рецидивом
Прошли когнитивную терапию, затем она закончилась	30,8%
Продолжали принимать антидепрессант	47,2%
Антидепрессант заменили плацебо (таблеткой-пустышкой)	76,2%

Если перевести на людей: из 100 человек рецидив был примерно у 31, 47 и 76 соответственно (наш расчёт, округление). Разница между первой и второй строкой статистически незначима (P = 0,20): она так мала, что могла получиться случайно. В анализ вошли только те, кому лечение помогло; после окончания терапии можно было пройти до 3 поддерживающих сессий.

Иначе говоря, пройденная терапия защищала от рецидива не хуже, чем таблетки, которые человек продолжал пить.

Факт **Эффект приверженности.** Результаты исследований склонны клониться в пользу метода, который предпочитают сами исследователи (Luborsky et al., 1999).

Поэтому испытания в центре разработчиков метода читают с поправкой.

Теряет ли КПТ силу со временем?

Метаанализ 2015 года ответил «да» (Johnsen & Friborg). Повторный анализ 2017 года с большим числом испытаний устойчивого снижения не нашёл (Cristea et al.). Обе работы — это исследования, но вопрос не закрыт **доказано исследованиями, но спор продолжается**.

Источники главы: Rush et al., 1977 · Shaw, 1977 · Elkin et al., 1989 · Klein, 1996 · Hollon et al., 1992 · Hollon et al., 2005 · Luborsky et al., 1999 · Johnsen & Friborg против Cristea et al.: обзор спора · ISIPT: обзор ИПТ

Неудобная цифра: g = 0,06

КПТ — самая изученная разговорная терапия, но при депрессии она почти не превосходит другие полноценные психотерапии: самая изученная не значит самая эффективная.

Миф и как на самом деле **Миф:** КПТ — самая эффективная терапия. **Как на самом деле:** КПТ — самая изученная разговорная терапия, а это не одно и то же **доказано исследованиями; Cuijpers et al., 2023**. Насколько она опережает другие методы, показывает цифра ниже.

Цифра, которую редко показывают

В 2023 году Кёйперс (Cuijpers) и соавторы опубликовали в журнале World Psychiatry метаанализ: 409 рандомизированных испытаний, 52 702 пациента с депрессией **доказано исследованиями; Cuijpers et al., 2023**. Пим Кёйперс — профессор клинической психологии Свободного университета Амстердама (Vrije Universiteit Amsterdam), который специализируется на клинических испытаниях и метаанализах психологического лечения **документальный факт; VU Amsterdam**. Метаанализ — это исследование, которое объединяет результаты многих исследований.

Размер эффекта в нём измеряют показателем Хеджеса g. Чем он больше, тем сильнее разница между группами; 0 означает, что разницы нет. В таблице ниже 0,79 — заметная разница, а 0,06 — почти никакой.

С чем сравнивали КПТ	Размер эффекта (g Хеджеса)	Что это значит
Контрольные условия (лист ожидания, обычная помощь)	0,79	КПТ работает хорошо
Другие психотерапии	0,06	Разница мала и в большинстве проверочных анализов незначима

«Лист ожидания» — это люди, которые ждут своей очереди на терапию и пока её не получают. Проверочные анализы — это пересчёт тех же данных разными способами, чтобы понять, устойчив ли результат.

Итог такой: КПТ работает хорошо, если сравнивать её с отсутствием терапии. Если сравнивать с другими полноценными психотерапиями, разница маленькая и нестабильная. Ещё исследование NIMH TDCRP (1989) не нашло разницы между КПТ и интерперсональной терапией **доказано исследованиями; Elkin et al., 1989**.

Миф и как на самом деле **Миф:** КПТ — это позитивное мышление. **Как на самом деле:** плохую мысль не меняют на приятную, а проверяют. Какие есть доказательства? Есть ли другое объяснение? Цель — реалистичный взгляд, а не оптимистичный **со слов Beck Institute; Beck, J. S., 2020**.

Что говорят клинические рекомендации

Британские рекомендации NICE NG222 (2022) включают индивидуальную КПТ в число вариантов первой линии при депрессии у взрослых, то есть того, что предлагают в первую очередь. Рядом с ней стоят поведенческая активация, интерперсональная терапия, краткосрочная психодинамическая терапия и антидепрессанты **клинический консенсус; NICE NG222, 2022**. Поведенческая активация — это разговорная терапия, которая помогает людям с депрессией улучшить настроение: человек постепенно возвращает в жизнь занятия, которые приносят ему удовольствие и кажутся ценными.

При более тяжёлой депрессии список упорядочен по рекомендуемому применению: первым идёт сочетание индивидуальной КПТ с антидепрессантом, вторым — индивидуальная КПТ **клинический консенсус; NICE NG222, 2022**.

