

ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ

СПАСЕНИЕ ИЗ БОЛОТА
ХРОНИЧЕСКИХ НЕУДАЧ

Марк Уильямс
Джон Тисдэйл
Зиндел Сигал
Джон Кабат-Зинн



Сам себе психолог (Питер)

Джон Кабат-Зинн

**Выход из депрессии. Спасение
из болота хронических неудач**

«Питер»

2017

УДК 615.851
ББК 53.57

Кабат-Зинн Д.

Выход из депрессии. Спасение из болота хронических неудач /
Д. Кабат-Зинн — «Питер», 2017 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1569-3

Депрессия делает жизнь бессмысленной. Краски тускнеют, вкусы притупляются, радость уходит. Самыми сильными чувствами становятся стыд и отчаяние. В этой книге четыре мировых лидера по борьбе с депрессией расскажут вам, как не допустить к себе уныние, тоску и неудачи. С ее помощью вы: • научитесь владеть своими эмоциями; • узнаете, как обойти привычки, приводящие к отчаянию; • остановите самообвинения; • вернете яркие краски своему миру. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-1569-3

© Кабат-Зинн Д., 2017

© Питер, 2017

Содержание

Благодарности	7
Введение	8
Если вы чувствуете себя отвратительно, причем уже давно, и устали от этого...	8
Как лучше всего пользоваться этой книгой	12
Часть I	14
Раз	14
Почему несчастье не отпускает	14
Когда ощущение несчастья оборачивается депрессией... и депрессия не отступает	16
Анатомия депрессии	18
Чувства	18
Мысли	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Марк Уильямс, Джон Тисдэйл, Зиндел Сигал, Джон Кабат-Зинн Выход из депрессии. Спасение из болота хронических неудач

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn
The Mindful Way through Depression
Freeing Yourself from Chronic Unhappiness

© 2017 The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

* * *

«Использование программы по развитию направленного внимания для предотвращения и лечения депрессии – новая стратегия для Запада, но она традиционно применяется в восточных медитативных практиках. Боретесь ли вы с депрессией или просто хотите лучше понимать свой разум и свои эмоции, эта книга окажется для вас полезной; кроме того, она написана в доступной форме. Депрессия принимает в нашем обществе масштабы эпидемии, и я был бы рад видеть, если бы этот здравый подход оказался успешным».

Андрей Вейл, доктор медицины, автор книги «8 недель к оптимальному здоровью и благополучной старости»

«Это революционный подход к лечению депрессии. Для страдающих депрессией эта книга действительно полезное руководство к достижению эмоционального равновесия. Специалисты по психическому здоровью обязательно должны прочесть ее. Я в наивысшей степени рекомендую эту книгу и прилагающиеся к ней аудиоматериалы».

Даниель Гоулман, доктор философии, автор книги «Эмоциональный интеллект»

«Бесценный ресурс не только для тех, кто страдает от депрессии, но для любого, кто знаком с нисходящей спиралью негативного мышления и неуверенности в себе. Авторы этой книги исследуют причины депрессии и дают нам руководство и поддержку, а также необходимые инструменты для выхода из депрессии».

Шарон Зальцберг, автор книги «Сила добра»

«Выбирая группу специалистов, действительно заслуживающих внимания при борьбе с депрессией, я бы не мог найти лучшей команды, нежели эти авторы. Они не только прекрасные ученые, каждый из них погружен в ту ежесекундную осознанность, которой они учат. Эта книга эффективно соединяет знания науки и практику созерцательной медитации в доступной форме, понятной для обычного человека: не требуется опыта эзотерических

практик или образования в области психического здоровья. Прочтите, и сами увидите!»

Марша М. Лайнхен, доктор философии, кафедра психологии, Вашингтонский университет

Благодарности

Эта книга была бы невозможна без значительной помощи многих людей, которым мы выражаем огромную благодарность. Мы глубоко благодарны тем, кто читал и перечитывал огромное количество ранних черновиков, за помощь в прояснении тех идей, которые мы хотели донести, и за предложения по наилучшему их изложению: это Джеки Тисдэйл, Триш Бартли, Феррис Урбановски, Мелани Феннелл, Филлис Уильямс и Лиза Моррисон. Мы в высшей степени оценили профессионализм и навыки тех, кто способствовал изданию книги, особенно Барбары Ваткинс, Криса Бентона, Кити Мур, Анны Брэкетт и Сеймура Вейнгартена (все они из «Гилфорд Пресс»), и тех, кто участвовал в подготовке аудиоматериалов, особенно Дейва Дохерти из студии «Саундскейп» и Филлис Уильямс. Мы благодарны и признательны за помощь и поддержку нашим спонсорам: фонду «Доверие» (Wellcome Trust), Медицинскому исследовательскому совету Великобритании, Центру зависимостей и психического здоровья (подразделение Кларка) и Национальному институту психического здоровья.

