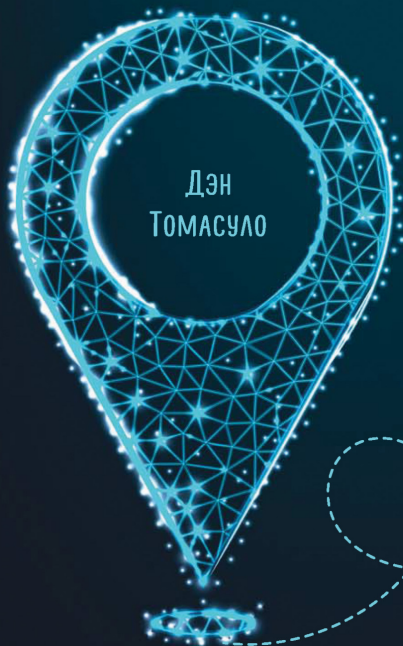


Эффект ПОЗИТИВА



ПРОСТЫЕ НАВЫКИ КПТ
ДЛЯ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ТРЕВОГИ
И НЕГАТИВА В ОПТИМИЗМ И НАДЕЖДУ

Дэн Томасуло

**Эффект позитива:
простые навыки КПТ для
преобразования тревоги и
негатива в оптимизм и надежду**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70342426

*Эффект позитива: простые навыки КПТ для преобразования тревоги и негатива в оптимизм и надежду: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2024
ISBN 978-5-9573-6043-8*

Аннотация

Если вы страдаете от тревожности, то не понаслышке знаете, какой железной хваткой обладают беспокойство, избегание и навязчивые негативные мысли и как они мешают жить полной жизнью. Но что, если вы можете освободиться от их власти? Вы способны преодолеть стресс и тревожность, обрести спокойствие, научиться получать от жизни больше радости – для этого вам нужно лишь изменить свое мышление.

Перед вами – подробное и вдохновляющее руководство, которое поможет вам избавиться от негативного мышления и наполнить жизнь позитивом при помощи эффективных и простых в освоении методик позитивной психологии и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Вы узнаете, как

справляться со стрессом, в чем секрет уверенных в себе людей и как найти свой личный путь к счастью и умиротворению. С этой книгой вы не просто поймете, как перестать волноваться, но и научитесь управлять своими мыслями и эмоциями, чтобы в вашей жизни всегда присутствовали радость, гармония и безмятежность.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| Предисловие | 12 |
| Введение | 16 |
| Что о негативном мышлении говорит наука | 23 |
| Выбор: подлинная свобода или коварная ловушка? | 27 |
| Наука процветания и психологического благополучия | 31 |
| Виды благополучия | 35 |
| Как ощутить эффект позитива | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 42 |

Дэн Томасуло
Эффект позитива:
простые навыки КПТ
для преобразования
тревоги и негатива в
ОПТИМИЗМ И НАДЕЖДУ

*Посвящается моей внучке, Джозефине Грейс
Петроу*

Dan Tomasulo

The Positivity Effect:

Simple CBT Skills to Transform Anxiety and Negativity into
Optimism and Hope

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© 2023 by Dan Tomasulo

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
АО «Издательская группа «Весь», 2024

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Основатель Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing loop followed by a series of sharp, angular strokes that end in a small flourish.



Обычная тревога может перерасти в тревожное расстройство, ощущение безысходности – в депрессию. Когда негативные переживания из лекарства превращаются в яд, они мешают вам увидеть жизнь во всей её полноте и заставляют думать, что выхода нет. «Эффект позитива» Дэна Томасуло поможет вам стряхнуть наваждение. Томасуло – прирождённый рассказчик, умеющий доходчиво объяснять сложные вещи. Однако главное достоинство книги – упражнения, которые расширяют границы сознания и меняют восприятие мира. Разработанные на основе многочисленных научных исследований, эти техники помогут вам в полной мере ощутить эффект позитива.

***Барбара Л. Фредрикссон**, доктор философии, автор книг *Positivity* и *Love 2.0**

Дэн Томасуло – один из моих любимых психологов, работающих в области позитивной психологии. Почему? Он потрясающий наставник и всегда готов поделиться своими знаниями, которые вы тут же сможете применить на практике!

***Ангела Дакворт**, профессор психологии в Университете Пенсильвании, генеральный директор и сооснователь некоммерческой организации *Character Lab*, автор книги *Grit*,*

бестселлера New York Times

В «Эффекте позитива» Дэн Томасуло мастерски соединяет научные факты, увлекательное повествование и практические советы. Эта книга способна положительно изменить вашу жизнь и помочь вам стать проводником для тех, кто желает изменить свою.

***Тал Бен-Шахар**, автор книги *Harrier*, бестселлера по версии *New York Times**

«Эффект позитива» научит вас преобразовывать тревогу в источник энергии для трансформации личности. Дэн Томасуло даёт вам проверенные инструменты, которые станут вашими верным помощниками на пути здорового самосовершенствования.

***Скотт Барри Кауфман**, автор книги *Transcend* и ведущий подкаста *The Psychology Podcast**

В «Эффекте позитива» Дэн Томасуло рассказывает, как превратить тревожность и негатив в надежду и начать жить в полную силу. Он предлагает читателям простые и эффективные инструменты, созданные на основе передовых методик и последних научных исследований, которые помогут им наполнить свою жизнь смыслом.

