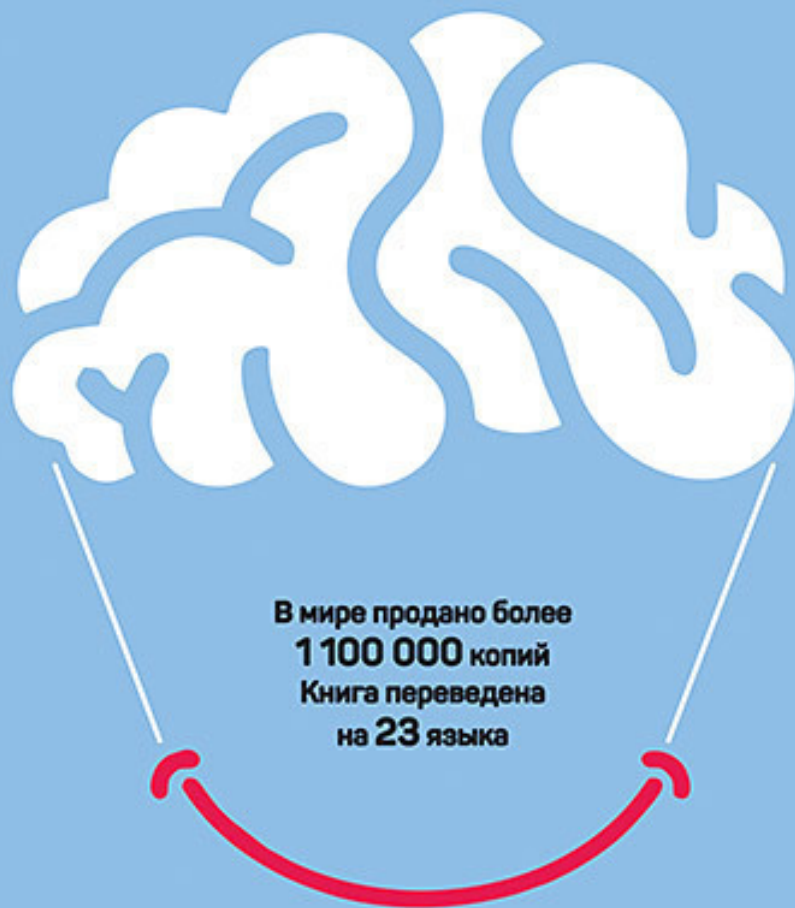


Д. Гринбергер, К. Падески

РАЗУМ РУЛИТ НАСТРОЕНИЕМ

ИЗМЕНИ СВОИ МЫСЛИ, ПРИВЫЧКИ, ЗДОРОВЬЕ, ЖИЗНЬ



В мире продано более
1 100 000 копий
Книга переведена
на **23** языка



Сам себе психолог (Питер)

Деннис Гринбергер

Разум рулит настроением

«Питер»

2016

УДК 615.851
ББК 53.57

Гринберггер Д.

Разум рулит настроением / Д. Гринберггер — «Питер»,
2016 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1321-7

Настроение скачет? Мысли крутятся и не дают ни на чем сосредоточиться? Проблемы нарастают как снежный ком? Книга «Разум рулит настроением» является бестселлером № 1 по когнитивной психотерапии в мире. В ней описаны методы, которые уже помогли тысячам людей победить депрессию, тревогу, гнев, стресс, тягу к алкоголю и наркотикам, трудности в отношениях с другими людьми. Наблюдая за собой и выполняя упражнения, читатели научатся изменять мысли, от которых чувствуют эмоциональный дискомфорт, но и отработают навыки решения самых разных проблем. Книга адресована широкому кругу читателей.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-1321-7

© Гринберггер Д., 2016
© Питер, 2016

Содержание

Отзывы о книге «Разум рулит настроением»	6
Предисловие	7
Благодарности	9
Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям	11
Перечень письменных заданий	13
1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь	15
Как книга поможет вам?	16
Как понять, что книга мне помогает?	17
Как пользоваться книгой	18
2. Анализируем ваши проблемы	20
Анализируем проблемы бена	22
Анализируем проблемы Линды	24
Анализируем проблемы Мариссы	26
Анализируем проблемы Вика	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Гринбергер Д., Падески К. А. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь

Переводчик А. Бычкова

Технический редактор Е. Семенова

Литературный редактор О. Андросик

Художники С. Заматевская, Л. Соловьева

Корректор Л. Галаганова

Верстка Л. Соловьева

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ООО Издательство "Питер", 2019

* * *

Отзывы о книге «Разум рулит настроением»

«Редко публикуются книги, которые по-настоящему могут изменить жизнь. “Разум рулит настроением” одна из них. Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески доступно изложили ключевые идеи и теоретические основы психотерапии в этом руководстве по самосовершенствованию».

Из предисловия, составленного доктором Аароном Т. Беком, занимающимся развитием когнитивной терапии

«Эта выдающаяся книга – результат более чем сорока лет передовых исследований. В ней представлены проверенные в клинических условиях стратегии, которые позволят вам управлять своим сознанием и эмоциями. Без этого навыка можно с легкостью свести на нет качество жизни. Доктор Гринбергер и доктор Падески показывают, как мысли влияют на наши чувства, а также учат, как с помощью навыков из книги избавиться от болезненного состояния. Первое издание этой книги уже стало классикой, второе издание превзошло первое и наверняка станет настольной книгой для многих людей по всему миру».

Марк Уильямс, доктор философии, соавтор книги «Осознанный путь» (The Mindful Way Workbook)

«Благодаря книге “Разум рулит настроением” более чем миллиону читателей удалось облегчить и даже полностью избавиться от страданий, вызванных депрессией и другими психологическими расстройствами. Выдающиеся психотерапевты Гринбергер и Падески полностью обновили книгу для второго издания, включив последние исследования и инновации в области психотерапии. Научно доказано, что один из самых действенных способов улучшить эмоциональное состояние – изменить отношение к тем ситуациям, которые вызывают сильный эмоциональный отклик. Я советую прочитать эту книгу каждому, кто намерен проживать каждый день в хорошем настроении».

Дэвид Х. Варлоу, доктор философии, член Американского совета профессиональной психологии (ABPP), соавтор книги «10 шагов к победе над стрессом» (10 Steps to Mastering Stress)

«Как и гласит заголовок, эта книга поможет изменить ход ваших мыслей и надолго привнести положительные изменения».

Джудит С. Бек, доктор философии, президент Института терапии когнитивного поведения им. Бека

Владельцы данной книги могут скачать или распечатать дополнительные экземпляры письменных заданий с сайта www.guilford.com/MOM2-materials для использования в личных целях или работы с индивидуальными клиентами.

Предисловие

Редко публикуются книги, которые по-настоящему могут изменить жизнь. «Разум рулит настроением» одна из них. Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески доступно изложили ключевые идеи и теоретические основы психотерапии в своем руководстве по самосовершенствованию. Первое издание этой книги перечитывают и рекомендуют терапевты, пациенты и те, кто стремится изменить свою жизнь.

Я начал разрабатывать когнитивную психотерапию (КП) в конце 1950-х и даже не мог представить, что КП станет одним из самых эффективных и популярных методов психотерапии в мире. Данный метод изначально разрабатывался для преодоления депрессии. Положительные результаты ее лечения пробудили всеобщий интерес к КП. На сегодняшний день КП является самым часто практикуемым методом психотерапии во многом благодаря устойчивым положительным и нередко быстрым результатам.

Когнитивная психотерапия успешно применяется для помощи пациентам с депрессией, паническим расстройством, фобиями, тревогой, гневом, стрессовыми расстройствами, проблемами во взаимоотношениях, наркотической или алкогольной зависимостью, расстройствами пищевого поведения, психозами. Книга познакомит с ключевыми принципами терапии, благодаря которым достигнут положительный результат в лечении перечисленных расстройств.