С удовольствием благодарим тех наших друзей-преподавателей и коллег, кто поддерживал и направлял своей мудростью и знаниями непрерывное развитие нашей доктрины о направленном внимании, особенно Кристину Фельдман, Феррис Урбановски и Антонию Сумбунду.

Каждый из нас в неоплатном долгу перед своей семьей, особенно перед нашими женами – Филлис, Джеки, Лизой и Милой – за их любовь и безграничную поддержку во время взлетов и падений при осуществлении этого проекта.

Мы также хотим поблагодарить участников наших занятий, которые своей отвагой, терпением и желанием поделиться своими открытиями позволили нам посредством этой книги сделать их опыт доступным другим.

Наконец, мы рады возможности сказать, что работать вместе над этой книгой было удовольствием для каждого из нас. В компании друг друга, читая то, что написали другие, открывая мудрость друзей-коллег, мы снова и снова открывали для себя, что находимся на одной волне, и ценили это, и чувствовали, что вместе участвуем в совместном приключении.

Следующие издатели и/или авторы великодушно дали разрешение использовать свои работы:

Американская психиатрическая ассоциация – диагностические критерии приступа острой депрессии из *«Диагностического и статистического руководства по умственным нарушениям, четвертое издание: текст переработан»* (Вашингтон: Американская психиатрическая ассоциация, 2000).

Филипп К. Кендалл и Стивен Д. Холлон – «Автоматические мысли людей, находящихся в депрессии» из «Когнитивных установок в депрессии: разработка опросника по автоматическим мыслям» в книге *«Когнитивная терапия и исследования»*, т. 4, с. 383–395 (1980).

Мария Асберг – «Воронка истощения» (неизданная работа).

Дж. М. Дент и Сонс, подразделение Группы Орион Пабблишинг – Р. С. Томас «Яркое поле» из *«Избранных поэм 1945–1990»* (Лондон, Феникс, 1995).

Рэндом Хаус, Инк. – Райнер Мария Рильке – «Письма юному поэту» (Нью-Йорк: Современная библиотека, 1984).

Срешелд Продакшн и Коулман Баркс – «Домик для гостей» из *«Руми. Избранное»* (Сан-Франциско, Харпер, 1997).

Фаррар, Страус и Гирокс – «Любовь после любви» Дерека Валькотта из *«Собрания поэм 1948–1984»* (Нью-Йорк: Фаррар, Штраус и Гирокс, 1986).

Введение

Если вы чувствуете себя отвратительно, причем уже давно, и устали от этого...

Депрессия наносит вам раны: по ночам тоска зеленая крадет у вас радость, беспокойство ума не дает уснуть. Депрессия – это полуденный демон, которого видите только вы; темнота, видимая только вам¹.

Если вы обратились к этой книге, то можно, наверное, предположить, что вам знакомы эти метафоры. Каждый, к кому приходила депрессия, знает, что она может вызвать подрывающую силы тревогу, сильно заниженную самооценку и опустошающее чувство отчаяния. Она может оставить вас с ощущением безнадежности, апатии, утомить проникающей безрадостностью и разочарованием, связанным со стремлением к неиспытанному счастью.

Мы готовы буквально на все – лишь бы почувствовать себя лучше. Но вот странно: кажется, что бы мы ни делали – ничего не помогает... а если и помогает, то ненадолго. А дело, к сожалению, в том, что, «выбрав» вас раз, депрессия имеет свойство возвращаться, даже если после ее ухода вы не один и не два месяца чувствуете себя сносно. Если это произошло с вами, если вы уже слабо верите в возможность стать по-настоящему счастливым, то вы рискуете прийти к выводу: «Я неудачник и ничего хорошего не заслуживаю...» Вы будете мысленно блуждать по замкнутому кругу, пытаясь докопаться до истины, понять, почему же вам так плохо. И если не найдете удовлетворительного ответа, то, возможно, будете чувствовать себя еще более опустошенным и отчаявшимся. В конце концов вы можете прийти к заключению, что с вами определенно что-то не так.

Ну а если дело вовсе не в вашей «неправильности»?

Если вы, как практически все страдающие от депрессии, стали жертвой вашей собственной – очень правильной и даже героической – борьбы с «врагом»? Если ваша ситуация подобна той, когда человек погружается вzybучий песок тем глубже, чем больше прилагает усилий, чтобы выбраться?

Мы написали эту книгу, чтобы помочь вам понять, как это происходит и что вы можете с этим сделать. Мы поделимся современными научными открытиями, которые дали нам радикально новое понимание того, что питает депрессию или хроническое несчастье:

- на самых первых стадиях, когда настроение начинает ухудшаться, вред наносит не само настроение, а то, как мы на него реагируем;
- наши привычные попытки освободиться на самом деле не только не освобождают, но держат нас взаперти с той болью, от которой мы пытаемся сбежать.