***Эмили Эсфакхани Смит**, автор книги *The Power of Meaning**

«Эффект позитива» – это самое подробное и

научно обоснованное руководство по преобразованию мышления из всех, которые мне встречались. Если вы устали от борьбы с негативными мыслями, эта книга, изобилующая простыми и невероятно эффективными упражнениями, поможет вам изменить свой взгляд на мир – и на свою жизнь.

Кори Мускара, автор книги *Stop Missing Your Life*

Книга, которую вы держите в руках, – это замечательный набор инструментов для достижения психологического благополучия, созданный одним из лучших практикующих специалистов в этой области. Дэн Томасуло поможет вам пробудить в себе Героя. Пусть эта книга станет для вас настольной. Читайте и перечитывайте её, выполняйте описанные в ней упражнения, и, возможно, вы не только почувствуете себя счастливее, но и заметите, как вся ваша жизнь меняется к лучшему!

Райан М. Нимек, доктор психологии, автор бестселлера *The Power of Character Strengths*, руководитель отдела по научно-просветительской работе в Институте изучения характера (*VIA Institute of Character*)

В отличие от множества других книг на схожую тему, богатых на советы и скудных на доказательства, «Эффект позитива» содержит только проверенные на практике и научно подтверждённые сведения и техники из области когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и науки психологического благополучия.

Дэвид Б. Яден, доктор философии, доцент кафедры

*психиатрии и бихевиористики на медицинском факультете
Университета Джона Хопкинса, один из авторов книги The
Varieties of Spiritual Experience*

Предисловие

Представьте, что вы сидите на волшебном троне всевластия и можете управлять своей жизнью. Одного вашего слова достаточно, чтобы очистить её от негатива и наполнить бесконечными возможностями. Как вы распорядитесь этой абсолютной властью? Прикажете, чтобы в вашей жизни неизменно присутствовали радость, счастье и надежда, – или же направите её на то, чтобы жить в страданиях, эмоциональной боли и нигилизме?

Книга Дэна Томасуло, признанного авторитета в области позитивной психологии, поможет вам взойти на этот трон... Даже если вы пока не представляете, как добраться до этого престола, он уже ждёт вас – и только вас. И доктор Томасуло даёт вам карту с указанием дороги к замку, ключ от тронного зала и подробный справочник решений, которые вы можете принимать со своего трона силы. Да, невозможно полностью контролировать все внешние обстоятельства, но у каждого из нас есть дар осознания, позволяющий выбирать, чему уделять внимание, а что – игнорировать; как воспринимать эти обстоятельства и как реагировать на них. А доктор Томасуло показывает, как при помощи этой осознанности научиться влиять на обстоятельства – особенно когда речь идёт об отношениях с людьми, о раскрытии природных способностей и талантов, об умении не сдаваться и добиваться поставлен-

ных целей.

Дэн Томасуло – потрясающий наставник. Он – проректор по учебной части на кафедре последипломного образования «Духовность, разум, тело» при педагогическом факультете Колумбийского университета. Я имела честь присутствовать на его лекциях и семинарах и лично наблюдала, как он учит студентов; за последние десять лет его учениками стали сотни, если не тысячи человек. Словно опытный проводник, доктор Томасуло укажет вам путь к вашему внутреннему трону осознанности. И тогда вы откроете в себе способность выбирать, как относиться к происходящему с вами (когнитивное оценивание); научитесь управлять своей эмоциональной жизнью (и находить принятие и поддержку внутри себя); а после некоторой практики даже сможете изменить своё отношение к жизни!

Решившись выполнить описанные доктором Томасуло психологические упражнения, вы сами себе сделаете подарок: получите шанс стать гораздо свободнее. Позитивное мышление означает, что вы больше не привязаны эмоционально к болезненным переживаниям, способным надолго выбить вас из колеи. Вы вольны жить так, как хотите. Только вы определяете уровень своего позитива. И, поверьте, окружающие чувствуют ваше внутреннее состояние: супруги, партнёры, дети, коллеги и даже попутчики в метро – все сразу его «считывают».

Можно зажечь и нести факел в непроглядной тьме; а мож-

но в солнечный день предаваться унынию и ненавидеть весь мир. Что выберете вы? Как вы хотите жить?

Знание – сила. И доктор Томасуло даёт вам эту силу, делясь наиболее значимыми результатами исследований в области позитивной психологии. Он доступно, красочно и вдохновляюще пишет о том, как применить последние открытия в сфере психологии к своей собственной жизни и с их помощью научиться управлять эмоциями. Он даёт мнемонические техники для запоминания пути к вашему трону позитива. Он рассказывает историю жизни реального человека, который не только выстоял в столкновении с беспределным злом, но и благодаря осознанному выбору прожил после этого удивительную, прекрасную жизнь, – историю Виктора Франкла, пережившего холокост. Доктор Томасуло также приводит результаты исследований, посвящённых посттравматическому росту. Из них следует, что люди, перенёсшие коллективную травму – как это было, например, после терактов 11 сентября 2001 года, – способны радоваться жизни несмотря ни на что. Более того, после самых страшных потрясений человек нередко становится сильнее, лучше, гуманнее, открывает в себе эмпатию и сострадание, дорожит отношениями с людьми и смотрит на жизнь с большей надеждой.