Книга «Разум рулит настроением» стала ключевой вехой в развитии КП. Впервые основы КП были настолько четко и последовательно изложены для широкого круга читателей. Книга изобилует наводящими вопросами, подсказками и памятками. Также доктор Гринбергер и доктор Падески включили письменные задания, разработанные в рамках клинической практики. Данные материалы могут стать руководством к действию для всех тех, кто нацелен кардинально поменять свою жизнь.

Книга поистине уникальна, ведь ее можно использовать и как руководство по самопомощи, и как дополнение к психотерапии. Также она подойдет в качестве пособия по успешному применению КП для выпускников, специализирующихся на психотерапии, и интернов. Книга написана простым языком, так что ее можно использовать в качестве учебника в вузах.

«Разум рулит настроением» переведен на 22 языка и вошел в число самых продаваемых книг по когнитивной психотерапии.

Во втором издании книги в разделе по применению КП для борьбы с тревогой появились дополнения (речь об открытиях в данной области, совершенных со времени публикации первого издания). В новое издание также вошли разделы, посвященные осознанности, принятию, прощению, благодарности и позитивной психологии. Читатели научатся применять данные принципы в рамках модели КП для борьбы с расстройствами на пути к счастливой жизни.

Доктор Гринбергер и доктор Падески были моими студентами, а теперь мои коллеги и друзья уже на протяжении многих лет. В этом тандеме сошлись талант и опыт, благодаря чему и появилась на свет эта книга. Деннис Гринбергер – новатор применения когнитивной терапии в рамках стационарного и амбулаторного лечения. Он уделяет особое внимание разработке высокоэффективных курсов лечения, основываясь на исследованиях в области психотерапии. Доктор Гринбергер – основатель и руководитель Центра по лечению тревоги и депрессии (Anxiety and Depression Center) (Ньюпорт-Бич, штат Калифорния), где практикуют КП. Этот центр – наглядный пример заботливого отношения к пациентам, где применяются наработки в области КП. Помимо обязанностей руководителя центра доктор Гринбергер проводит обучение и консультации для интернов, выпускников факультетов психологии, а также для лечащего персонала, заинтересованного в развитии навыков в области КП. Доктор Грин-

бергер занимал пост президента основанной мною Академии когнитивной терапии (Academy of Cognitive Therapy), проводящей сертификацию когнитивных психотерапевтов.

С Кристин А. Падески мы работаем вместе с 1982 года, преподаем КП тысячам психотерапевтов по всему миру. Мы общаемся долгое время, и я вижу перед собой специалиста, разбирающегося в КП едва ли не лучше всех психотерапевтов. Я с восхищением отмечаю, сколько теплоты в ее отношениях с клиентами. В 1983 году доктор Падески основала Центр когнитивной психотерапии (Center for Cognitive Therapy) в Хантингтон-Бич (штат Калифорния), ставший важнейшим международным центром по обучению психотерапевтов в области КП. Она лично обучила более 45 тысяч психотерапевтов в 22 странах. Доктор Падески снискала уважение среди коллег. Она также является обладателем региональных, национальных и международных наград за ценные открытия в сфере психотерапии. Важная часть ее вклада – разработка пятичастной модели определения расстройств и семи граф дневника мыслей. Читатели научатся применять данные навыки в решении собственных проблем. Доктор Падески – почетный член-основатель Академии когнитивной терапии, проводит международные консультации для психотерапевтов, сотрудников клиник, медико-криминалистических отделений и образовательных программ.

Уникальные профессиональные качества и богатый опыт доктора Гринбергера и доктора Падески как психотерапевтов и новаторов слились воедино в этой восхитительной книге. Точно так же, как в свое время книга «Когнитивная терапия депрессии» (Cognitive Therapy of Depression), которую я написал в соавторстве с Джоном Рашем (John Rush), Брайаном Шоу (Brian Shaw) и Гари Эмери (Gary Emery) (New York: Guilford Press, 1979), совершила переворот в ведении терапии, книга «Разум рулит настроением» установила новый стандарт в применении КП. Книга снабжена подробными инструкциями, которые помогут более четко соблюдать установленные принципы КП и тем самым улучшить качество проводимого лечения и своей жизни. Благодаря этой книге у читателя в руках оказывается эффективный инструмент, позволяющий самостоятельно применять когнитивную психотерапию.

Аарон Т. Бек, доктор медицины, почетный профессор психиатрии университета Пенсильвании, почетный президент Института терапии когнитивного поведения Бека

Благодарности

Мы признательны Аарону Т. Беку за новаторские разработки в области когнитивной психотерапии. Его работы стали основой и источником вдохновения для написания «Разум рулит настроением». Как наставник, коллега и друг, он помог нам обоим в выборе профессии. Он активно поддерживал наш проект и не скупился на критические замечания, которые помогли сделать книгу более полезной для читателей. Мы надеемся, что второе издание «Разум рулит настроением» будет созвучно его взглядам на когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и что четкие предписания помогут читателям в самолечении, ведь именно возможность самостоятельного лечения он пропагандировал в своих работах и завещал развивать и нам.

Кэтлин А. Муни (Kathleen A. Mooney) предоставила комментарии к черновым вариантам книги и детально проанализировала каждую главу. Благодаря ее нескончаемому энтузиазму, творческому подходу, знаниям в области когнитивной терапии, а также в области редактирования и графического дизайна структура и содержание книги были существенно улучшены. Например, она порекомендовала нам включить полезные советы и памятки, а затем лично разработала иконки для более удобного поиска. Она щедро делилась идеями на всех этапах – и книга от этого только выиграла.

Нашим редактором в «Гилфорд Пресс» (The Guilford Press) выступила Китти Мур (Kitty Moore), которая всегда была яркой поклонницей «Разум рулит настроением». Более того, все сотрудники издательства, работавшие над нашим проектом, ежедневно проявляли профессионализм и верность принципам, благодаря чему «Гилфорд» считается лидером среди издательств, печатающих работы по психическому здоровью. Мы выражаем особую признательность главному редактору Сеймуре Вайнгартену (Seymour Weingarten) за то, что разделяет наши взгляды.

Замечания Роуз Муни (Rose Mooney) после прочтения одного из черновых вариантов первого издания заставили нас изменить структуру нескольких глав, сделав их более интересными для читателя. За время написания книги мы нашли в Роуз своего идеального вдумчивого читателя.

Сообщество специалистов в области когнитивно-поведенческой терапии неоднократно помогало нам с книгой. Мы выражаем благодарность исследователям по всему миру, которые неустанно пытались найти способы, позволяющие людям самостоятельно ослабить гнет тревожных мыслей. Мы признательны тысячам психотерапевтов, которые с большим энтузиазмом встретили выход первого издания книги и стали использовать ее в работе с пациентами. Многие терапевты любезно поделились идеями по улучшению нашей книги. Нам несказанно повезло найти дружескую поддержку и взаимопонимание в кругу коллег. При составлении второго издания книги мы стремились включить теорию и практику научно обоснованной терапии, которая развивается благодаря усилиям общества психотерапевтов и ученых.

Также мы бы хотели поблагодарить более миллиона человек, прочитавших первую редакцию «Разум рулит настроением». Кто-то даже делал пометки на каждой странице, дополняя книгу своими мыслями и эмоциями. Другие же копировали письменные задания до тех пор, пока материал не был усвоен. Ваши старания, отдача и содержательные комментарии вдохновляли нас в течение трех лет, пока мы трудились над вторым изданием. Более того, каждый наш клиент задавал вопросы и делился опытом. Хотя у нас нет возможности перечислить все имена в своем благодарственном послании, эта книга является в том числе результатом вашей неустанной работы. Вы помогли нам стать лучше в психотерапии и писательском деле.