Другими словами, пытаясь избавиться от депрессии «обычным» способом, то есть анализируя свое состояние и определяя его причины, мы «закапываемся» в него окончательно – вот нам и начинает казаться, что ничто не помогает! Когда в три часа ночи мы вновь и вновь мучительно переживаем свою ситуацию, ругая себя за «слабость», чувствуя, как душу охватывает проклятая тоска, безнадежно пытаясь уговорить свое сердце и все тело чувствовать и вести себя по-другому, – мы только погружаем себя в депрессию еще глубже. Каждый, кому довелось вот так – в метаниях, ворочаясь – провести не одну бессонную ночь или кого бук-

¹ Беспокойство ума – см. книгу Кей Редфилд Джеймисон «Беспокойный ум: биография настроений и безумия». Полуденный демон – см. книгу Эндрю Соломона «Полуденный демон. Анатомия депрессии». – *Примеч. пер.*

важно поглотили бесконечные размышления о проблемах, знает, насколько бесполезны эти усилия, насколько легко попасть в ловушку этих привычных размышлений.

На следующих страницах и на аудиоматериалах² к ней мы предлагаем серию практик, которые вы можете включить в вашу повседневную жизнь, чтобы освободиться от привычных образов мышления, не дающих почувствовать себя счастливыми. Программа, известная как когнитивная терапия на основе направленного внимания (КТОНВ), сочетает последние знания современной науки и формы медитации, признанные клинически эффективными в традиционной медицине и психологии. Этот новый сильнодействующий синтез двух разных подходов к пониманию процессов, происходящих в сознании и во всем теле, может помочь вам радикально изменить отношение к негативным мыслям и чувствам. Благодаря изменению отношения вы сможете разрушить нисходящую спираль настроения, так что она не превратится в депрессию. *Наше исследование показало, что применение программы, представленной в этой книге, может в два раза снизить риск рецидива у тех, у кого было три и более эпизодов депрессии.*

Все женщины и мужчины, принявшие участие в наших исследованиях, страдали от повторяющихся приступов клинической депрессии. Но эта книга может принести значительную пользу не только тем, у кого депрессия официально диагностирована. Многие люди, страдающие от безнадежности и боли, ассоциированной с депрессией, никогда не ищут профессиональной помощи, но они знают, что заключены в тюрьму хронического несчастья. Если вы чувствуете, что постоянно барахтаетесь в зыбучем песке отчаяния, вялости и грусти, то, мы надеемся, вы найдете в этой книге и в аудиоматериалах к ней то, что потенциально может стать очень ценным для вас, то, что поможет вам освободиться от тянущей вниз силы плохого настроения и обрести крепкое настоящее счастье.

Трудно предсказать, как в точности вы испытаете это крайне благотворное изменение отношения к негативному настроению и к чему это приведет впоследствии, ведь у каждого это происходит по-своему. Единственный способ действительно определить, насколько полезными окажутся наши рекомендации и ваше решение им последовать, это временно отложить суждения, без колебаний погрузиться в сам процесс на продолжительное время (в данном случае на восемь недель) – и посмотреть, что случится. Именно это мы просим сделать участников нашей программы. Для более полного погружения в процесс, для того, чтобы помочь вам в этом, мы прилагаем предлагаем аудиозаписи, которые поведут вас аккуратно и с осторожностью по медитативной практике, описанной в книге.

Наряду с медитативными практиками мы будем поощрять вас экспериментировать с развитием установок на спокойствие, сострадание к себе, непредвзятость и мягкую настойчивость. Эти качества могут помочь вам в освобождении от «силы притяжения» депрессии, ведь и современная наука уже подтвердила: на самом деле хорошо, когда прекращаешь попытки *решить* проблему плохого самочувствия. Это действительно разумно, так как наши привычные способы решения проблем – почти всегда – взвинчивают нас, делая ситуацию только хуже.

Как ученые и клиницисты мы шли окольным путем к новому пониманию того, что эффективно, а что нет при борьбе с повторяющейся депрессией. До начала 1970-х ученые концентрировались на поиске эффективных мер для снятия острой депрессии – того разрушительного первого эпизода, зачастую вызванного катастрофическим событием в жизни человека. Этими мерами стали лекарства-антидепрессанты, которые и остаются для многих необычайно полезными в лечении депрессии. Затем обнаружилось, что депрессия, однажды вылеченная, часто возвращается – и вероятность рецидива растет тем больше, чем чаще мы ее испытываем. Это изменило всю нашу концепцию депрессии и хронического несчастья.