Доктор Томасуло хочет, чтобы вы прожили свою наилучшую жизнь. Жизнь, отмеченную эффектом позитива. И вам под силу этого достичь – при условии, что вы знаете, с чего

начать и куда двигаться. Вашу жизнь определяют не только внешние события, но и ваш личный выбор. Сядете ли вы на трон всевластия? Каких людей и какие события (хорошие и плохие) вы допустите ко двору? И наконец, будет ли царить радость в вашем внутреннем королевстве?

Ли́за Миллер, доктор философии, основатель и профессор Института духовности, разума и тела при педагогическом факультете Колумбийского университета; автор книг «Пробуждённый мозг» (The Awakened Brain) и «Духовный ребёнок» (The Spiritual Child), бестселлера по версии The New York Times

Введение

Откройте в себе героя

Герой – это обычный человек, который способен противостоять ударам судьбы и идти вперёд, несмотря ни на что.

Кристофер Рив

«У меня сегодня куча дел». Звучит знакомо? Когда-то именно с этой мысли для меня начиналось каждое утро. Едва проснувшись, я сразу думал о том, что нужно сделать, корил себя за то, чего не сделал или о чём совершенно забыл. Каждый день приносил новые заботы, и список дел непрерывно рос. А вместе с ним росли мои стресс и тревожность. Я всё чаще прокрастинировал. Мне становилось всё сложнее сосредоточиваться и доводить дела до конца. Я чувствовал себя как белка в колесе. Я задыхался под завалом срочных задач, мало спал и пил слишком много кофе.

Если ваша жизнь превратилась в непрерывную борьбу со стрессом и тревогой, то знайте: вы не одиноки. С каждым годом всё больше людей в мире страдает от тревожности, и она уже считается главным фактором, ухудшающим качество жизни¹. Только в США более 40 миллионов человек

¹ Kassebaum, N. J., M. Arora, R. M. Barber, J. Brown, & A. Roy. 2016. “Global, Regional, and National Disability-Adjusted Life-Years (D.A.L.Y.S) for 315 Diseases

старше восемнадцать лет живут с тем или иным тревожным расстройством. И это только те, у кого оно диагностировано. Сколько ещё человек борются с хроническим стрессом и тревожностью, не обращаясь к специалистам, – остаётся только догадываться. Стресс и тревожность – одни из основных факторов, приводящих к депрессии и физиологическим нарушениям. По статистике, у людей, живущих с повышенной тревожностью, в пять раз выше риск возникновения проблем, требующих врачебного вмешательства, и они в шесть раз чаще становятся пациентами клиник для лечения психических расстройств². Именно тревожность – главное препятствие на пути к психологическому благополучию.

Однако надежда есть – и эта книга поможет вам её обрести. А ещё – поверить в свои силы, выработать стойкость и поддерживать оптимизм.

Миллионы людей находятся на грани срыва, живут в постоянном напряжении, обуреваемые тревожными мыслями и страхами. Большинство более-менее справляются с повседневными заботами и текущими кризисами, но фоновая тревожность никуда не уходит и в любой момент может завладеть нашими мыслями. Однако только треть всех страдаю-

and Injuries and Healthy Life Expectancy (HALE), 1990–2015: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2015.” *The Lancet* 388(10053): 1603–1658.

² Anxiety and Depression Association of America. n.d. “Anxiety Disorders—Facts & Statistics.” Accessed November 13, 2022. <https://adaa.org/understanding-anxiety/facts-statistics>.

щих от сильного стресса и тревожности обращается за профессиональной помощью³. Так почему же тревожность так распространена и почему так мало людей получают лечение?

Человек, страдающий от тревожности, скорее обратится к врачу общей практики⁴, чем к психиатру или психотерапевту. Конечно, визит к терапевту – это лучше, чем ничего: человек не пускает всё на самотёк, а идёт за помощью к квалифицированному специалисту. С другой стороны, зачастую это только усугубляет проблему, как раз потому, что человек не обращается к специалистам в области *психического* здоровья. Если не устранить главную причину тревожности, то она не просто не исчезнет, но и может усилиться.

Физиологические симптомы тревожного расстройства включают учащённое сердцебиение, боль и напряжение в мышцах, дрожь в конечностях, потливость, затруднённое дыхание и бессонницу. Часто наблюдаются также усталость, снижение концентрации внимания, боли в груди и/или в челюсти, кожные высыпания, проблемы с пищеварением и даже постоянная икота и тиннитус (звон в ушах)⁵. При появлении таких симптомов человек, как правило, идёт к врачу,

³ Anxiety and Depression Association of America. “Anxiety Disorders – Facts & Statistics.”

⁴ Anxiety and Depression Association of America. “Anxiety Disorders – Facts & Statistics.”

⁵ Dibdin, E. 2021. “9 Unusual Anxiety Symptoms You Might Not Know About,” *Psych Central*, July 6, 2021. <https://psychcentral.com/anxiety/unusual-anxiety-symptoms-you-might-not-know-about>.

который знает, как убрать физиологические проявления тревожности (как правило, с помощью препаратов), но не знает, как устранить её психологические причины – просто потому, что это не его специализация. Так что большинство людей принимают препараты от тревожности, чтобы облегчить её *симптомы* – но не устранить *причину*.

Однако, если не устранить причину болезни, она часто возвращается. В случае с тревожностью и депрессией это утверждение особенно верно. Как правило, врач общей практики выписывает пациенту антидепрессанты, которые также ослабляют симптомы тревожности. И первое время лекарства помогают – а потом пациент прекращает их принимать, и симптомы возвращаются⁶. Особое беспокойство вызывает то, что почти у 70 процентов таких пациентов отсутствуют симптомы, указывающие на клиническую депрессию, и почти 40 процентов получают лечение от симптомов тревожного расстройства, хотя в их случае оснований для постановки такого диагноза недостаточно⁷. Одним словом, медикаментозное лечение не работает, и причин тому несколько.