Нам приятно отметить, что наша совместная работа над книгой доставила нам массу удовольствия. Процесс был трудоемким, но в результате на свет появилась книга, лучше которой мы бы точно не написали, работая по отдельности.

Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески

Личная благодарность:

Спасибо Дидре Гринбергер (Deidre Greenberger) за теплоту и любовь. Ее непоколебимая вера в меня и этот проект стали неиссякаемым источником энергии и вдохновения. Она наполнила эту книгу и мою жизнь юмором, любопытством и мудростью. Еще я благодарен моим двум сладким ангелам – Элисе и Аланне Гринбергер.

Еженедельные встречи в Центре по лечению тревоги и депрессии с Перри Пассаро, Шанной Фармер, Дэвидом Линдквистом, Жанин Шрот, Робертом Йилдингом, Брайаном Гутри и Джейми Флэк Лессером в значительной степени обогатили книгу. Наши беседы касались принципов когнитивно-поведенческой терапии и ее развития и давали пищу для дальнейших размышлений, что нашло свое отражение во втором издании. Я всегда с восхищением учусь у талантливых коллег тому, как применять принципы и стратегии из книги «Разум рулит настроением», чтобы видеть положительный результат у клиента. Я бы также хотел отдельно поблагодарить моего хорошего друга и коллегу Перри Пассаро. Он помог по-новому взглянуть на то, какой может быть когнитивная терапия.

Деннис Гринбергер

Моей карьере я всецело обязана Аарону Т. Беку. Его первые книги помогли мне с выбором профессии, а дружба длиной почти в 40 лет обогатила каждый год моей жизни. Его любознательность, креативность, чувство юмора, умение работать в команде ежедневно окрыляют меня.

Кэтлин А. Муни, с которой мы работаем 35 лет, принимает участие во всех моих проектах по когнитивно-поведенческой терапии. У нее есть способность делать хорошие идеи еще лучше, привнося в них свое творческое видение. Кэтлин заряжает меня энергией и вдохновляет своей поддержкой. Во всем новом и во всем хорошо знакомом я полагаюсь на ее мудрость и советы. Она делает каждый день лучше.

Кристин А. Падески

Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям

Анализ результатов показывает, насколько когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) может быть эффективной для лечения широкого спектра психологических расстройств, включая депрессию, тревогу, гнев, нарушение пищевого поведения, злоупотребление психоактивными веществами и проблемы во взаимоотношениях. «Разум рулит настроением» является практическим пособием по применению навыков КПТ, в котором информация излагается в четкой и последовательной форме. Книга призвана помочь читателям осознать свои проблемы и кардинально изменить жизнь (как при участии психотерапевта, так и своими силами).

Лечащий персонал может использовать книгу при составлении курса лечения, для закрепления навыков у пациентов и для их дальнейшего терапевтического обучения после окончания терапии. С помощью письменных заданий и тестов-опросников для оценки настроения пациент постоянно вовлечен в процесс закрепления в повседневной жизни навыков, полученных во время терапии. Навыки КПТ излагаются последовательно, и по мере усвоения информации читатель обучается новым навыкам, основанным на пройденном материале. Благодаря структуре изложения материала, полезным советам и руководству по преодолению типичных сложных ситуаций читатели успешно применяют принципы КПТ и живут более счастливой и полноценной жизнью, оставляя все проблемы позади.

Широкая популярность первого издания «Разум рулит настроением» нас несказанно обрадовала. Во время написания книги мы намеревались использовать эмпирические изыскания о причинах эффективности психотерапии, чтобы у психотерапевтов появилась книга, которую они могли бы использовать для улучшения результатов своей работы. Одна из потрясающих особенностей КПТ заключается в том, что с ее помощью клиенты нарабатывают навыки, которые позволяют им стать собственным психотерапевтом. Мы надеялись, что четко составленное пособие по обучению таким навыкам станет полезным руководством по психотерапии как для читателей, занимающихся самолечением, так и для практикующих специалистов.

Книга «Разум рулит настроением» была отмечена как первый обладатель знака отличия Ассоциации поведенческой и когнитивной психотерапии в номинации «Лучшая книга по самосовершенствованию». Этот знак отличия присваивается только тем книгам, которые:

- применяют принципы когнитивной и/или поведенческой психотерапии;
- предоставляют задокументированные эмпирические доказательства предлагаемых методов;
- не содержат рекомендаций или методов, противоречащих научным данным;
- предоставляют методы лечения с продолжительной историей положительных результатов;
- соответствуют передовым методикам в области психотерапии.

Психотерапевты могут быть уверены, что знания, которые их клиенты черпают из книги «Разум рулит настроением», являются результатом десятилетий исследований, направленных на поиск лучшего метода борьбы с депрессией, тревогой и иными расстройствами настроения. Как показывает исследование, клиентам не просто становится лучше – улучшения длятся намного дольше (сокращается число рецидивов), если клиенты осваивают навыки, которым обучаются по книге «Разум рулит настроением», и применяют их самостоятельно, а не только под присмотром психотерапевта.

Второе издание книги включает дополнительные эмпирически обоснованные методы: визуализацию, принятие, осознанность, лестницу страха и терапию подвергания тревоге, устойчивость к стрессу и неопределенности, а также позитивную психологию. Полностью обновлены разделы, посвященные активации поведения, расслаблению и методике когнитивного переструктурирования для управления настроением. Тем не менее второе издание сохранило ключевые особенности, присущие и первому, которые сделали его столь популярным среди читателей и психотерапевтов.

За эти годы мы не раз удивлялись творческому подходу лечащего персонала и читателей к применению нашей книги. По всему миру у магистров психологии и ординаторов «Разум рулит настроением» является обязательной к прочтению книгой в рамках курса КПТ. Книга переведена на 22 языка, и навыки, которым она обучает, оказались актуальными для представителей разных культур и социальных слоев.

Одна наша коллега рассказала о женщине, которая рисовала палкой на земле перед входом в клинику в Бангладеш. Подойдя ближе, она с удивлением обнаружила, что та женщина заполняла графы дневника мыслей из первого издания нашей книги. Другой коллега отметил, что вожди аборигенов Австралии назвали пятичастную модель из главы второй одной из самых актуальных моделей для привязки идей КПТ к их многовековому культурному наследию. Нашу книгу применяют в широко известных центрах по лечению зависимостей, психологических клиниках, госпиталях и медико-криминалистических отделениях, а также при работе с бездомными. Разумеется, больше всего копий книг было приобретено читателями в качестве пособия по самосовершенствованию или после рекомендации специалиста по психическому здоровью. Книга «Разум рулит настроением» настолько многофункциональна, что будет полезной как для лечащего персонала, так и для широкого круга читателей (для всех, кто хочет научиться применять на практике проверенные стратегии управления настроением).

Первое издание книги вышло вместе с путеводителем «Справочник для лечащего персонала по книге “Разум рулит настроением”», в котором были представлены подробные рекомендации по эффективному внедрению материала книги при лечении различных расстройств у клиентов. Обновленное издание «Справочника для лечащего персонала» находится в процессе разработки.

Надеемся, что второе издание «Разум рулит настроением» тоже станет полезным руководством для людей, которые хотят улучшить свою жизнь. Неважно, как будут нарабатываться навыки из книги – с палкой на земле или на цифровом устройстве, – цель остается та же: обучить людей навыкам, которые позволят жить полной жизнью.

