

**WSZYSTKO,  
CO TRZEBA WIEDZIEĆ!**

- jak działa terapia poznawczo-behawioralna?
- dla kogo jest przeznaczona?
- terapia w przyszłości

Freda McManus

# TERAPIA POZNAWCZO- -BEHAWIORALNA

*Tłumaczenie Jan Halbersztat*

*Redakcja naukowa Andrzej Śliwerski*

Original English  
language edition by

**OXFORD**  
UNIVERSITY PRESS

**> KRÓTKIE  
WPROWADZENIE**

---

# TERAPIA POZNAWCZO- -BEHAWIORALNA

---

> KRÓTKIE  
WPROWADZENIE



WYDAWNICTWO  
UNIWERSYTETU  
ŁÓDZKIEGO

---

Freda McManus

# TERAPIA POZNAWCZO- -BEHAWIORALNA

*Tłumaczenie* Jan Halbersztat

*Redakcja naukowa* Andrzej Śliwerski

---

Original English  
language edition by

**OXFORD**  
UNIVERSITY PRESS

> KRÓTKIE  
WPROWADZENIE

Łódź 2023

**Tytuł oryginału:** *Cognitive Behavioural Therapy: A Very Short Introduction*

**Rada Naukowa serii *Krótkie Wprowadzenie***

*Jerzy Gajdka, Ewa Gajewska, Krystyna Kujawińska Courtney  
Aneta Pawłowska, Piotr Stalmaszczyk*

**Redaktorzy inicjujący serii *Krótkie Wprowadzenie***

*Urszula Dzieciatkowska, Agnieszka Kałowska-Majchrowicz*

**Tłumaczenie**

*Jan Halbersztat*

**Redakcja naukowa**

*Andrzej Śliwerski*

**Opracowanie redakcyjne**

*Danuta Bąk*

**Skład i łamanie**

*Munda – Maciej Torz*

**Projekt typograficzny serii**

*Tomasz Przybył*

**Projekt okładki**

*Monika Rawska*

*Cognitive Behavioural Therapy: A Very Short Introduction*

was originally published in English in 2022.

This translation is published by arrangement with Oxford University Press. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon

© Copyright by Freda McManus 2022

The moral rights of the author have been asserted

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2023

© Copyright for Polish translation by Jan Halbersztat, Łódź 2023

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.10715.22.0.M

Ark. wyd. 6,4; ark. druk. 10,0

Paperback ISBN Oxford University Press: 978-0-19-875527-2

ISBN 978-83-8220-988-4

e-ISBN 978-83-8220-989-1

<https://doi.org/10.18778/8220-988-4>

*Pamięci Vincenta Jamesa McManusa (1947–2019)*  
*– człowieka, który kochał uczyć się i nauczać innych*

# Spis treści

Wstęp do wydania polskiego	9
Przedmowa	13
Spis ilustracji	15
Spis tabel	17
Rozdział 1. Behawioralne źródła CBT	19
Rozdział 2. Jak w CBT znalazło się „C”	35
Rozdział 3. Teoria leżąca u podstaw CBT	43
Rozdział 4. Styl i struktura CBT	63
Rozdział 5. Metody CBT	79
Rozdział 6. Zastosowania CBT	101
Rozdział 7. Kierunki rozwoju i wyzwania	131
Lektury uzupełniające	151
Indeks	157

# Wstęp do wydania polskiego

Oddajemy w Państwa ręce książkę poświęconą terapii poznawczo-behawioralnej (CBT – cognitive behavioral therapy). Terapia ta ciągle jeszcze ma w Polsce dość krótką historię. Jej początek datuje się bowiem na rok 1998. Wówczas to zarejestrowano Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej. W 1999 roku uruchomiono po raz pierwszy trzyletnie szkolenie z psychoterapii poznawczo-behawioralnej, a pierwsze certyfikaty dla terapeutów poznawczo-behawioralnych przyznano w 2002 roku, czyli dwadzieścia lat przed polskim wydaniem książki Fredy McManus. W ciągu tych dwudziestu lat na rynku polskim ukazało się wiele książek opisujących CBT wraz z jej wszystkimi modyfikacjami. Były to książki przeznaczone zarówno dla terapeutów, jak i poradniki samopomocowe. Może więc pojawić się tu pytanie, czy na naszym rynku wydawniczym jest jeszcze miejsce na kolejną książkę poświęconą terapii poznawczo-behawioralnej? By uzasadnić celowość jej wydania, chcę zwrócić uwagę na odmienny charakter prezentowanej tu publikacji.