⁶ Wallis, K. A., M. Donald, & J. Moncrieff. 2021. “Antidepressant Prescribing in General Practice: A Call to Action.” *Australian Journal of General Practice* 50(12): 954–956.

⁷ Takayanagi, Y., A. P. Spira, O. J. Bienvenu, R. S. Hock, M. C. Carras, W. W. Eaton, et al. 2014. “Antidepressant Use and Lifetime History of Mental Disorders in a Community Sample: Results from the Baltimore Epidemiologic Catchment Area Study.” *The Journal of Clinical Psychiatry* 76(1): 40–44.

Эту проблему давно и обстоятельно изучают. Так, доктор Ирвинг Кирш из Медицинского института при Гарвардском университете, опираясь на результаты нескольких независимых исследований, проанализировал закономерности, касающиеся эффективности антидепрессантов⁸. Он пришёл к выводу, что препараты для лечения депрессии и тревожных расстройств могут помочь в начале приёма, однако они не предотвращают повторного возникновения симптомов. То есть было научно установлено, что, если человек, почувствовав улучшение, прекращает принимать лекарство, симптомы возвращаются.

Другими словами, препараты работают, только пока вы их принимаете. Если вы пьёте таблетки для снижения тревожности, вы на самом деле не лечитесь и не устраняете её – вы просто её сдерживаете при помощи этого препарата (а такие лекарства часто имеют множество побочных эффектов)⁹. Здесь важно уточнить: я вовсе не хочу сказать, что эти средства никак не помогают, – напротив, давно известно, что препараты из класса бензодиазепинов, которые в основном назначают для лечения тревожности, снижают её уровень, но в то же время вызывают привыкание и зависимость, а также оказывают токсическое воздействие на организм¹⁰.

⁸ Kirsch, Irving. 2019. "Placebo Effect in the Treatment of Depression and Anxiety." *Frontiers in Psychiatry* 10: 407.

⁹ Wallis, Donald, & Moncrieff. "Antidepressant Prescribing in General Practice."

¹⁰ Longo, L. P., & B. Johnson. 2000. "Addiction: Part I. Benzodiazepines—Side

Да, они на время снижают уровень тревожности, но не устраняют её причину. В этом случае можно говорить об *успешном лечении симптомов при неустойчивости результатов в долгосрочной перспективе*. Поэтому, когда меня спрашивают, помогают ли препараты устранить тревожность, я отвечаю: и да, и нет. Да – если мы говорим об облегчении симптомов. Нет – если речь идёт об устранении причины.

Возможно, вы вообще ни разу не обращались к специалистам в области психического здоровья с симптомами страха, неуверенности или нерешительности из-за стресса и тревожности. И вам удавалось до сих пор справляться с ними самостоятельно (например, принимая антидепрессанты или препараты для снятия тревожности), или же вы в принципе не желаете обращаться за помощью либо сомневаетесь. Может, это не ваш случай, и вы как раз готовы попробовать какой-нибудь новый способ лечения – но если вы колеблетесь, это понятно. Возможно, вы стыдитесь, что не властны над своими ощущениями, или опасаетесь, что из-за диагноза вас будут считать «ненормальным», или не верите в эффективность лекарств, или боитесь побочных эффектов, или вам страшно, что вы пристраститесь к препаратам и не сможете без них обходиться, или вы просто недостаточно знаете о том, как работает то или иное лекарство¹¹. Хотя тревож-

Effects, Abuse Risk, and Alternatives.” *American Family Physician* 61(7): 2121.

¹¹ McLaughlin, M. n.d. “Anxiety and Depression: Why Don’t We Want to Take Medication?” *Heartgrove Behavioral Health System*. Accessed November 13, 2022. <https://www.hartgrovehospital.com/anxiety-depression-dont-want-take-medication>.

ность – чрезвычайно распространённое состояние, психиатрический диагноз всё ещё считается своего рода клеймом, так что, возможно, вы боитесь, что на вас станут косо смотреть или что у вас начнутся проблемы в жизни. Или вы считаете, что у вас нет денег на лекарства и терапию; или думаете, что справитесь сами; или просто не знаете, куда обратиться за помощью; или же боитесь, что вас будут насильно заставлять пить таблетки¹².

Учитывая все эти страхи и убеждения, неудивительно, что многие люди вообще не обращаются за помощью. Они думают, что их положение безнадежно, или уверены, что никак не могут повлиять на происходящее. Им кажется, будто они в тупике, и это ощущение снижает их продуктивность и всё глубже затягивает в воронку негатива. Прежде чем искать выход из этой воронки, давайте рассмотрим ее повнимательнее.

¹² Chekroud, A. M., D. Foster, A. B. Zheutlin, D. M. Gerhard, B. Roy, N. Koutsouleris, & J. H. Krystal. 2018. "Predicting Barriers to Treatment for Depression in a U.S. National Sample: A Cross-Sectional, Proof-of-Concept Study." *Psychiatric Services* 69(8): 927–934.