Мы призываем лечащий персонал проявить любознательность и взглянуть на «Разум рулит настроением» как на руководство к действию. У каждого человека свой жизненный путь, но все же существуют общие принципы, с помощью которых можно понять, как формируется опыт и как его можно изменить. Со времени выхода первого издания книги знания в области психологии значительно пополнились, а принципы психотерапии шагнули вперед. Мы сделали все возможное для внедрения новых идей во второе издание, чтобы оно стало отражением передовых методов психотерапии.

Деннис Гринбергер и Кристина А. Падески

Зарегистрируйтесь на www.guilford.com/MOM2-alerts, чтобы получать по электронной почте свежие новости об авторах, а также специальные уведомления по электронным изданиям книг, версии на испанском языке, информацию о втором издании «Справочника лечащего персонала по книге “Разум рулит настроением”» (в процессе разработки) и других новостях, связанных с этой книгой

Перечень письменных заданий

- Письменное задание 2.1. Анализируем мои проблемы 40
- Письменное задание 3.1. Связь мыслей 50
- Письменное задание 4.1. Определяем настроение 57
- Письменное задание 4.2. Определяем и оцениваем чувства (настроение) 59
- Письменное задание 5.1. Ставим цели 64
- Письменное задание 5.2. Плюсы и минусы достигнутых и недостигнутых целей 65
- Письменное задание 5.3. Что мне поможет в достижении целей? 66
- Письменное задание 5.4. Признаки улучшения 66
- Письменное задание 6.1. Выделяем ситуации, настроение и мысли 76
- Письменное задание 7.1. Объединяем мысли и настроение 87
- Письменное задание 7.2. Отделяем ситуации, настроение и мысли 88
- Письменное задание 7.3. Определяем автоматические мысли 90
- Письменное задание 7.4. Определяем заряженные мысли 94-95
- Письменное задание 8.1. Факты против интерпретаций 100
- Письменное задание 8.2. Где доказательство? 114
- Письменное задание 9.1. Заполняем дневник мыслей Линды 131
- Письменное задание 9.2. Дневник мыслей 136
- Письменное задание 10.1. Укрепляем новые мысли 141
- Письменное задание 10.2. План действий 148
- Письменное задание 10.3. Принятие 152
- Письменное задание 11.1. Определяем исходные предположения 166
- Письменное задание 11.2. Эксперименты, проверяющие исходные предположения 176
- Письменное задание 12.1. Определяем фундаментальные убеждения 187
- Письменное задание 12.2. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о себе 188
- Письменное задание 12.3. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о других 189
- Письменное задание 12.4. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о мире (или своей жизни) 190
- Письменное задание 12.5. Определяем новое фундаментальное убеждение 193
- Письменное задание 12.6. Дневник фундаментальных убеждений: фиксируем доказательства, подтверждающие новое фундаментальное убеждение 194
- Письменное задание 12.7. Оцениваем уверенность в новом фундаментальном убеждении 197
- Письменное задание 12.8. Оцениваем поведение по шкале 201
- Письменное задание 12.9. Поведенческие эксперименты для укрепления новых фундаментальных убеждений 204
- Письменное задание 12.10. Благодарность за мир вокруг и за свою жизнь 207
- Письменное задание 12.11. Благодарим других 208
- Письменное задание 12.12. Благодарим себя 209
- Письменное задание 12.13. Изучаем журнал благодарности 210
- Письменное задание 12.14. Выражаем благодарность 212
- Письменное задание 12.15. Проявление доброты 214
- Письменное задание 13.1. Опросник по депрессии 221
- Письменное задание 13.2. Показатели опросника по депрессии 222
- Письменное задание 13.3. Определяем когнитивные аспекты депрессии 227

- Письменное задание 13.4. Дневник занятий 236
- Письменное задание 13.5. Изучаем свой дневник занятий 238
- Письменное задание 13.6. График занятий 246
- Письменное задание 14.1. Опросник по тревоге 254
- Письменное задание 14.2. Показатели опросника по тревоге 255
- Письменное задание 14.3. Определяем мысли, вызываемые тревогой 267
- Письменное задание 14.4. Составляем лестницу страха 274
- Письменное задание 14.5. Моя лестница страха 275
- Письменное задание 14.6. Оценка моих методов расслабления 282
- Письменное задание 15.1. Определяем и отслеживаем настроение 291
- Письменное задание 15.2. Схема показателей настроения 292
- Письменное задание 15.3. Анализируем гнев, вину и стыд 295
- Письменное задание 15.4. Пишем письмо прощения 304
- Письменное задание 15.5. Оценка моих стратегий управления гневом 305
- Письменное задание 15.6. Оценка серьезности моих действий 311
- Письменное задание 15.7. Используем круговую диаграмму ответственности для вины и стыда 314
- Письменное задание 15.8. Заглаживаем вину за нанесенную обиду 315
- Письменное задание 15.9. Прощаем себя 318
- Письменное задание 16.1. Проверочный лист навыков 323
- Письменное задание 16.2. Мой план по уменьшению риска рецидива 330

1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь

Устрица создает жемчужину из песчинки. Эта песчинка – раздражитель для устрицы.

Реагируя на дискомфорт, устрица формирует гладкую защитную оболочку, избавляющую от раздражения. Эта защитная оболочка и есть жемчужина. В случае с устрицей раздражитель становится началом чего-то нового и прекрасного. Таким же образом книга «Разум рулит настроением» поможет вам выработать что-то новое: полезные навыки, благодаря которым вы выйдете из нынешнего состояния дискомфорта. Эти навыки, которым вас научит книга, помогут улучшить самочувствие и пригодятся вам на долгие годы после того, как основное расстройство удастся победить.

Мы надеемся, что, как и многие читатели, изучившие методы из книги, вы будете смотреть на изначальный дискомфорт, заставивший вас обратиться к «Разум рулит настроением», и думать, что нет худа без добра. Ведь благодаря этим трудностям у вас появилась мотивация создать собственные «жемчужины» мудрости и открыть новые безграничные возможности, которые позволят наслаждаться новой жизнью по полной.

Как книга поможет вам?

«Разум рулит настроением» учит проверенным стратегиям, методикам и навыкам, которые помогут преодолеть депрессию, тревогу, гнев, панику, зависть, вину и стыд. Навыки, которым обучает книга, помогут решить проблемы в отношениях, повысят стрессоустойчивость и самооценку, позволят меньше бояться и придадут уверенности. Эти стратегии помогут побороть алкогольную или наркотическую зависимость. Цель книги – последовательно прививать навыки, которые в кратчайшие сроки принесут в жизнь важные для вас изменения.

В книге изложены идеи когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), одной из наиболее эффективных в настоящее время. Определение «когнитивная» относится к тому, как и о чем мы думаем. Специалисты по КПТ подчеркивают важность исследования мыслей, связанных с нашим настроением, физическими ощущениями и событиями нашей жизни. Ключевая идея КПТ заключается в том, что наши мысли по поводу какого-либо события или пережитого мощнейшим образом влияют на наши эмоции, поведение и физическое состояние.

Например, если в очереди в магазине вы подумаете про себя: «Очередь движется так медленно. Мне надо просто расслабиться», то, скорее всего, вы успокоитесь. Тело расслаблено, и можно даже перекинуться словом-другим с соседом или полистать журнал. Но стоит подумать: «Что же так долго? Разве так можно? Им следовало бы нанять больше продавцов», – и мы уже расстроены и раздражены. Тело напрягается, мы начинаем нервничать и тратим время на то, чтобы высказать свои жалобы другим покупателям или продавцам.

«Разум рулит настроением» научит вас видеть и понимать связь между мыслями, настроением, поведением, а также физическими реакциями как в обычной ситуации, описанной выше, так и в ключевые моменты вашей жизни. Вы научитесь спокойно воспринимать себя и ситуацию вокруг, сможете контролировать и менять восприятие и поведение при изменении настроения и возникновении проблем в отношениях с людьми. Вы узнаете, как можно изменить жизнь при помощи мыслей, побуждающих искать пути решения проблем. В конечном счете эти изменения должны сделать вас более счастливыми, умиротворенными и уверенными в себе. Кроме того, навыки, приобретенные благодаря этой книге, позволят выстроить более гармоничные отношения, которые будут приносить радость.