Książki Fredy McManus nie należy traktować jako poradnika czy podręcznika do prowadzenia terapii poznawczo-behawioralną. Jak sam tytuł wskazuje, jest ona krótkim wprowadzeniem do tematu, mającym przybliżyć Czytelnikom, czym *de facto* jest ta terapia, jak powstały jej założenia oraz na czym polegają poszczególne techniki pracy. Jeden z rozdziałów Autorka poświęciła procesowi upowszechniania wiedzy o CBT szerszemu gronu odbiorców. Jej książka również świetnie wpisuje się w ten



trend. Po pierwsze, napisana jest przystępnym językiem, zrozumiałym dla osób niezwiązanych zawodowo z psychoterapią czy psychologią. Po drugie, Autorka znalazła dobry balans między dokładnym opisem terapii i jej założen, bez wchodzenia przy tym w szczegóły i zawiłości, zbędne dla przeciętnego czytelnika. Po trzecie, książka stwarza okazję osobom rozważającym rozpoczęcie terapii na rozpoznanie, czy ten rodzaj terapii jest dla nich właściwy. Poznanie zasad i reguł obowiązujących w terapii poznawczo-behawioralnej oraz zrozumienie, czym ten nurt różni się od pozostałych metod terapeutycznych, pozwoli przyszłym uczestnikom lepiej przygotować się do terapii i z większym zrozumieniem w niej uczestniczyć.

Prezentowana książka przeznaczona jest nie tylko dla szerokiego grona osób zainteresowanych podjęciem własnej terapii. Może ona być również bardzo przydatna studentom, zarówno tym, którzy podejmują studia psychologiczne, jak i tym, którzy uczestniczą w kursach lub wykładach z psychologii w ramach swoich kierunków studiów. Niezwykle ważnym elementem w edukacji jest przełamywanie stereotypu terapeuty jako osoby wysłuchującej zwierzeń klienta leżącego na kozetce. Książka ta burzy ten stereotyp i stwarza możliwość przekonania się, jak faktycznie wygląda proces terapeutyczny oraz zrozumienia, dlaczego akurat w taki sposób jest prowadzony, co należy uznać za jej największą wartość. Żyjemy bowiem w czasach wzrostu zapadalności na różne zaburzenia emocjonalne, wśród których najczęściej występującym jest depresja. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) 350 milionów osób na całym świecie cierpi na depresję, z czego 83 miliony mieszkają w Europie. Depresja zajmuje obecnie trzecie miejsce pod względem częstości występowania, a zgodnie z prognozami, przy utrzymującym się obecnym trendzie wzrostowym, do 2030 roku znajdzie się na pierwszym miejscu. Jeśli do tych statystyk dodamy liczbę osób dokonujących prób samobójczych oraz osób z zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami osobowości czy też innymi problemami o charakterze emocjonalnym, zrozumiemy, jak ważne jest upowszechnianie wiedzy o terapii i zasadach jej działania.

W niniejszej książce Autorka przybliży Czytelnikom podstawy terapii behawioralnej. Objasnia sposób i przyczyny rewolucji poznawczej, jaka dokonała się w psychologii i psychoterapii. Daje to świetne podstawy do zrozumienia, dlaczego psychodynamiczni terapeuci Aaron Beck i Albert Ellis zaczęli tworzyć podwaliny pod terapię poznawczo-behawioralną. Na tym tle Autorka pokazuje, jakie zasady przyświecają terapii poznawczo-behawioralnej oraz jak wygląda struktura sesji i całego cyklu terapeutycznego.

W dalszej części książki zostały opisane metody terapii poznawczo-behawioralnej. Z oczywistych względów książki nie należy traktować jako instrukcji do stosowania poszczególnych technik terapeutycznych, ale dzięki zaprezentowaniu konkretnych przykładów udaje się Autorce przekonująco zobrazować, dlaczego akurat te techniki skutecznie pozwalają radzić sobie z trudnymi emocjami, myślami i reakcjami fizjologicznymi. Do zalet książki należy zaliczyć również przedstawienie najnowszych nurtów w CBT, określanym mianem „trzeciej fali” psychoterapii CBT. Autorka przybliży więc Czytelnikom zarówno terapię opartą na uważności (*Mindfulness*), jak i prężnie rozwijającą się Terapię Akceptacji i Zaangażowania (ACT). Tłumaczy zarówno cały proces, który doprowadził do ich powstania, jak też prezentuje, co te nurty mają do zaproponowania swoim klientom.