Что о негативном мышлении говорит наука

Механизм тревожности хорошо изучен. Известно, что все начинается с негативной мысли. За ней следует уверенность, что вы не способны повлиять на своё будущее. Эта тревога за будущее вызывает у вас беспокойство или страх, которые порождают чувство безысходности, а оно, в свою очередь, – новые негативные мысли.

В мюзикле «Странная петля», отмеченном премией «Тони», это показано очень наглядно. Главный герой, Ашер, размышляет о будущем и общается с собственными негативными мыслями (их роли также исполняют актёры) – такими как: «Ты сам не знаешь, что делаешь», «У тебя ничего не получится» и «Ты кем себя воображаешь?». Чем активнее Ашер пытается вырваться из замкнутого круга тревожности, тем чаще и назойливее эти мысли его преследуют.

Поток негативных мыслей кажется неиссякаемым. Всё потому, что его источник – тревоги и страхи. Да, из-за ритма и требований современной жизни мы постоянно напряжены, нам сложно поддерживать душевную гармонию. Но сами по себе стрессовые факторы, как установили учёные, влияют на нас слабее, чем вызванные ими повторяющиеся негативные мысли. Тут уместно вспомнить слова писателя Генри Дэвида Торо: «Важно не то, на что мы смотрим, а то, что мы видим».

Ниже приводится список негативных мыслей. Прочтите его и ответьте: какие-то из них звучат знакомо?

Я недостаточно хорош/хороша.

Я знаю, что у меня ничего не получится.

Я никогда не смогу избавиться от тревоги.

Я слишком старый/старая.

Мне хронически не везёт.

Лучшие просто сдаться.

Неидеальный результат не имеет права на существование.

Я ошибся/ошиблась – и теперь уже ничего нельзя исправить.

Я никогда не достигну желаемого.

У меня недостаточно сил.

Я слишком молод/молода.

Я должен/должна быть лучше, чем есть.

Я никак не могу повлиять на ситуацию.

Окружающие думают, что я глупый/глупая.

Люди меня не любят.

Всем на всё плевать.

Я вечно ошибаюсь.

Я не имею права на ошибку.

Я тупой/тупая.

Я – неудачник/неудачница.

Я упаду в обморок.

Я сойду с ума.

У меня случится срыв, и мне никто не поможет.

Я выставлю себя на посмеище.

Мне не справиться.

Слишком поздно.

Как я вообще мог/могла такое совершить?

У меня для этого мозгов не хватает.

Что бы я ни делал/делала, ничего не изменится.

Да что со мной не так?

Если я умру, никто и не заметит.

Я не управляю своими чувствами.

Я ни на что не гожусь.

Я не смогу.

Отметьте мысли, которые вас посещают, – особенно те, что повторяются часто. Когда дойдём до второй главы, их мы будем прорабатывать в первую очередь, потому что негативные мысли – главное препятствие на пути к психологическому благополучию.

Воронка повторяющихся негативных мыслей закручивается подобно водовороту: течение не просто вас не отпускает, но и затягивает всё глубже. Когда вы достаточно долго живёте с негативными мыслями, ваша неудовлетворённость и чувство безысходности начинают выплёскиваться наружу, на окружающих:

Поверить не могу, что он такой!

Да что с ней не так?

Она неправильно поступила.

Так не делается.

Что он творит?

Опять придётся всё самому/самой делать.

В итоге мы критикуем себя, окружающих, или и себя, и окружающих. Возникает практически непрерывный самовоспроизводящийся цикл.

Человечество как вид выжило потому, что мы научились волноваться – мы склонны в первую очередь предполагать худшее. В психологии такая склонность называется *негативной предвзятостью*. Беспокоиться о том, что может нам навредить, – в самой нашей природе. Со временем мы всё больше сосредоточиваемся на тревоге и страхах, а позитивные эмоции считаем чем-то временным и несерьёзным и не задерживаемся на них. Это проявляется, например, когда человек, испытав радость или чувство единения с окружающими, вскоре начинает беспокоиться по очередному поводу. Ловушка тревоги захлопывается, и мы оказываемся в замкнутом пространстве негатива.

Эта книга способна помочь вам освободиться. И вот каким образом.

Выбор: подлинная свобода или коварная ловушка?

Большинство лекарств, методик психотерапии и стратегий совладания со стрессом (так называемых копинг-стратегий) направлены на то, чтобы ослабить симптомы депрессии и тревожности. Врачи и психотерапевты стараются свести эти проявления к минимуму, но действительно ли борьба с симптомами – единственный способ избавить человека от страданий?

Теория и практика копинг-стратегий направлены на то, чтобы ослабить проявления стресса. Именно этому врачей и психотерапевтов в основном и обучают: бороться с симптомами. Фармацевтические компании также разделяют такой подход: если мы устраним симптом или ослабим его воздействие на человека, то можно считать, что пациент излечился. И действительно, если посмотреть на историю медицины и психологии, то практически вся научно-исследовательская и практическая работа направлена на то, чтобы ослабить симптомы, устранить их и помочь человеку восстановиться.