Как понять, что книга мне помогает?

Нам всем значительно проще пытаться что-то освоить, если мы видим прогресс. Например, когда мы учимся читать, зачастую начинаем с изучения алфавита. Поначалу надо приложить немало усилий и много практиковаться, чтобы различать отдельные буквы. По мере развития навыков становится проще, и постепенно процесс доводится практически до автоматизма. Затем мы перестаем обращать внимание на отдельные буквы, поскольку научились складывать их в слова. В своих первых книгах мы пытаемся найти знакомые слова. Спустя какое-то время уже умеем читать простые предложения и понимаем, что есть прогресс, если можем прочесть более сложные предложения, абзацы, небольшие книги. Вскоре нас больше начинает интересовать смысл того, что мы читаем, нежели отдельные слова. В школе дети год от года улучшают навыки чтения, и данный прогресс можно определить с помощью тестов.

Точно так же вы сможете измерить прогресс с помощью книги «Разум рулит настроением». За первые недели вы освоите отдельные навыки. Спустя время сможете объединить их таким образом, чтобы улучшить свое настроение. Один из вариантов отслеживания прогресса – оценивать свое настроение с определенным интервалом по мере того, как происходит освоение навыков из книги. Мы рассказываем, как отследить свой прогресс с течением времени, и показываем, как фиксировать свои показатели, в главе 4.

Как пользоваться книгой

«Разум рулит настроением» отличается от всех книг, которые вам доводилось читать. Книга призвана помочь вам начать мыслить и вести себя по-другому, чтобы чувствовать себя лучше.

Для отработки навыков вам потребуются практика, терпение и старание. Именно поэтому так важно выполнить все упражнения в каждой главе. Даже если на первый взгляд некоторые навыки кажутся простыми, они на самом деле могут оказаться намного сложнее в процессе отработки. Многие подтвердили, что чем больше времени они практикуют каждый навык, тем больше пользы получают.

Выделите определенное время, которое будете посвящать изучению или отработке навыков из книги. Не стоит торопиться освоить материал как можно скорее, не давая себе времени на отработку навыков. Так вы вряд ли научитесь применять их для решения проблем. Скорость освоения материала вовсе не ключевой момент. Гораздо важнее отводить достаточно времени на каждую главу то тех пор, пока вы не станете понимать идеи и способы их осмысленного применения в своей жизни, чтобы чувствовать себя лучше. Для некоторых глав этой книги вам потребуется всего лишь около часа. На освоение других уйдут недели и даже месяцы, пока изученные навыки не дойдут до автоматизма и вы не начнете ощущать пользу от упражнений.

Можно выбирать последовательность глав в зависимости от того, что для вас наиболее полезно. Например, если вы открыли книгу с целью проработать некоторые эмоциональные состояния, в конце четвертой главы найдете рекомендации по освоению определенных глав по тем состояниям (главы 13, 14 и/или 15), которые интересуют вас. Вы можете пропустить главы, посвященные определенному типу настроения, если это к вам не относится. В конце каждой главы, посвященной определенному состоянию, находятся напоминания, чтобы вы обратились к указателям в конце приложения, где мы предоставляем рекомендации, в какой последовательности лучше читать оставшиеся главы книги. Эти рекомендации основаны на исследованиях, продемонстрировавших, какие навыки помогают при разных эмоциональных состояниях.

Если вы используете книгу как подспорье при прохождении психотерапии, можете обратиться к своему психотерапевту, чтобы тот посоветовал последовательность глав. Существует немало способов, как адаптировать под себя программу освоения навыков из этой книги, и ваш психотерапевт может иметь свое представление о том, какой порядок глав подойдет именно вам. Если вы планируете показать книгу психотерапевту, мы советуем, чтобы он прочитал «Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям».

Помогут ли навыки из книги «Разум рулит настроением» в решении проблем, не связанных с эмоциональным состоянием?

Да. Те же навыки из книги, благодаря которым можно управлять настроением, могут помочь преодолеть стресс, злоупотребление алкоголем и наркотиками, расстройства пищевого поведения (булимия, неконтролируемое использование слабительных, переедание), проблемы во взаимоотношениях, исправить низкую самооценку. Книга может поспособствовать развитию такого позитивного состояния, как счастье, и нахождению цели в жизни.

Можно ли использовать письменные задания более одного раза?

На протяжении всей книги вам будут предлагаться упражнения, которые помогут вырабатывать и применять важные навыки. Письменные задания после упражнений стоит выполнять постепенно. Дополнительные копии большинства письменных заданий доступны в приложении в конце книги (все письменные задания можно скачать для частного применения с сайта www.guilford.com/MOM2-materials), так что вы можете сделать копию и использовать, когда посчитаете нужным.

Навыки и стратегии из книги «Разум рулит настроением» – результат десятилетий исследований. Это проверенные на практике эффективные методы, которые – стоит только освоить их однажды – помогут стать более счастливым и удовлетворенным жизнью. Уделяя время чтению и отработке изученного материала, вы двигаетесь навстречу счастливой жизни.

Глава 1. Заключение

- Когнитивно-поведенческая терапия – проверенный и эффективный способ лечения депрессии, тревоги и других расстройств настроения.
- КПТ также может применяться при расстройстве пищеварения, злоупотреблении алкоголем и наркотиками, стрессах, заниженной самооценке и иных проблемах.
- Книга «Разум рулит настроением» написана для того, чтобы планомерно обучать навыкам КПТ.
- Многие отмечают, что чем больше времени они отводят на отработку навыков, тем лучше их состояние.
- В конце книги даются указатели, благодаря которым вы сможете составить собственный план прочтения книги, чтобы проработать то состояние, которое тревожит вас в первую очередь.

2. Анализируем ваши проблемы

Бен: «Ненавижу стареть»

Однажды в офисе психиатра раздался звонок. Звонила 73-летняя Сильвия, обеспокоенная состоянием своего мужа Бена. Она прочитала статью про депрессию, и ей показалось, что у мужа имеются все перечисленные симптомы. Последние шесть месяцев Бен то и дело жаловался на усталость. Сильвия слышала, как муж бессонными ночами мерил шагами гостиную. Кроме того, она отметила некоторую холодность к себе с его стороны, также он часто был раздражительным и недовольным. Он перестал видиться с друзьями и потерял интерес ко всему. Они посетили врача. Осмотр не выявил никаких нарушений медицинского характера, которые могли бы стать причиной таких симптомов, на что Бен пожаловался жене: «Ненавижу стареть. Это отвратительно».

Психотерапевт попросил к телефону Бена, и после долгой паузы, явно нехотя, Бен взял трубку. Он сразу же попросил психотерапевта не принимать на свой счет, признавшись, что был невысокого мнения о «специалистах по психам» и что не хотел посещать никакого психотерапевта, поскольку не считал себя сумасшедшим. Он просто старый. «Вот будет вам 78, посмотрю, как вы будете радоваться, когда всего скручивает от боли!» Потом он все же согласился на осмотр, но только ради Сильвии, поскольку был уверен в бесполезности этой затеи.

То, каким образом мы воспринимаем свои проблемы, имеет связь с тем, как мы с этими проблемами справляемся. Бену казалось, что проблемы со сном, усталость, раздражительность и потеря интереса ко всему – обычный результат старения. Бен не мог обратить вспять время, поэтому даже не предполагал, что на свете есть что-то, что помогло бы ему чувствовать себя лучше.