Na zakończenie tego krótkiego wstępu chciałbym dodać jedną uwagę krytyczną. W opisie terapii poznawczo-behawioralnej dokonany przez Fredę McManus brakuje bardzo ważnego elementu. Mianowicie chodzi o to, że książka skupia się na terapii zaburzeń emocjonalnych oraz, jak to określiła Autorka, zaburzeń cięższych, tj. depresji dwubiegunowej czy schizofrenii. Pomija natomiast zupełnie bardzo ważny element tej terapii, jakim jest praca z pacjentem z zaburzeniami osobowości. Do tego celu stworzone zostały dwa typy terapii: Terapia Dialektyczno-Behawioralna (DBT) Marshy Linehan oraz Terapia Schematów (SFT) Jeffrey Younga. Oba te nurty wykształciły specyficzne techniki i modele pracy z pacjentami z zaburzeniami

osobowości, takimi jak osobowość borderline, osobowość narcystyczna, obsesyjno-kompulsyjna czy histrioniczna. Zarówno DBT, jak i SFT mają już potwierdzoną skuteczność w randomizowanych badaniach klinicznych.

Warto jeszcze dodać, że ostatni rozdział książki Fredey McManus zawiera opis możliwości stosowania CBT zakorzeniony w systemie anglosaskim. Znajdziemy tam rekomendacje ośrodków refundujących terapię, wraz z opisem osób, dla których odpowiednie są poradniki samoopisowe, terapia prowadzona przy użyciu wyspecjalizowanych algorytmów komputerowych (dostępnych również w Polsce), mało intensywna terapia pod kierunkiem wyszkolonych psychologów i wreszcie w pełni wyspecjalizowana CBT prowadzona przez certyfikowanych specjalistów. Wprawdzie system anglosaski różni się od tego, z jakim mamy do czynienia w Polsce, ale świadomość istnienia takich rozwiązań jest szalenie ważna, również w naszym kraju.

*Andrzej Śliwerski*

# Przedmowa

Niniejsza książka jest krótkim wprowadzeniem do terapii poznawczo-behawioralnej (ang. cognitive-behavioral therapy, CBT). Nazwę tę stosuje się do szeregu terapii, w których model poznania (myślenia) i zachowania uznawany jest za kluczowy dla zrozumienia i rozwiązania problemu psychologicznego. Celem tej książki jest przekazanie podstawowych informacji na temat CBT, a nie nauczenie Czytelnika, jak tę terapię praktykować; nie jest to także podręcznik samopomocy – książki spełniające te funkcje można znaleźć w wykazie Lektur uzupełniających zamieszczonym na końcu niniejszej publikacji. W tej pozycji natomiast prezentujemy zwięzły przegląd tego, czym jest CBT, jak się rozwinęła, do czego jest wykorzystywana, wobec kogo jest stosowana, a także przedstawiamy stojące przed nią wyzwania i potencjalne obszary rozwoju.

## Rozdział 1

# Behawioralne źródła CBT

Już przed wiekami ludzie mieli świadomość tego, że zachowanie odgrywa istotną rolę w determinowaniu reakcji emocjonalnych. Arystoteles w *Etyce Nikomachejskiej* napisał, że „stajemy się [...] mężni przez mężne zachowywanie się”, natomiast Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) zauważył, iż „w leczeniu dolegliwości psychicznych [...] rozumienie nie da nic, logiczne myślenie niewiele, czas dużo, ale zdecydowane działanie – wszystko”.

Ta właśnie idea leży u podstaw terapii poznawczo-behawioralnej (*cognitive behavioral therapy*), czyli CBT: nasze poznanie (myśli lub inne procesy poznawcze) i zachowanie wpływają na to, jak się czujemy – i *vice versa*. Myśli i uczucia pośredniczą między tym, co nam się przydarza, a naszą reakcją na to. Prosty przykład: Jack i Jill jako dzieci zostali podrapani przez koty. Jack w efekcie rozwinął w sobie lęk przed kotami, ale Jill nie. Istnieje wiele czynników, które mogły przyczynić się do tego, że zareagowali różnie na podobne doświadczenie: czynniki biologiczne, takie jak genetyczna podatność na lęk, oraz czynniki środowiskowe i społeczno-kulturowe, takie jak spotkania z innymi kotami i rola kotów w ich kulturze. Może się jednak okazać, że dzięki dokładnemu zbadaniu myśli Jacka o kotach i jego zachowań wobec nich będziemy mieli możliwość złagodzenia jego fobii.