² Все аудиоматериалы вы можете скачать по ссылке: <https://clck.ru/Ltypt>

Оказалось, что антидепрессанты «лечат» депрессию, только пока люди продолжают их принимать. Как только они прекращают прием лекарств, депрессия возвращается, может быть, не сразу, а через несколько месяцев. Ни пациентам, ни докторам не нравится идея принимать лекарства всю жизнь, чтобы удерживать призрак депрессии на расстоянии. Поэтому в начале 1990-х мы (Зиндел Сигал, Марк Уильямс и Джон Тисдэйл) стали искать возможность разработки совершенно нового подхода.

Для начала мы попытались понять, что заставляет депрессию возвращаться, что делает зыбучий песок более сильным с каждой схваткой. Оказалось, что каждый раз, когда человек погружается в депрессию, связи в мозгу между настроением, мыслями, телом и поведением становятся сильнее, облегчая повторное возникновение депрессии.

Далее мы стали исследовать, что можно было бы сделать с этим постоянным риском. Мы знали, что психологическое лечение, называемое *когнитивной терапией*, доказало свою эффективность для острой депрессии и защитило множество людей от рецидива. Но никто в точности не знает, как оно работает. Нам надо было это выяснить – не только из теоретического интереса, но и потому, что ответ давал возможность для множества практических применений.

До настоящего времени все виды терапии, и антидепрессанты и когнитивная психотерапия, прописывались людям, только когда они уже были в состоянии депрессии. Мы рассуждали, что если бы мы смогли идентифицировать ключевой ингредиент в когнитивной психотерапии, мы могли бы обучить людей этим навыкам *в период, когда они находятся в нормальном состоянии*. Мы решили не ждать, когда в следующем эпизоде произойдет катастрофа, а попробовать натренировать людей в использовании этих навыков, чтобы пресечь депрессию в корне, а лучше вовсе предотвратить.

Любопытно, что наши индивидуальные пути исследования в итоге привели нас к изучению клинического использования медитативных практик, ориентированных на развитие особой формы сознания, известной как направленное внимание, которая берет начало в мудрых традициях Азии. Эти практики, являвшиеся частью буддийской культуры на протяжении тысячелетий, были отполированы и очищены для использования в современной медицине Джоном Кабат-Зинном и его коллегами на медицинском факультете Университета Массачусетса. Доктор Кабат-Зинн основал здесь в 1979-м программу по уменьшению стресса, сейчас известную как УСОНВ, или уменьшение стресса на основе направленного внимания, которая связала медитативные практики направленного внимания и их применения к стрессу, боли и хроническим болезням. В той внимательности, которую мы практикуем, также важно качество «сердечности», так как речь действительно идет о сострадательном понимании. Было доказано, что УСОНВ чрезвычайно эффективно для пациентов с хроническими болезнями и для находящихся в условиях стресса, а также для таких психологических проблем, как состояние тревожности и паники. Полезный результат проявлялся не только в том, как люди себя чувствовали, думали и действовали, но также в изменении показателей мозговой активности, которые, как известно, лежат в основе негативных эмоций.

Мы решили разобраться в этом подробнее, даже несмотря на некоторое начальное сомнение в том, что могли бы сказать наши коллеги и пациенты, если бы мы заявили, что рассматриваем медитацию как превентивный подход к депрессии. Вскоре мы обнаружили, что в таком соединении западной когнитивной науки и восточных практик есть все, что нам необходимо для того, чтобы разрушить цикл рецидивной депрессии, в состоянии которой мы склонны снова и снова пытаться понять, что пошло не так или почему все идет не так, как нам хотелось бы.

Когда депрессия начинает тянуть нас вниз, мы часто по понятным причинам отвечаем тем, что пытаемся избавиться от наших чувств, подавляя их или стараясь не думать о них. Мы выуживаем из памяти старые печали и воображаем предстоящие тревоги, мысленно примеряем то или это решение и вскоре начинаем чувствовать себя плохо из-за неспособности

найти средство, чтобы облегчить испытываемые болезненные эмоции. Мы теряемся в сравнениях того, где мы сейчас, и того, где мы хотели бы быть. И вскоре мы практически полностью начинаем жить в своих мыслях. Становимся отрешенными, теряем связь с миром, с окружающими, даже с теми, кого больше всего любим, и с теми, кто любит нас. Мы отгораживаем себя от богатого потока впечатлений, несущего ощущение полноты жизни. Неудивительно, что мы расстраиваемся и нагнетаем в себе чувство, что мы бессильны что-нибудь изменить. И именно в этой ситуации сострадательное медитативное сознание может сыграть важную роль.

Как лучше всего пользоваться этой книгой

Практики направленного внимания, рассматриваемые в этой книге, могут помочь вам подойти совершенно по-новому к бесконечным и безнадежным странствиям в глубинах неспокойного сознания, увеличивающим риск впасть в депрессию. Фактически они дают вам шанс полностью выпутаться из этого вида умственной активности. Развитие направленного внимания может помочь вам уйти и от старых печалей, и от тревог о будущем. Оно увеличит гибкость вашего ума таким образом, что вам откроются новые варианты, даже если за секунду до этого вы чувствовали, что ничего не можете сделать. Практика направленного внимания поможет предотвратить то обычное ощущение несчастья, которое мы все испытываем, затягиваемые в глубины депрессии. Практика помогает – благодаря возвращению контакта с полным спектром внутренних и внешних ресурсов обучения, роста и исцеления, ресурсов, в существование которых мы, возможно, даже не верили.