При первой встрече психотерапевту сразу же бросилась в глаза разница во внешности Бена и Сильвии. Одежда Сильвии была подобрана до мелочей: розовая юбка сочеталась с цветочной блузой, серьгами и туфлями. Женщина села в кресло с прямой спиной и поприветствовала психотерапевта, улыбнувшись и сверкнув горящими глазами. Бен же плюхнулся в кресло. И хотя он был одет опрятно, слева на подбородке виднелась недобритая щетина. Взгляд у него был потухший, под глазами залегли круги. Он через силу поприветствовал психотерапевта, буркнув: «У вас есть час».

Психотерапевт неспешно задавал Бену вопросы в течение тридцати минут – и история стала вырисовываться. Каждый вопрос Бен встречал глубоким вздохом. Он проработал водителем грузовика 35 лет, последние 14 лет занимался местными перевозками. После выхода на пенсию регулярно встречался с тремя друзьями-пенсионерами, чтобы пообщаться, пообедать или посмотреть спортивный матч. Бену нравилось работать по дому и чинить велосипеды своим восьмерым внукам и их друзьям. Он регулярно навещал своих детей (их было трое) и внуков и гордился, что с каждым у него хорошие отношения.

Полтора года назад у Сильвии обнаружили рак груди. Болезнь диагностировали на ранней стадии, и Сильвия полностью поправилась до того, как ей могли бы назначить операцию и лучевую терапию. Бен плакал, когда рассказывал о болезни жены: «Мне казалось, что я ее потеряю, и я не знал, что тогда буду делать». При этих словах Сильвия подскочила и похлопала Бена по плечу: «Дорогой, но со мной все хорошо. Все закончилось благополучно». Бен громко выдохнул и покачал головой.

В то время как Сильвия проходила лечение от рака, один из лучших друзей Бена, Луи, внезапно заболел и умер. Луи и Бен дружили 18 лет, и Бен с трудом перенес утрату. Он злился при мысли, что Луи не обратился к врачу раньше, поскольку лечение на ранней стадии болезни могло бы спасти ему жизнь. Сильвия добавила, что после смерти Луи Бен полностью посвятил себя контролю графика ее процедур. «По-моему, Бену казалось, что, если мы пропустим про-

цедуру, в моей смерти будет виноват именно он», – заметила Сильвия. Бен перестал видеться с друзьями и посвятил все свое время заботе о супруге.

«После завершения курса лечения Сильвии я понимал, что облегчение было временным. Оставшаяся часть моей жизни будет состоять из болезни и смерти. Мне кажется, что я уже наполовину умер. В вашем юном возрасте вам меня не понять, – Бен вздохнул. – Ну и пусть. Кому я нужен? Внуки теперь сами могут починить свои велосипеды. У моих сыновей свои друзья, а Сильвии, скорее всего, будет намного лучше без меня. Я не знаю, что хуже: умереть или остаться жить в одиночестве, потому что все твои друзья умерли».

История Бена и заключение врача, согласно которому не было выявлено какой-либо физической причины такого самочувствия, явно указывали на депрессию. У Бена имелись физические симптомы (бессонница, потеря аппетита, усталость), изменения поведения (прекращение привычных занятий, избегание друзей), перепады настроения (грусть, раздражительность, вина) и изменение стиля мышления (негативное, самокритичное, пессимистическое). Все это характерно для депрессии. Как обычно бывает при депрессии, Бен пережил ряд потерь и стрессовых ситуаций за прошедшие два года (рак Сильвии, смерть Луи, ощущение, что он больше не нужен детям и внукам).

Несмотря на изначальный скептицизм относительно пользы терапии, благодаря поддержке Сильвии Бен согласился еще на три сессии, прежде чем принять окончательное решение, продолжать ли терапию.

Анализируем проблемы бена

В ходе второго визита психотерапевт помог Бену осознать изменения, которые произошли в его жизни за последние два года. С помощью пятичастной модели, представленной на рис. 2.1, Бен смог увидеть, как череда внешних изменений или ключевых событий жизни (рак Сильвии, смерть Луи) привели к изменению поведения (прекращение регулярных встреч с друзьями, дополнительные визиты в госпиталь для лечения болезни жены). Кроме того, его представление о себе и своей жизни изменилось («Все дорогие мне люди умирают», «Я больше не нужен моим детям и внукам»), его эмоциональное (раздражение, грусть) и физическое (усталость, проблемы со сном) состояние ухудшилось.



Рис. 2.1. Пятичастная модель определения жизненного опыта. © 1986 by Christine A. Padesky

Обратите внимание, что все пять зон на рис. 2.1 взаимосвязаны. Линии связи показывают, что каждая отдельная часть жизни влияет на все остальные. Например, изменение поведения влияет на мысли и самочувствие (физическое и эмоциональное). Поведение может повлиять на внешние события и нашу жизнь. Точно так же изменение стиля мышления влияет на поведение, настроение, физические реакции, что может привести к изменениям в окружении. Если мы научимся понимать взаимосвязь этих пяти составляющих нашей жизни, то сможем разобраться в своих проблемах.

Бен наглядно увидел, как каждая из пяти частей его опыта влияла на остальные четыре, затягивая его все глубже в пучину грусти. Так, из-за мысли, что «все друзья скоро умрут, потому что мы все стареем» (мысль), Бен перестал звонить им (поведение). Когда Бен изолировался от друзей, его охватили одиночество и грусть (настроение), а отсутствие физической активности привело к проблемам со сном и к появлению усталости (физические реакции). Когда он перестал звонить друзьям или проводить с ними время, многие перестали звонить ему (внешняя среда). Спустя какое-то время все эти силы начали тянуть Бена вниз – к депрессии.

Когда обнаружилась такая тенденция, Бен впал в уныние: «Значит, все безнадежно. Все это только будет усугубляться до тех пор, пока я не умру!» Психотерапевт предложил следующий вариант развития событий: раз каждая из пяти зон связана с остальными четырьмя, небольшие изменения в любой из этих зон могут привести к положительным изменениям в других. Бен согласился попробовать проанализировать, какие небольшие изменения могли бы улучшить его самочувствие.

Бен – один из четырех человек, чью историю мы рассказываем в этой главе и за кем будем следить на протяжении всей книги. Эти четверо столкнулись с проблемами, в решении которых часто помогают стратегии и методы, описанные в книге «Разум рулит настроением». В целях соблюдения врачебной тайны мы изменили личные данные, а истории составили из рассказов нескольких клиентов. Тем не менее их проблемы и достигнутые результаты отражают наш опыт работы как психотерапевтов.

Линда: *«Моя жизнь была бы замечательной, если бы не приступы паники!»*

«Один мой друг сказал, что когнитивно-поведенческая терапия может остановить панические атаки. Как вы думаете, она поможет мне?» – звонившая задала вопрос прямо и без промедления. Когда она расспрашивала психотерапевта о КПТ, в ее голосе слышалась уверенность. Она откровенно сообщила о недавних событиях, заставивших ее позвонить: «Меня зовут Линда. Мне 29 лет, и за исключением страха полета на самолете не было ни одной проблемы, с которой я была бы не в состоянии справиться сама. Я руководитель отдела маркетинга в одной компании. Я всегда любила свою работу, но все поменялось два месяца назад. Меня повысили до руководителя регионального отдела. Новая должность подразумевает частые перелеты, и меня бросает в холодный пот при одной лишь мысли о том, что придется сесть в самолет. Я даже подумывала вернуться на прежнюю должность, но мой друг посоветовал обратиться сначала к вам. Вы сможете мне помочь?»

На первый сеанс Линда приехала рано, взяв портфель и записную книжку. Она была готова приступить к изучению того, что ей предстоит сделать. Она боялась летать всю жизнь. И подозревала, что страх передался от матери, всегда избегавшей полетов. Приступы паники начались у Линды восемь месяцев назад, еще до повышения.