W ostatnich latach CBT stała się dominującym modelem terapii psychologicznej zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i w USA, a jej stosowanie staje się coraz bardziej powszechne. Dowody na

jej skuteczność są wystarczające, aby w wytycznych brytyjskiego National Institute for Health and Care Excellence (<https://www.nice.org.uk>) stała się ona zalecanym stylem interwencji w przypadku większości powszechnych problemów w sferze zdrowia psychicznego. Sukces CBT wynika jednak także z faktu, że metoda ta nieustannie ewoluuje: współczesna CBT różni się w funkcjonowaniu od tego, z czym mieliśmy do czynienia dekadę lub dwie temu – i zapewne od tego, co będzie za kolejną dekadę lub dwie. Biorąc pod uwagę zmieniający się zakres terapii poznawczo-behawioralnej i jej ciągły rozwój, w tej książce skupimy się najpierw na opisie tradycyjnej CBT, stworzonej przez Alberta Ellisa i Aarona Becka w latach 50., 60. i 70. XX wieku. W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się temu, jak tradycyjna CBT ewoluowała i jak została zaadaptowana do użytku w różnych warunkach i kontekstach, a także zastanowimy, jakie wyzwania mogą przed nią stanąć w nadchodzących latach.

Historycznie rzecz biorąc, CBT wyrosła z teorii uczenia się – a zwłaszcza tego, jak uczymy się konkretnych zachowań – oraz z pracy psychologów, którzy badali procesy poznawcze leżące u podstaw naszego postrzegania świata, rozumowania i zapamiętywania. Przed latami 50. XX wieku dominującym modelem w psychoterapii była psychoterapia psychodynamiczna bazująca na myśli Zygmunta Freuda. Freudowska psychoanaliza koncentrowała się jednak przede wszystkim na nieobserwowalnych procesach zachodzących w umyśle; oznaczało to, że nie była ona mierzalna, a więc nie dało się jej poddać obiektywnym badaniom – nie było możliwości oceny dowodów na słuszność jej podstaw teoretycznych czy skuteczność. Dlatego też jej użyteczność została wkrótce zakwestionowana przez psychologię naukową, która wymagała obserwowalnych, mierzalnych procesów i wyników. W rezultacie na gruncie psychologii naukowej wyrosła terapia behawioralna. Podejście behawioralne zakładało, że skoro to, co dzieje się w umyśle człowieka, jest nieobserwowalne – a więc nie poddaje się badaniu naukowemu – wszystkie nieświadome (nieobserwowalne) procesy można zignorować, a zamiast tego należy skoncentro-

wać się na badaniu obserwowalnych zachowań i tworzeniu teorii wyjaśniających, jak te zachowania zostały wyuczone (teoria uczenia się).

Naukowiec badający zachowanie i uczenie się analizowali związki między obserwowalnymi zdarzeniami, w szczególności bodźcami (wpływami środowiska) i reakcjami (obserwowalnymi lub mierzalnymi reakcjami badanej osoby lub zwierzęcia), aby zrozumieć, jak ludzie uczą się nowych związków między bodźcami i reakcjami – na przykład jak dochodzi do tego, że ludzie rozwijają w sobie lęk przed nieszkodliwymi przedmiotami. Celem było wykorzystanie teorii uczenia się do modyfikacji niepożądanych reakcji emocjonalnych lub behawioralnych (związanych z zachowaniem), takich jak lęk. Zamiast postrzegać fobie jako obronę przed lękiem związanym z tłumionymi impulsami – jak uważał Freud – uznawano je za wyuczone asocjacje (skojarzenia). Fobie były zatem postrzegane jako reakcje, które zostały wyuczone albo przez bezpośrednie doświadczenie, albo poprzez jakąś formę obserwacji lub instrukcji. Jeśli przyjąć, że fobie są wyuczonymi reakcjami, to logiczne wydaje się, że tego, czego można się nauczyć – można się także oduczyć.

Teoretycy behawioryzmu, wykorzystujący zwierzęta do naukowego badania procesu uczenia się, zidentyfikowali trzy główne formy uczenia się. Pierwszym z nich jest warunkowanie klasyczne, czyli uczenie się, które bazuje na skojarzeniach między zdarzeniami: to na przykład odczuwanie głodu po usłyszeniu dzwonka wzywającego na obiad, ponieważ skojarzyliśmy dźwięk dzwonka z porą posiłku. Drugi to warunkowanie instrumentalne, czyli uczenie się zależne od konsekwencji zachowania: pozytywne konsekwencje prowadzą do powtarzania zachowania, a negatywne zmniejszają jego częstotliwość. Typowe przykłady to sytuacja, kiedy uczymy się, żeby nie dotykać gorących rzeczy – bo to boli – oraz podejmowanie pracy w celu zdobycia pieniędzy. Ostatnia forma to uczenie się przez obserwację: na przykład uczenie się gry komputerowej poprzez obserwowanie, jak ktoś inny w nią gra.