Один из полезных внутренних ресурсов, который мы часто игнорируем или воспринимаем как данность – и в депрессии, и в обычном состоянии, – это собственно наше тело. Когда мы запутываемся в своих думах и пытаемся отбросить свои чувства, мы почти не обращаем внимания на ощущения собственного тела. А ведь эти ощущения дают нам скорейшую обратную связь – информацию о происходящем в нашем эмоциональном и психическом состоянии. Они могут дать нам ценную информацию по нашему запросу на освобождение от депрессии, и концентрация на них не только удерживает нас от опасности угодить в ловушку мыслей о будущем или застрять в прошлом, но и может изменить саму эмоцию. В части I этой книги исследуется, как тело, ум и эмоции работают вместе, приводя к депрессии и удерживая нас в ней. Такой взгляд на депрессию возник благодаря передовым исследованиям, он позволит нам понять, как разрушить этот порочный круг депрессии и ее составляющих. Это подводит нас к резкому контрасту: мы все очень привержены паттернам (схемам мышления и поведения), образуемым привычками в мышлении, чувствах и действиях, но это же уменьшает радость жизни и наше чувство открытых возможностей. Оказывается, существует неожиданная сила в том, чтобы наполнить истощающим осознанием тот отрезок вашей жизни, в котором вы прямо сейчас находитесь.

Логика и данные новейших исследовательских открытий могут быть очень убедительны, но они не обязательно несут практическую пользу сами по себе, так как склонны обращаться только к разуму посредством мыслей и рассуждений. Поэтому во второй части мы поможем вам лично испытать разницу между двумя подходами. Испытать, что мы теряем, когда застреваем на размышлениях, нацеленных на «избавление» от состояния несчастья, и теряем в них, а что приобретаем, освобождаясь от навязчивых размышлений, восстанавливая связь со всеми аспектами своего существования и мышления, в том числе с силой направленного внимания. Сейчас это может казаться просто абстракцией, просто еще одной теорией для рассмотрения того, чем может быть развитие направленного внимания для ума, тела и эмоций. Вот почему эта часть разработана так, чтобы помочь вам выработать собственную практику направленного внимания и лично увидеть, насколько она может быть глубоко трансформирующей и освобождающей.

Часть III поможет вам усовершенствовать свою практику и направить ее действие на негативные чувства, ощущения и поведение, которые вместе создают «спираль», способную превратить несчастье в депрессию.

Часть IV соединяет все вместе в единую стратегию для жизни более полной и более эффективной перед лицом любых жизненных препятствий, и в особенности перед призраком повторной депрессии. Мы делимся рассказами о людях, которые, наперекор их истории депрессии, росли и менялись благодаря практикам направленного внимания. И мы предлагаем систе-

матическую и простую в применении восьминедельную программу для практического соединения всех элементов и практик, описанных в этой книге. Мы надеемся, что чтение книги и вовлечение непосредственно в практики приведет вас самым действенным способом к вашей внутренней мудрости и исцелению.

Есть много путей получить пользу от данного подхода. Не обязательно сразу обещать себе выполнить всю восьминедельную программу, хотя польза от этого могла бы быть громадной, если момент для этого подходящий. И совсем не обязательно, чтобы у вас была депрессия, – в любом случае вы можете получить большую пользу от участия в одной или нескольких из описанных здесь практик направленного внимания. Привычные и автоматические паттерны ума, которые мы исследуем, поражают практически всех нас, пока мы не поймем, как с ними справляться. Возможно, вы просто узнаете больше о вашем мозге и вашем внутреннем эмоциональном ландшафте. А в процессе занятий у вас естественным образом проснется любопытство и вы захотите поэкспериментировать с некоторыми из практик направленного внимания, возможно, начиная с тех, что описаны в части II. Это в свою очередь может мотивировать вас искренне посвятить себя восьминедельной программе и посмотреть, что из этого получится.

Пара предупреждений, прежде чем мы отправимся далее. *Во-первых, различные медитативные практики, которые мы описываем, часто требуют некоторого времени, чтобы проявить свой полный потенциал.* Поэтому-то они и называются «практики». Требуется снова и снова возвращаться к ним с открытой душой и с любопытством, а не гнаться сломя голову за результатом, который вам кажется важным для оправдания затрат времени и энергии. Это действительно новый вид обучения для большинства из нас, но он вполне стоит того, чтобы его попробовать. Все, что мы изложили здесь, нацелено на поддержание ваших усилий.