Также много делается для того, чтобы объединить лучшие достижения медицины с наиболее эффективными методами и техниками психотерапии. Принцип такой: мы добьёмся лучших результатов, если объединим усилия, направлен-

ные на ослабление симптомов. Именно это советуют большинство специалистов в области психического здоровья, и исследования подтверждают эффективность такого подхода. Поэтому, например, в одном из ведущих медицинских журналов для борьбы со стрессом и тревожностью авторы рекомендуют применять антидепрессанты в сочетании с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ). И большинство учёных считают именно КПТ самым эффективным средством для лечения тревожности и депрессии. Метаанализ (масштабные исследования, в которых объединяют результаты нескольких исследований на одну и ту же тему) показывает, что благодаря КПТ примерно 48 процентов взрослых выходят в ремиссию¹³ (то есть симптомы у них значительно ослабевают или полностью исчезают) и до 45 процентов молодых людей в возрасте младше восемнадцати лет показывают хорошие результаты¹⁴.

Однако КПТ, как и препараты, не предотвращает рецидивы. Исследования показывают, что многим пациентам КПТ помогает в период активного лечения, но после завершения терапии более чем у половины пациентов в течение года симптомы возвращаются, а у 80 процентов это происходит

¹³ Levy, H. C., E. M. O'Bryan, & D. F. Tolin. 2021. "A Meta-Analysis of Relapse Rates in Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders." *Journal of Anxiety Disorders* 81: 102407.

¹⁴ Levy, H. C., K. T. Stevens, & D. F. Tolin. 2022. "Research Review: A Meta—Analysis of Relapse Rates in Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Related Disorders in Youth." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 63(3): 252–260.

в первые полгода после прекращения терапии¹⁵. Не лучше обстоят дела и при объединении двух методов – КПТ и приёма антидепрессантов. Если судить по проценту рецидивов – по тому, что происходит после окончания лечения, а не по тому, насколько симптомы ослабевают во время терапии, – то даже такие комбинированные методики недостаточно эффективны. Средний показатель результативности терапевтического лечения – того, что действительно сработало, – колеблется на уровне 50 процентов, а у отсутствия рецидивов – ещё ниже¹⁶.

Если каждый из этих методов по отдельности эффективен только в определённой степени, а комбинированное лечение оказывается ненамного действеннее, то что же делать? Уменьшить страдания пациента – безусловно, достойная цель, но лечение, направленное только на устранение симптомов, не особенно эффективно, так как после завершения терапии симптомы возвращаются. Непрерывная терапия – тоже не вариант: в случае с препаратами это чревато побочными эффектами, привыканием (когда лекарство про-

¹⁵ Ali, S., L. Rhodes, O. Moreea, D. McMillan, S. Gilbody, C. Leach, et al. 2017. “How Durable Is the Effect of Low-Intensity C.B.T. for Depression and Anxiety? Remission and Relapse in a Longitudinal Cohort Study.” *Behaviour Research and Therapy* 94: 1–8.

¹⁶ Otto, M. W., R. K. McHugh, & K. M. Kantak. 2010. “Combined Pharmacotherapy and Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Medication Effects, Glucocorticoids, and Attenuated Treatment Outcomes.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 17(2): 91 – 103.

сто перестаёт помогать); кроме того, велик риск развития зависимости. Психотерапевтические методы, если постоянно прибегать к ним для устранения симптомов, также со временем перестают работать – если они вообще когда-либо работали¹⁷.

Порой требуется попробовать нечто новое – иной подход, иные критерии благополучия. Недостаточно только тех методов, которые помогают на время избавиться от боли (причём далеко не всем) и не гарантируют длительной ремиссии. Требуется метод, который позволил бы добиться более устойчивых изменений – метод, который даст пациенту надежду и веру и поможет восстановить жизненный тонус, как это происходит при полном излечении.

Общий вывод крупных метааналитических исследований таков: чтобы помочь людям полностью устранить причину проблемы, необходимы более эффективные методы терапии, при которых вероятность рецидива минимальна¹⁸. А чтобы разработать такие методы, требуется иной подход к проблеме. Итак, давайте рассмотрим тревожность с другой точки зрения.

¹⁷ Lynch, D., K. R. Laws, & P. J. McKenna. 2010. "Cognitive Behavioural Therapy for Major Psychiatric Disorder: Does It Really Work? A Meta-Analytical Review of Well Controlled Trials." *Psychological Medicine* 40(1): 9 – 24.

¹⁸ Levy, O'Bryan, & Tolin. "A Meta-Analysis of Relapse Rates in Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders."

Наука процветания и психологического благополучия

За последние двадцать лет в психологии наметились изменения в подходе к терапии: если раньше считалось, что главная задача психотерапевта – облегчить страдания, то сейчас всё больше специалистов ищут способы увеличить число позитивных переживаний. Такой новый подход получил название *позитивной психологии*, а его практическое воплощение известно как *позитивная психотерапия*.

Как именно этот подход помогает человеку изменить свою жизнь? С одной стороны, он переживает больше положительных эмоций, а с другой – учится избавляться от отрицательных. Исследования в разных странах снова и снова подтверждают, что увеличение числа позитивных переживаний – вероятно, самый действенный способ справиться с негативом¹⁹. Всё больше специалистов считают увеличение числа положительных переживаний с опорой на сильные стороны самым успешным и эффективным методом борьбы со стрессом, страхами и тревожностью.

Это кардинально иной подход к достижению благополу-

¹⁹ Rashid, T., & M. K. A-H. Baddar. 2019. "Positive Psychotherapy: Clinical and Cross Cultural Applications of Positive Psychology." In *Positive Psychology in the Middle East/North Africa*, edited by L. Lambert & N. Pasha-Zaidi. Springer Nature Switzerland.

чия. Ослабить симптомы – это только полдела; необходимо ещё и добавлять в жизнь позитив с помощью конкретных техник и упражнений. Исследования показывают, что уменьшать негатив без одновременного увеличения позитива – заведомо проигрышная стратегия.