Где у КПТ самые сильные данные

Обзор 106 метаанализов 2012 года нашёл самую сильную поддержку КПТ при тревожных расстройствах, соматоформных расстройствах, булимии, проблемах с гневом и общем

стрессе **доказано исследованиями; Hofmann et al., 2012**. Это не значит, что при этих проблемах КПТ лучше любой другой терапии.

Соматоформные расстройства — это состояния, при которых телесные симптомы причиняют страдание, но не объясняются медицинским заболеванием. В DSM-5, американском диагностическом руководстве, этот термин заменили на «расстройства с соматическими симптомами и связанные с ними», по-английски somatic symptom and related disorders **документальный факт; Psychiatric News; Kleinstäuber & Rief, 2015**.

Что из этого следует

Терапия, основанная на процессах, которую в 2019 году описали Хофман и Хейс, отчасти отвечает на эту цифру: если «бренды» терапии работают примерно одинаково, стоит смотреть на процессы, которые меняются у конкретного человека **со слов авторов**. Подробнее о ней — в следующей главе.

Источники главы: Cuijpers et al., 2023 · Cuijpers et al., 2023, запись в каталоге · NICE NG222, 2022 · Hofmann et al., 2012 · Beck Institute: мифы о КПТ · Beck, J. S., 2020 · Elkin et al., 1989 · VU Amsterdam: Пим Кёйперс · University of York: что такое поведенческая активация · Psychiatric News: DSM-5, соматические симптомы · Kleinstäuber & Rief, 2015

Три волны КПТ: удобная история, а не научный факт

Историю КПТ обычно рассказывают как три волны, но само это деление оспаривается, а главные оппоненты в итоге написали статью вместе.

Три волны коротко

Волна	Что в центре	Ключевые имена и методы
1-я, поведенческая (1950–1960-е)	Теория научения: классическое обуславливание (как у Павлова и в опыте с Альбертом) и оперантное	Вольпе, Айзенк, Лазарус, Скиннер
2-я, когнитивная (с 1960–1970-х)	Меняем содержание мыслей: «а эта мысль верна?»	Эллис, Бек, Мейхенбаум, Махони
3-я, контекстуальная (с 1990-х до сегодня)	Важна функция мысли, а не её форма: принятие, дефьюзия, осознанность, ценности	ACT, DBT, MBCT, FAP, поведенческая активация, метакогнитивная терапия (списки в источниках разнятся)

Таблица составлена по Hayes, 2004; Ruggiero et al., 2018; Blackwell & Heidenreich, 2021. Каждая следующая волна достраивала предыдущие, а не отменяла их.

Сокращения в третьей строке: ACT — терапия принятия и ответственности; DBT — диалектическая поведенческая терапия, метод Линехан для лечения пограничного расстройства личности; MBCT — когнитивная терапия, основанная на осознанности (mindfulness); FAP — функционально-аналитическая психотерапия.

Два термина из таблицы. Оперантное обуславливание — это научение через последствия: люди и животные начинают чаще делать или избегать то, за чем следуют определённые последствия. Дефьюзия в ACT — это умение отступить на шаг от буквального смысла мысли и замечать мышление как идущий процесс, а не принимать мысль за факт.

Кто придумал «третью волну»

Термин «третья волна» предложил Стивен Хейс, создатель терапии принятия и ответственности (ACT), в журнале Behavior Therapy в 2004 году **документальный факт**. При этом сам Хейс считал, что третья волна опирается на первые две, а не заменяет их **со слов автора**.

Новая волна или старая шляпа?

Критики посмотрели на это иначе. Стефан Хофман — клинический психолог, известный исследованиями КПТ при тревоге и депрессии; он был профессором Бостонского

университета, а в 2021 году занял должность профессора имени Гумбольдта в Марбургском университете в Германии документальный факт; Humboldt Foundation, 2021. Гордон Асмундсон — профессор психологии Университета Реджайны в Канаде, изучает страх, тревогу и травму документальный факт; CIPSRT. Хофман и Асмундсон (2008) в статье «Новая волна или старая шляпа?» признали философские отличия ACT, но писали, что её техники полностью совместимы с КПТ трактовка исследователей.

Хофман, Сойер и Фан (2010) пошли дальше. Разработчики DBT и метакогнитивной терапии сами считают свои методы расширением КПТ, а MBCT прямо продолжает КПТ. ACT действительно отличается теорией: она опирается на теорию реляционных фреймов и отвергает модель «мысль — эмоция — поведение». Теория реляционных фреймов (RFT), которую разработали Хейс и коллеги, — это объяснение человеческого языка и мышления, продолжающее идеи Скиннера: она описывает, как люди учатся связывать слова и понятия друг с другом, и служит теоретической основой ACT документальный факт; Zettle, 2005. Но по данным ни одна волна не превосходит другие, поэтому авторы называют выражение «новая волна» вводящим в заблуждение трактовка.