Во-вторых, не стоит приниматься за полную программу во время приступа клинической депрессии. Факты показывают, что, может быть, разумнее подождать, пока вам не окажут необходимую помощь, пока вы не будете способны обратиться к этому новому методу работы со своими мыслями и чувствами, когда ваш ум и дух уже освободятся от разрушительной тяжести острой депрессии.

С чего бы вы ни начинали, мы предлагаем вам делать упражнения и практики, описанные здесь и в аудиоматериалах, призвав на помощь терпение, сострадание к себе, настойчивость и непредвзятость. Мы приглашаем вас отойти от присущей нам всем склонности пытаться привести все происходящее к какому-нибудь стереотипу и вместо этого поработать над тем, чтобы в каждый момент времени позволять тому, с чем вы работаете, быть тем, чем оно уже действительно является. Лучшее, что вы можете сделать, – это просто доверять своей природной способности к обучению, росту и исцелению по мере того, как мы проходим через процесс, – и погружаться в практики так, как будто от них зависит ваша жизнь, что во многом, буквально и метафорически, так и есть. Остальное пойдет само собой.

Часть I

Ум, тело и эмоции

Раз

«О нет, неужели опять?»

Почему несчастье не отпускает

Алиса ворочалась. Спать она не могла. Было три часа ночи! Она проснулась два часа назад, как будто от встряски: голова гудела, мысли постоянно возвращались к дневной встрече с шефом. Причем в этот раз на встрече присутствовал комментатор. Это был ее собственный голос, донимающий настойчивыми вопросами:

«И надо было мне сказать именно *так*? Говорила как дура. Что он имел в виду, сказав «удовлетворительно»: хорошо, но не настолько хорошо, чтобы поднять зарплату? Отдел Кристины? Чего им надо в моем проекте? Это моя территория... по крайней мере пока. Что он имел в виду, когда спрашивал, как идут дела? Он хочет отдать руководство кому-то еще, не так ли? Я *знала*, работаю недостаточно хорошо для повышения, а может, даже для того, чтобы оставаться на этой работе. Если бы я только знала, что это надвигается...»

Больше Алиса заснуть не смогла. К моменту, когда сработал будильник, ее мысли продвинулись от безнадежного положения на работе к тому отчаянному положению, в котором она окажется с детьми, если придется снова искать работу. Когда она выдернула свое ноющее тело из постели и потащила к ванной, она уже представляла себе картины, как ее отвергает один потенциальный работодатель за другим.

«Я их понимаю. Чего я не могу понять – это почему я очень часто чувствую себя так плохо. Почему меня угнетает решительно все? Кажется, что любой другой отлично бы справился. Видимо, у меня не получается справляться и с работой, и с домом. Что он там сказал обо мне?»

И запись в ее голове начинает прокручиваться заново.

У Джима не было никаких проблем со сном. Вообще-то, кажется, ему просто тяжело было просыпаться. И вот Джим – уже в который раз – сидит в своей машине на офисной парковке, чувствуя, как мысли о предстоящем дне придавливают его к сиденью. Тело словно налилось свинцом. Он отстегнул ремень безопасности – это все, что он смог сделать, – и по-прежнему сидел неподвижно, застрявший в своих мыслях, не способный взяться за дверную ручку и просто пойти работать.

Может быть, ему просто прокрутить в голове сегодняшнее расписание... это всегда приводило его в движение, помогало взяться за дело. Но не сегодня. Каждая встреча, каждое совещание, каждый телефонный звонок, на который надо было ответить, заставлял его судорожно сглатывать, как будто чувствуя стальной шар в горле. И с каждым глотком его мысли удалялись от предстоящих дел к тем надоедливым вопросам, что, казалось, были с ним каждое утро:

«Почему мне так плохо? Я получил все, о чем большинство может мечтать, – любящую жену, прекрасных детей, надежную работу, красивый дом... Что со мной не так? Почему мне не собраться? Почему это всегда так?»

Венди и детей уже тошнит от моих самокопаний. Вдруг они не смогут больше это терпеть? Если бы я с этим разобрался, дела пошли бы иначе. Если бы я знал, почему так отвратительно себя чувствую, я бы знал, что смогу решить проблему и просто жить, как это делают остальные. Это просто глупо».

Алиса и Джим просто хотят быть счастливыми. Алиса скажет вам, что у нее были хорошие моменты в жизни. Но они никогда не продолжались долго. Как будто что-то опрокинуло ее в штопор, и события, от которых в молодости она бы отмахнулась, теперь повергают ее в отчаяние еще до того, как она понимает, что именно ее задело. Джим тоже говорит, что были у него хорошие времена, но он скорее описывает их как периоды, отмеченные отсутствием боли, чем присутствием радости. Он не понимает, что вызывает возвращение ноющей боли. Но он точно знает, что ему и не вспомнить, когда в последний раз он провел вечер, смеясь и шутя с семьей или друзьями.