Дело в том, что у человека, испытывающего стресс или беспокойство, баланс между позитивными и негативными мыслями, как правило, нарушен. Представьте, что негативные мысли – это камешки, а позитивные – пёрышки. А теперь ответьте на такой вопрос: если на одной чаше весов у вас лежит гора камешков, то может ли другая чаша с пёрышками её не только уравновесить, но и перевесить – сдвинуть баланс в сторону позитива? Если коротко – да, может; но для этого нужно очень много пёрышек.

С помощью препаратов и традиционных психотерапевтических методик удаётся сбрасывать камешки с чаши и не давать им накапливаться. Но новых пёрышек на противоположную чашу весов при этом не добавляется. Так что даже если при таком подходе и возможно достичь баланса, малейшая песчинка, упавшая на чашу с камешками, способна опять сместить её в сторону негатива, и человек снова окажется во власти тревоги. Рецидив происходит потому, что на «позитивной» чаше пёрышек не прибавляется. А вам нужно пополнять её позитивными эмоциями – за счёт своих сильных качеств.

И здесь на помощь приходит позитивная психология.

Подход, описанный в этой книге, разработан для применения вместе с препаратами и традиционными техниками терапии. Наша задача – предложить ещё один психотерапевтический инструмент, а не заменить уже имеющиеся.

Нужно знать, как убрать камешек с чаши негатива – и как одновременно добавить на другую чашу больше позитива. Именно так вырабатывается стойкость: человек успешно приспосабливается к сложным или болезненным переживаниям и, по выражению доктора Джорджа Бонанно, ведущего исследователя в области психологической устойчивости, встаёт «на путь стабильного и здорового функционирования»²⁰.

Это очень динамичный подход: не давая камешкам накапливаться, вы одновременно ищете, где можно собрать побольше пёрышек, и учитесь это делать. Сначала вы уравниваете чаши, убирая негативные мысли, а затем добавляете на другую чашу больше позитивных переживаний.

Исследования, посвящённые тому, как активировать сильные стороны человека и помочь ему испытывать больше позитивных эмоций, помогают развивать теорию и методы КПТ, расширять сферу их применения и усиливать их действие. Незадолго до смерти Аарон (Тим) Бек, создатель КПТ, в частной беседе поблагодарил доктора Мартина Селигмана, отца позитивной психологии, за то, что теперь в иссле-

²⁰ Bahadur, N. 2020. "What Is Resilience, and Can It Help Us Bounce Back from This?" *Self*, May 28, 2020. <https://www.self.com/story/what-is-resilience>.

дованиях, связанных с КПТ, начали уделять внимание и позитивным эмоциям. Теория, лежащая в основе привычных методик, всегда развивается, когда мы применяем новые и нестандартные подходы. В нашем случае новый подход заключается в том, чтобы наполнять жизнь позитивом.

Виды благополучия

Учёные установили, что психологическое благополучие в долгосрочной перспективе влияет на физическое и душевное здоровье²¹. У каждого из нас есть четыре вида капитала, из которых складывается благополучие: финансовый (материальные ценности), человеческий (знания), социальный (знакомые и связи) и психологический (самосознание)²².

- Материальные ценности – это деньги, недвижимость, любые материальные активы.
- Знания – ваши умения, навыки, профессионализм, идеи, образование.
- Знакомые и связи – ваши родные, друзья и все, кого вы знаете.
- Самосознание – ваш психологический капитал, от которого и зависит эффект позитива.

Чтобы изменить самочувствие в лучшую сторону, нужно овладеть навыками эмоционального регулирования, свя-

²¹ Nabizadeh, R., N. Ensanimehr, & S. Ehsani. 2019. "Investigating the Impact of the Achievement Motivation on Psychological Well-Being by Investigating the Mediating Role of Ego Strength and Psychological Capacity." *Razi Journal of Medical Sciences* 26(1): 68–77.

²² Luthans, F., K. W. Luthans, & B. C. Luthans. 2004. "Positive Psychological Capital: Beyond Human and Social Capital." *Business Horizons* 47(1): 45–50.

занными с четырьмя качествами, или ресурсами, из которых складывается *психологический капитал*, или *пси-кап*. Вот эти качества.

Надежда: вы верите, что управляете своей жизнью и что ваше будущее – в ваших руках.

Уверенность: опираясь на прошлые успехи, вы обретаете уверенность в себе и в своих силах.

Стойкость: вы учитесь гибко мыслить в настоящем, чтобы быть готовыми к испытаниям и смело их встречать.

Оптимизм: вы пересматриваете своё отношение к прошлому и ожидания насчёт будущего, чтобы научиться видеть перспективу и увереннее смотреть в будущее

По-английски эти четыре компонента обозначаются как *Hope, Empowerment, Resilience, Optimism*. Иногда их представляют в виде аббревиатуры HERO²³ – что можно перевести как «герой». Для развития каждого из этих качеств требуется базовый навык саморегуляции. Под уверенностью я понимаю то, что обозначается словом *empowerment*, хотя в оригинальной аббревиатуре традиционно употребляется *self-efficacy*. *Empowerment* означает «расширение своих возможностей/влияния» и «вера в свои силы», а *self-efficacy* – «ощущение своего влияния на ситуацию», которое обыч-

²³ Luthans, F., & C. M. Youssef-Morgan. 2017. "Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach." *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 4: 339–366.