Как это выглядит в практике, по Хофману и Асмундсону (2008): КПТ помогает иначе оценить эмоциональные сигналы ещё до того, как возникла реакция. ACT учит не подавлять реакцию, которая уже возникла.

Факт **Оппоненты стали соавторами.** В 2019 году Хофман и Хейс, бывшие оппоненты, вместе написали статью о терапии, основанной на процессах (process-based therapy). Идея: выбирать вмешательства по тому, какие процессы изменения идут у конкретного человека, а не по диагнозу или «бренду» терапии со слов авторов. Насколько этот подход подтверждён данными, в этом конспекте пока не оценивалось.

Миф и как на самом деле **Миф:** третья волна заменила КПТ. **Как на самом деле:** Хейс называет её расширением, а критики считают новые подходы частью семейства КПТ трактовка.

Хронология третьей волны

От первого руководства Хейса до книги о метакогнитивной терапии прошло 27 лет (наш расчёт: 1981 → 2008). Все строки — документальный факт.

1981 Руководство Хейса по «всестороннему дистанцированию», предшественник ACT

1985	Первое описание теории реляционных фреймов (RFT)
ок. 1990–1991	Появляется название ACT
1991	Функционально-аналитическая психотерапия (FAP), Коленберг и Цай
1993	Линехан, книга о когнитивно-поведенческом лечении пограничного расстройства личности (DBT)
1999	Хейс, Стросал и Уилсон, книга Acceptance and Commitment Therapy
2000	Рандомизированное испытание MBCT, Тисдейл и соавторы
2002	Сигал, Уильямс и Тисдейл, книга об MBCT при депрессии
2003	Янг, Клоско и Вайсхар, «Схема-терапия»
2008	Уэллс, книга о метакогнитивной терапии тревоги и депрессии (часто указывают 2009)

«Всестороннее дистанцирование» (comprehensive distancing) — первое название терапии, которая потом стала ACT. Её разрабатывали Хейс и его первый аспирант Роберт Зеттл. Название отражало идею расширить шаг «дистанцирования» из когнитивной терапии Бека, то есть умение отступить на шаг от собственных мыслей. Позже название сменили, чтобы оно не звучало как отстранённость от переживаний и чтобы яснее отделить метод от когнитивной терапии **документальный факт; Zettle, 2005**.

Подробнее

Испытание MBCT (Teasdale et al., 2000): у пациентов, у которых депрессия была уже три раза и больше (таких было 77% участников), MBCT значимо снизила риск рецидива, то есть возвращения депрессии, за 60 недель **доказано исследованиями**.

Линехан вынесла слова «когнитивно-поведенческое» в название книги о DBT. Это говорит о том, что она видела DBT внутри КПТ **трактовка; Hofmann et al., 2010**.

Относится ли схема-терапия к третьей волне, источники расходятся **трактовка**.

Источники главы: Hayes, 2004 · Hofmann & Asmundson, 2008 · Hofmann, Sawyer & Fang, 2010 · Hofmann & Hayes, 2019 · Zettle, 2005 · Hayes, Strosahl & Wilson, 1999 · Linehan, 1993 · Teasdale et al., 2000 · Segal et al., 2002 · Young et al., 2003 · Wells, 2008 · Kohlenberg & Tsai, 1991 · Ruggiero et al., 2018 · Blackwell & Heidenreich, 2021 · Zettle, 2005: от «всестороннего дистанцирования» к ACT · Humboldt Foundation, 2021: Стефан Хофман · CIPSRT: Гордон Асмундсон · Britannica: оперантное обуславливание · Luoma & Hayes: когнитивная дефьюзия · University of Washington: Марша Линехан

Мифы о КПТ: короткая проверка

Все мифы из этого текста в одной таблице: что говорят и как обстоит дело по источникам.

Миф	Как на самом деле	Метка
КПТ придумал один Бек	КПТ выросла из поведенческой терапии 1950-х, РЭПТ Эллиса (раньше первых статей Бека), когнитивно-поведенческой модификации и британских протоколов под отдельные расстройства	**Трактовка историков**
Страх Маленького Альберта потом вылечили	Страх так и не устраняли: ребёнка забрали из больницы, и авторы знали об этом заранее	**Документальный факт**
РЭПТ — версия терапии Бека	По датам наоборот; Эллис и Бек основали две когнитивные линии независимо, обе из психоанализа	**Трактовка историков**
Бек посмотрел на сны и сразу разочаровался в психоанализе	Вера уходила постепенно, около десяти лет; свою роль сыграли конфликт на кафедре и годы изоляции	**Трактовка историков**
КПТ лечит только симптомы	Она работает и с глубинными убеждениями; хорошая практика опирается на концептуализацию случая, включая историю человека (Norris, 2023)	**Позиция автора и института**
КПТ — это позитивное мышление	Мысли проверяют на соответствие фактам; цель — реалистичная оценка	**Позиция автора и института**
Доказано, что КПТ эффективнее всех терапий	При депрессии её преимущество над другими психотерапиями мало и нестабильно (g = 0,06); TDCRP не нашёл разницы с ИПТ	**Доказано исследованиями**
Третья волна заменила КПТ	Хейс называет её расширением; критики относят новые подходы к семейству КПТ	**Трактовка**

Попробуйте: поймайте вторую фразу

Упражнение на одну минуту. Это первый шаг самонаблюдения, а не терапия; оно не заменяет работу со специалистом.