И по мере того как Алиса воображает себя безработной, на окраине ее сознания прячется глубокий страх – страх, что она не способна будет поступить, как нужно ей и детям. «Только бы *не снова*», – думает она со вздохом. Она хорошо помнит, что произошло, когда она обнаружила измену Берта и вышвырнула его из дома. Естественно, она расстроилась и рассердилась, но кроме того, она чувствовала себя униженной тем, как он с ней поступил. Вероломный. Алиса в конце концов пришла к мысли, что сама виновата в том, что проиграла битву за сохранение отношений. Затем она, мать-одиночка, почувствовала себя жертвой обстоятельств. Сначала ради детей она делала вид, что все в порядке. Все ее поддерживали, но в какой-то момент она подумала, что должна покончить с этим. Она не могла продолжать просить помощи у семьи и друзей. Через четыре месяца она обнаружила, что все более и более ощущает уныние, упадок сил, теряет интерес к своему детскому хору, не способна концентрироваться на работе и чувствует вину за то, что она «такая плохая мать». Она не могла спать, ела «непрерывно» и в итоге пошла к своему семейному врачу – он диагностировал депрессию.

Врач прописал Алисе антидепрессанты, которые весьма улучшили ее настроение. Через пару месяцев она вернулась к своему нормальному состоянию – до тех пор, пока через девять месяцев она не разбила вдребезги свою новую машину. Она не могла избавиться от чувства, что едва избежала смерти, хотя отделалась всего парой синяков. Она постоянно прокручивала в голове аварию, спрашивая себя, как вообще она могла быть такой беспечной, как она могла подвергнуть себя риску, который мог лишить ее детей единственного настоящего родителя. И поскольку эти мрачные мысли звучали в ее голове все громче, она попросила у доктора новый рецепт и вскоре снова почувствовала себя лучше. В последующие пять лет эта схема повторялась еще несколько раз. Каждый раз, замечая, что ее снова затягивает в воронку депрессии, она чувствовала усиливающийся ужас. Алиса сомневалась, сможет ли снова это вынести.

Джиму никогда не ставили диагноз «депрессия» – он даже никогда не говорил своему врачу о своем унынии и постоянно плохом настроении. Он жил, и все в его жизни было прекрасно, какое право он имеет жаловаться кому-нибудь? Он просто посидит здесь в машине, пока что-то не сподвигнет его открыть дверь и отправиться по делам. Он попытался думать о своем саде и о прекрасных новых тюльпанах, которые вскоре там прорастут, но это только напомнило ему о том, что он недостаточно расчистил опавшую листву и ему еще многое предстоит сделать, чтобы привести в порядок участок. Эта мысль утомила его. Он подумал о своих детях и жене, но мысль об участии в беседе за ужином грядущим вечером только заставила его желать отправиться в постель пораньше, как прошлым вечером. Он планировал встать пораньше, чтобы закончить дела – бумаги оставались вчера на столе, – но он просто не мог проснуться. Может быть, он просто останется в офисе, пока не покончит с этим раз и навсегда, даже если ему придется быть здесь до полуночи...

У Алисы было возвратное острое депрессивное расстройство. Джим, видимо, страдал от дистимии, разновидности слабовыраженной депрессии, которая скорее представляет собой

хроническое состояние, чем острое. Но диагнозы не так важны. Проблема Алисы, и Джима, и многих из нас в том, что мы отчаянно хотим быть счастливыми, но не знаем, как этого достичь. Почему же некоторые из нас снова и снова приходят к плохому самочувствию? Почему некоторые из нас чувствуют себя так, как будто никогда не были счастливы, а только тащились по жизни, вечно унылые и недовольные, утомленные и апатичные, практически не интересуясь всем тем, что обычно доставляет нам удовольствие и делает жизнь стоящей?

Для большинства из нас депрессия начинается как реакция на трагедию или резкий жизненный поворот. События, которые особенно часто приводят к депрессии, – это потери, унижения и личные неудачи, которые приносят нам чувство, что мы оказались в ловушке у обстоятельств. Алиса впала в депрессию после потери долговременных отношений с Бертом. Сначала ею владело праведное негодование, и она с усердием отдалась роли матери-одиночки, словно желая что-то доказать. Но вечером после работы у нее едва хватало сил на домашние дела, а от общения с друзьями, ужинов с матерью и даже от звонков сестре, живущей в соседнем штате, пришлось отказаться. Вскоре она почувствовала себя брошенной всеми, одиночество буквально придавило ее.