Линда вспоминала первый приступ панической атаки, заставший ее в магазине. Совершая покупки в один субботний день, она заметила у себя учащенное сердцебиение. Она не могла найти этому причины и испугалась. В тот день впервые ее бросило в пот от страха. Она заподозрила сердечный приступ, поэтому сразу же поехала в отделение экстренной медицинской помощи. После ряда анализов доктор заверил, что у нее не было сердечного приступа и что она здорова.

Приступы паники продолжались с периодичностью один-два раза в месяц, пока Линда не узнала о повышении. С того момента страх охватывал ее несколько раз в неделю. Сердце бешено колотилось, выступал пот, было трудно дышать. Иногда чувство паники возникало ниоткуда, даже дома. Приступы длились пару минут и проходили так же быстро, как и появлялись. После она еще пару часов чувствовала себя раздраженной: «Я сама себя обеспечиваю. У меня замечательные друзья и семья, которая всегда поддержит. Я не пью, не употребляю наркотики. Все в моей жизни было благополучно. Почему это происходит со мной?»

Жизнь Линды действительно была счастливой, гармоничной, наполненной работой. Единственной большой травмой была смерть отца год назад. Она безумно скучала по нему, но все же смогла найти утешение в общении с матерью и двумя братьями, жившими по соседству. Ее работа требовала большой отдачи, но казалось, что Линде нравится преодолевать трудности, несмотря на переживания по поводу результата ее труда и мнения о ней окружающих.

Тогда почему же Линду преследовали приступы паники? В последующих главах вы увидите, как Линда учится находить и объяснять причины своих приступов. Узнавая больше о связи между физическими реакциями, мыслями и поведением, Линда не только сумела обуздать панику и справиться с тревогой, но и стала часто летать, позабыв о стрессе.

Анализируем проблемы Линды

У Линды были все признаки тревоги: приступы паники, беспокойство, а также страх летать на самолетах. Можно ли использовать модель рис. 2.1 для анализа тревоги? Обратите внимание на то, как опыт Линды отражается в пяти зонах:

- *Внешние факторы/жизненные ситуации*: смерть отца, повышение по службе.
- *Физическая реакция*: холодный пот, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, раздражительность.
- *Настроение*: боязливое, нервное, паническое.
- *Поведение*: избегает перелетов, думает отказаться от повышения.

Мысли: «У меня сердечный приступ», «Я умираю», «А вдруг что-то пойдет не так и я не справлюсь?», «Со мной случится что-то ужасное, если я полечу».

Как видите, пятичастная модель может использоваться как при депрессии, так и при тревоге. Обратите внимание на некоторые различия между этими двумя состояниями. Физические изменения при депрессии обычно сопровождаются замедлением функционирования (проблемы со сном и чувство усталости). Тревога же обусловлена ускорением физических реакций (учащенное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность). При депрессии ключевое изменение поведения заключается в том, что людям тяжело делать что-либо, поэтому они снижают свою активность и зачастую избегают общения. Линде же нравится общаться и работать, но она избегает конкретных ситуаций, вызывающих тревогу. Когда человека охватывает тревога, избегание становится наиболее частым изменением поведения.

Наконец, при депрессии и тревоге мысли значительно отличаются. Мысли Бена – наглядный пример депрессивного мышления, основанного на негативе, безнадежности и самобичевании. Образ мышления Линды характерен для людей, испытывающих тревогу. В нем преобладают катастрофы («У меня сердечный приступ»), беспокойство за определенные события в будущем (полет в самолете) и общее беспокойство («Вдруг что-то пойдет не так и я не справлюсь?»). Депрессивное мышление обычно обращено к настоящему и прошлому, тогда как тревожные мысли фокусируются на настоящем и будущем.

В главах 13, 14 и 15 обобщаются отличительные особенности различных эмоциональных состояний. В главе 13 представлены способы определения симптомов депрессии, в главе 14 – данные о симптомах тревоги.

Марисса: «Не вижу смысла продолжать такую жизнь»

Марисса была подавлена. Во время первого визита к психотерапевту она призналась, что все больше расстраивается и начинает терять контроль над собой. Она отметила, что депрессия усилилась в последние шесть месяцев. Это пугало ее, поскольку она уже дважды до этого находилась в подобном удрученном состоянии (когда ей было 18 и 25 лет), и оба раза пыталась покончить жизнь самоубийством. Со слезами на глазах она закатала рукав и показала шрамы на запястье...

В период между 6 и 14 годами Марисса подвергалась сексуальному домогательству со стороны своего отца. Когда ей было 14, родители развелись. Уже тогда Марисса воспринимала себя негативно: «Я решила, что я плохая, раз отец так надо мной издевался. Я боялась заводить дружбу с другими детьми, ведь если они узнают, что со мной произошло, то будут думать, что я монстр. Я боялась взрослых, потому что мне казалось, что они тоже станут издеваться». При первой же возможности Марисса ушла из дома. Она вышла замуж за своего первого парня Карла. Поженились, когда им было по 17, потому что Марисса забеременела, и развелись три года спустя вскоре после рождения второго ребенка. Она вышла замуж во второй раз в 23 года,

но брак продержался лишь два года. Оба ее мужа злоупотребляли спиртным и были склонны к физическому насилию.

Несмотря на депрессию, которая длилась полтора года после второго развода, Мариссу этот период ее жизни сделал только сильнее. Она решила, что сама справится с воспитанием детей и помощь бывшего мужа ей не нужна. Марисса устроилась на работу и начала самостоятельно обеспечивать свою семью. Она любила своих детей и гордилась ими. Старший сын, которому сегодня 19 лет, подрабатывал на полставки и учился в колледже, младший был школьником.

Сейчас Мариссе 36 лет, она работает помощником по административным вопросам на промышленном предприятии. Несмотря на успехи в совмещении профессиональных и семейных обязанностей, Марисса относилась к себе критично. На первой встрече с психотерапевтом избегала зрительного контакта и смотрела в основном на свои руки, сложенные на коленях. Она говорила тихим монотонным голосом и не улыбалась. На глаза несколько раз наворачивались слезы, когда она говорила о том, какое она «ничтожество» и какое унылое ее ждет будущее: «Я все чаще думаю о том, чтобы покончить с собой. Дети уже достаточно взрослые, чтобы позаботиться о себе. Я никогда не избавлюсь от этой боли. Смерть – единственный выход». Когда ее попросили описать трудности, через которые ей пришлось пройти, Марисса рассказала о преследующей ее печали. Поскольку на протяжении последних шести месяцев депрессия усугублялась, Мариссе было труднее сосредоточиться на профессиональных обязанностях. Она получила два устных выговора и одно письменное предупреждение от начальника, касающиеся снижения скорости и качества выполняемой работы. Она все чаще стала уставать и постепенно теряла мотивацию.

Дома Мариссе хотелось побыть одной. Она не отвечала на звонки родственников и друзей. Для детей по минимуму готовила ужины, затем закрывалась у себя в комнате и смотрела телевизор, пока не засыпала.

На первом сеансе Марисса не выразила особого оптимизма насчет того, что когнитивно-поведенческая психотерапия поможет, но пообещала своему семейному врачу, что попробует. Ей казалось, что КПТ – это ее последний шанс, и если лечение не принесет успехов, то у нее не будет иного выбора, как совершить самоубийство. Безусловно, психотерапевт был очень обеспокоен состоянием Мариссы и хотел, чтобы его работа принесла облегчение как можно быстрее. Психотерапевт направил ее на консультацию к психиатру, чтобы тот при необходимости назначил препараты, хотя в прошлом антидепрессанты давали лишь небольшой эффект. Марисса пообещала психотерапевту отслеживать изменения в своем поведении и деятельности всю неделю, чтобы можно было понять, есть ли связь между ее настроением и делами, которыми она занималась в течение дня.