Попробуйте **Одна минута, одна ручка.**

1. В следующий раз, когда разговор станет напряжённым, заметьте фразу, которая звучит у вас в голове параллельно с тем, что вы говорите вслух. Как у пациентки Бека: «Боюсь, вам со мной скучно».
2. Просто поймайте её. Не спорьте с ней и не оценивайте.
3. Запишите её слово в слово. Из инструментов нужна одна ручка.

Почему в КПТ всё начинается с этого

В модели Бека автоматические мысли быстрые и едва заметные, но они влияют на то, что мы чувствуем **со слов Бека; Beck Institute, About CBT**. Поэтому первый шаг — заметить их.

Следующие шаги, например проверка мысли на соответствие фактам, относятся к структурированной работе, лучше вместе с подготовленным специалистом. В следующем выпуске серии разберём, что именно в КПТ считается «мыслью», по работам Джудит Бек.

Важно **Чего не делать.** Не используйте упражнение, чтобы ставить диагнозы себе или другим. Если вы замечаете стойкую безнадёжность или мысли о том, что не хочется жить, не продолжайте в одиночку. Обратитесь за помощью: см. раздел «Если нужна помощь прямо сейчас» ниже.

Подробнее

Чистый шаблон «дневника мыслей» от @seitopsy (по мотивам дневника мыслей Бека, Beck et al., 1979) входит в контент недели к этому выпуску в Instagram. Бланки из книг и с сайта Beck Institute защищены авторским правом, поэтому здесь мы их не воспроизводим.

Источники главы: Beck Institute, About CBT · Padesky, 2004 · Goode, NYT, 2000

Что почитать дальше: сначала бесплатное

Все материалы на английском; для каждого указано, о чём он и к какой главе относится.

Бесплатно, по ссылке

1. Padesky, C. A. (2004). Aaron T. Beck: Mind, man, and mentor. Биографический очерк от ученицы Бека: как уходила вера в психоанализ, письмо об Эллисе, публикации после 50. Главы «Аарон Бек» и «Бек и Эллис: кто у кого взял».
2. Beck, A. T. (2006). How an anomalous finding led to a new system of psychotherapy. Сам Бек о том, как данные о снах привели его к когнитивной терапии. Глава «Аарон Бек».
3. Goode, E. (2000). A pragmatic man and his no-nonsense therapy, The New York Times (копия статьи на сайте Университета Орегона). Детство, страх крови, критика. Глава «Аарон Бек».
4. Harris, B. (2011). Letting go of Little Albert. Как учебники обрастали выдумками о знаменитом эксперименте. Глава «Страху можно научиться».
5. Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. Оригинальная статья об Альберте. Глава «Страху можно научиться».
6. Hofmann, S. G., et al. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Где у КПТ самые сильные данные. Глава «Неудобная цифра: g = 0,06».
7. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2010). The empirical status of the "new wave" of CBT. Спор о третьей волне. Глава «Три волны КПТ».
8. Blackwell, S. E., & Heidenreich, T. (2021). Cognitive behavior therapy at the crossroads. Обзор истории и споров внутри КПТ. Главы «Бек и Эллис: кто у кого взял — и как линии сошлись», «Работает ли КПТ?» и «Три волны КПТ».
9. Beck Institute. About Cognitive Behavior Therapy. Коротко о когнитивной модели от института Бека. Главы «Бек и Эллис: кто у кого взял — и как линии сошлись» (раздел «Так что же называют КПТ») и «Попробуйте: поймайте вторую фразу».

Платно (книги)

10. Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford. **Платно.** Учебник Джудит Бек, на нём основан следующий выпуск серии.
11. Robertson, D. (2020). The Philosophy of CBT (2nd ed.). Routledge. **Платно.** Стоицизм и КПТ; бесплатный отрывок есть на сайте автора. Глава «Идее около 2000 лет: стоики».

Если нужна помощь прямо сейчас

Если жизни угрожает опасность, звоните в экстренную службу: 112 в большинстве стран, 911 в США и Канаде, 999 в Великобритании, 000 в Австралии. Линии поддержки по странам — на странице **Помощь**.

Источники изображений

На этой странице нет чужих изображений.