но проявляется как уверенность в себе²⁴. Вера в свои силы обычно предшествует ощущению своего влияния на ситуацию²⁵, и потому в рамках этой книги уместнее термин *empowerment*.

Эта книга поможет вам раскрыть в себе Героя. Вы освоите техники, которые помогают поддерживать надежду, быть увереннее в себе, стойко переносить невзгоды и сохранять оптимизм. Эти способности есть у каждого человека, но у многих они «спят», поскольку не получали должной эмоциональной подпитки. Чтобы раскрыть все возможности психологического капитала, вам нужно научиться саморегуляции – то есть уметь управлять своим восприятием. Именно от восприятия напрямую зависит, какие эмоции вызывает у нас текущая ситуация – а значит, меняя его, мы способны изменить эмоции и ощущения на более позитивные. Вот как будет проходить наша работа.

²⁴ Luthans, Luthans, & Luthans. “Positive Psychological Capital.”

²⁵ Belil, F., F. Alhani, A. Ebadi, & A. Kazemnejad. 2018. “Self-Efficacy of People with Chronic Conditions: A Qualitative Directed Content Analysis.” *Journal of Clinical Medicine* 7(11): 411.

Как ощутить эффект позитива

В этой книге вы познакомитесь с новейшими исследованиями, касающимися навыков HERO. Вы выполните упражнения, которые помогут вам смотреть в будущее с надеждой, быть увереннее в своих силах, стойко переносить трудности и сохранять оптимистичный настрой. Предложенные техники и методики разработаны на основе многочисленных научных исследований, а их эффективность доказана экспериментально; применяя их, вы сможете контролировать количество своих личных камешков и постоянно добавлять новые пёрышки.

В главе 1 вы научитесь иначе смотреть на жизнь. Наша конечная цель – изменить ваше мышление и восприятие, а для этого нужно сначала научиться смотреть на вещи под другим углом. Вам будет предложено пройти тест, который покажет ваше текущее отношение к позитиву и негативу в своей жизни. Вы также научитесь распознавать свои шаблоны восприятия и выполните упражнение, которое поможет вам избавиться от установок и начать по-новому смотреть на мир и реагировать на происходящее.

В главе 2 я расскажу вам о молодой науке надежды. Именно надежда меняет наше отношение к вещам и событиям. Мы подробно рассмотрим, чем различаются между собой надежда, вера и оптимизм – и вы научитесь ценить надежду

как уникальный дар. Это единственная позитивная эмоция, для возникновения которой требуется негатив или неопределённость. Базовый навык надежды – умение смещать своё внимание с негативных аспектов ситуации и видеть всю картину целиком. Это помогает иначе воспринимать происходящее – и смотреть на жизнь с большей надеждой.

Глава 3 представляет собой краткий курс по работе мозга. Вы узнаете, чем она схожа с работой поискового алгоритма и как уверенные в себе люди научились взламывать этот поисковик. Также я расскажу, как переживание положительных эмоций помогает планировать будущее, почему забота о себе – лучший способ начать двигаться вперёд и вверх и не откатываться назад, как всё это помогает обрести уверенность в своих силах.

В главе 4 вы узнаете, почему при внезапных переменах важно сохранять психологическую устойчивость и как она влияет на исход дела. Иногда, когда жизнь подбрасывает нам неожиданности, сбивающие нас с намеченного курса, нужно просто остановиться и пересмотреть маршрут. Вы научитесь реагировать на жизненные трудности так, чтобы выходить из них с наименьшими потерями, используя гибкость мышления и технику осознанных пауз, разработанную доктором Райаном Нимеком.

В главе 5 я покажу вам, как оптимизм – вера в лучшее – способен кардинально изменить нашу жизнь. Степень наших ожиданий оказывает влияние на наш опыт и дальней-

шие результаты. Вы узнаете, как «одалживать» положительные эмоции у будущего, думая о Лучшей Версии Себя, и научитесь быть оптимистом.

В главе 6 я объясняю, почему важно пересмотреть свои реакции, и расскажу, как это сделать. Мы поговорим о трёх способах создать для себя лучшее будущее. Первый – через развитие навыков саморегуляции путём методики, разработанной специально для управления стрессом. Второй связан с феноменом посттравматического роста (ПТР): в этом разделе вы узнаете, как превратить травматические переживания в катализатор духовного развития. И наконец, вы узнаете, как гармоничная страсть помогает достичь психологического благополучия.

Чтобы отслеживать свой прогресс по мере работы с книгой, я рекомендую вам вести дневник – в тетради или на компьютере. Так вам будет проще увидеть, что происходит при проведении исследований, и оценить их действие. По возможности старайтесь выполнять каждое упражнение сразу, как только дойдёте до него. Я знаю, что вам наверняка захочется сначала прочесть книгу, а упражнения отложить на потом, но по своему опыту скажу: тотчас выполняя их, вы не только быстрее добьётесь нужного результата, но и получите реальное представление о том, как можно менять свою точку зрения на происходящее и осознанно обрабатывать эту информацию. Это понимание поможет вам на пути к переменам, а по записям в дневнике вам будет видно, какие упраж-

нения оказались эффективны и как именно они вам помогли. Во всех случаях, когда я привожу истории своих пациентов в качестве доказательств или примеров, все имена и детали, позволяющие догадаться о личности человека, изменены из соображений конфиденциальности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

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