Анализируем проблемы Мариссы

Обратившись к пятичастной модели (см. рис. 2.1) для анализа депрессии Мариссы, можно заметить некоторые сходства между ходом мыслей, настроением, поведением и физическим состоянием Мариссы и Бена. Тем не менее значимые события, повлиявшие на депрессию, произошли в раннем детстве девушки.

Ниже приведена пятичастная модель Мариссы, которую психотерапевт использовал для анализа депрессии.

- *Внешние факторы/жизненные ситуации*: отец сексуально домогался, оба мужа были алкоголиками и поднимали на нее руку, мать-одиночка с двумя детьми-подростками, негативные комментарии от начальника на работе.

- *Физическая реакция*: постоянная усталость.

- *Настроение*: подавленное.

- *Поведение*: тяжело настроиться на работу, избегание родственников и друзей, легко может заплакать, нанести себе вред («Я дважды пыталась покончить жизнь самоубийством»).

- *Мысли*: «Я никчемная», «Я неудачница», «Мне уже никогда не станет лучше», «Моя жизнь безнадежна», «Я подумываю о самоубийстве».

Кто-то может подумать, что при таких тяжелых жизненных обстоятельствах Мариссе не удастся побороть депрессию. Далее вы увидите, что это не так.

Вик: «Помогите мне стать еще совершеннее»

Вик, 49-летний коммерческий директор, начал курс психотерапии спустя три года после вступления в общество «Анонимных алкоголиков». На первый сеанс Вик пришел одетым с иголки: на высоком и подтянутом мужчине был серый костюм в тонкую полоску с бордовым галстуком. Все во внешнем виде Вика было идеально – от аккуратно подстриженных волос до начищенных до блеска ботинок.

Несмотря на часто возникающее желание выпить, за прошедшие три года Вик практически не касался спиртного. Его особенно тянуло выпить тогда, когда он грустил, нервничал или злился. Тогда он говорил себе: «Это невыносимо. Мне надо выпить, чтобы полегчало». Собрания «Анонимных алкоголиков» он посещал нерегулярно, и ему стоило немалых усилий противостоять желанию выпить.

Порой у Вика портилось настроение, и тогда он считал себя неудачником. Он часто нервничал. В такие моменты Вика вновь и вновь пугала вероятность увольнения из-за плохих результатов, несмотря на то что его работу всегда высоко ценили. Стоило телефону зазвонить, как Вик уже ожидал услышать голос начальника, сообщающего об увольнении. И каждый раз, когда этого не происходило, он удивлялся и выдыхал с облегчением.

Вика также настигали периодические вспышки гнева. Хотя они и были редкими, но имели поистине разрушающий характер, в особенности при общении с женой Джуди. Он вскипал в два счета, когда ему казалось, что другие не проявляли должного уважения, были несправедливы к нему, обращались с ним ненадлежащим образом, а близкие были безразличны к его чувствам. На работе он сдерживал гнев, но, когда подобное происходило дома, он стремительно терял контроль над собой – и его накрывал приступ гнева. После таких вспышек его терзал стыд, провоцируя новые мысли о своей никчемности.

Вик считал, что 25 лет борьбы с тягой к алкоголю были следствием преследовавшего его всю жизнь чувства неполноценности, низкой самооценки и ощущения, что с ним должно произойти что-то ужасное. Когда он выпивал, то чувствовал себя увереннее. Трезвея, снова ощущал чувство никчемности, тревогу, низкую самооценку, которые заглушал алкоголем.

С самого начала психотерапии стало ясно, что Вик перфекционист. Его родители внушили ему, что совершать ошибки недопустимо и что любое дело необходимо делать на совесть. Вик пришел к выводу: «Если я не идеален, значит, я неудачник».

Вик рос со старшим братом Дагом. Даг был звездой спорта и круглым отличником. В детстве Вику казалось, что одобрение, любовь и расположение родителей можно заполучить хорошими оценками. Родители всячески проявляли свою любовь к Вику, но ему всегда казалось, что Дагом они гордились больше. Вик стремился быть лучшим в учебе и спорте. Однажды он забил гол на важном футбольном соревновании, но был недоволен собой, поскольку товарищ по команде забил в той же игре два гола. Хорошие результаты не удовлетворяли Вика, если они не были лучшими.

С возрастом Вику становилось все тяжелее быть лучшим. Он совмещал роль мужа, отца и специалиста по маркетингу, оценивая свой успех в каждой из этих ролей. Он редко был удовлетворен своими достижениями и постоянно беспокоился о том, что о нем думают другие люди. Если он задерживался допоздна в офисе, чтобы угодить начальнику, по дороге домой он переживал, что не уделяет достаточно внимания жене и детям.

Вик надеялся, что психотерапия поможет повысить самооценку и стать более уверенным в себе. Он также хотел, чтобы ему помогли придерживаться трезвого образа жизни. В конце первого визита он, смеясь, заявил психотерапевту: «Собственно, мне всего-то и надо, чтобы вы меня сделали совершенным, тогда я буду счастливым». На это психотерапевт ответил, что одна из целей психотерапии – помочь чувствовать себя счастливым таким, какой он есть, со всеми своими недостатками. Вик тяжело вздохнул. А через секунду кивнул.

Анализируем проблемы Вика

Порой у человека преобладают несколько ярко выраженных эмоциональных состояний. У Вика наблюдались депрессия и тревога, сопровождающиеся приступами гнева. Когда Вик заполнил пятичастную модель вместе с психотерапевтом, можно было проследить некоторую схожесть с Беном и Мариссой (депрессия), а также Линдой (тревога).

- *Внешние факторы/жизненные ситуации:* практически не выпивал за последние три года, всю жизнь испытывал давление со стороны родителей, сам стремился стать лучшим.
- *Физическая реакция:* проблемы со сном, расстройство желудка.
- *Настроение:* нервозность, подавленность, гнев, напряжение.
- *Поведение:* борется с желанием выпить, иногда пропускает встречи «Анонимных алкоголиков», должен делать все идеально.
- *Мысли:* «Я плохой человек», «Я ничтожество», «Я неудачник», «Меня уволят», «Я неполноценный», «Случится что-то ужасное», «Если я совершу ошибку, значит я недостойный», «Если меня критикуют, значит хотят унижить».

Вик мыслил негативно и самокритично (свойственно депрессии), переживал, сомневался в себе и предвидел катастрофу (свойственно тревоге). Кроме того, думал о справедливости, неуважении и плохом обращении со стороны других (свойственно гневу). Бессонница и расстройство желудка могут свидетельствовать о депрессии, тревоге, также могут быть реакциями на гнев и стресс. Из всех трех эмоциональных состояний Вика чаще всего беспокоила тревога. Как и Линда, он избегал только некоторых ситуаций в жизни, которые влияли на уровень тревоги. Вспомните, Бен и Марисса избегали многих ситуаций, поскольку находились в состоянии депрессии.

Для лучшего понимания взаимодействия этих пяти зон в вашей жизни выполните письменное задание 2.1.

Упражнение. Анализируем ваши проблемы

С помощью пятичастной модели вы можете проанализировать свои проблемы точно так же, как это сделали Бен, Марисса, Линда и Вик. Определите, что происходит в пяти сферах вашей жизни: внешние факторы/жизненные ситуации; физические реакции; настроение; поведение; мысли. Опишите недавние изменения или постоянные проблемы в каждой из этих сфер в письменном задании 2.1. Если у вас возникнут затруднения, задайте себе вопросы из раздела «Полезные советы», следующего за письменным заданием 2.1.

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.