А утрата Джима была менее очевидна, не столь заметна для окружающих. Через несколько месяцев после того как его повысили в консалтинговой фирме, он обнаружил, что у него больше нет времени на друзей... и ему пришлось бросить клуб садоводов, так как он все дольше и дольше задерживался в офисе. Кроме того, он вдруг понял, что его новая роль – руководителя – ему не нравится. В конце концов он попросил, чтобы его вернули на прежнюю работу. Это принесло облегчение, и никто, даже сам Джим, не догадывался, что он не был счастлив. Но он начал вести себя странно и часто казался растерянным. Про себя Джим постоянно сомневался в правильности принятого решения, постоянно заново прокручивал в голове каждую деталь разговора с шефом и в итоге ругал себя за то, что подвел фирму и самого себя. Он ничего не говорил и пытался игнорировать эти мысли, но в последующие пять лет он больше и больше замыкался в себе, у него начались проблемы со здоровьем, он, по словам его жены, «перестал быть похожим на самого себя».

Потери – неотъемлемая часть человеческой жизни. Большинство из нас, пройдя через испытания, подобные тем, что выпали Алисе, начинают воспринимать жизнь как непосильную схватку. И многие из нас, как Джим, впадают в депрессию от разочарования в себе или в окружающих. Но в историях Алисы и Джима содержится информация о том, почему только некоторые из нас реагируют на сложные жизненные ситуации именно так.

Когда ощущение несчастья оборачивается депрессией... и депрессия не отступает

Сегодня депрессия является серьезной проблемой, от которой страдают миллионы людей, она все чаще встречается в западных странах и в странах, развивающих свою экономику по западному образцу. Сорок лет назад депрессия в среднем начиналась в сорок-пятьдесят лет, сегодня она знакома уже двадцатилетним. Статистика, приведенная на следующей странице, показывает сегодняшний масштаб этой проблемы, но наибольшую тревогу вызывают данные о том, что приступы депрессии обычно возвращаются. По крайней мере пятьдесят процентов переживших депрессию обнаружили, что она возвращается, хотя им казалось, они полностью выздоровели. После второго или третьего эпизода риск рецидива вырастает до восьмидесяти-девяноста процентов. Люди, которые впервые впали в депрессию до двадцати лет, подвержены особенно высокому риску рецидива. Что же происходит? Это мы втроем (Марк Уильямс, Зиндел Сигал и Джон Тисдэйл) и хотели выяснить как психологи, много лет занимающиеся исследованием и лечением депрессии. Далее в I и II частях говорится о том, что же наука знает о природе депрессии и несчастья и как это знание (это уже в союзе с нашим

четвертым автором – Джоном Кабат-Зинном) легло в основу концепции лечения депрессии, чему, собственно, и посвящена эта книга.

Один из наиболее важных обнаруженных нами фактов – это то, что есть разница между теми из нас, кто уже испытывал приступ депрессии, и теми, кто не испытывал: *депрессия налаживает в нашем мозгу связь между грустным настроением и негативными мыслями, так что даже обычная грусть может запустить значительные негативные размышления.* Это открытие добавило новое измерение к нашему пониманию того, что происходит при депрессии. Десятилетия назад такие ученые-первооткрыватели, как Аарон Бек, догадались, что негативные мысли играют главную роль в развитии депрессии. Бек с коллегами сделали громадный рывок в понимании депрессии, когда обнаружили, что настроение формировалось мыслями: не всегда изменения в нашем настроении вызывали сами события, скорее наш взгляд на них, наша интерпретация этих событий. Сейчас нам известно, что этим дело не ограничивается. Не только мысли могут влиять на настроение, но и у тех из нас, кто впадает в депрессию, настроение может влиять на мысли таким образом, что затем уже подавленное настроение может стать еще хуже. Для кого-то – особо чувствительного – уже не требуется никакой травмы или потери, чтобы опять начать опускаться по этой спирали. Даже незначительные каждодневные трудности, на которые обычно не обращают внимания, могут запустить механизм погружения в депрессию или закрепить ежедневное состояние несчастья. Более того, как мы увидим, эта связь становится настолько прочной, настолько укоренившейся, что иногда негативные мысли, ведущие к депрессии, могут быть вызваны мимолетной и незначительной грустью – настолько незначительной, что сам испытывающий ее человек едва ли отдает себе отчет в своих ощущениях.

Распространение депрессии в наши дни

Примерно 12 % мужчин и 20 % женщин страдают от острой депрессии в какой-либо период своей жизни.

Первый приступ острой депрессии обычно происходит лет в двадцать с небольшим. Значительное количество людей испытывают первый полный приступ в позднем детстве или в юности.

В любой момент времени около 5 % населения страдают от острой депрессии.

Иногда депрессия переходит в хроническую, через год после возникновения симптомов в 15–39 % случаев люди все еще страдают клинической депрессией, а в 22 % случаев депрессия сохраняется и два года спустя.

Каждый эпизод депрессии увеличивает риск пережить еще один эпизод на 16 %.

В Соединенных Штатах десять миллионов человек принимают выписанные им антидепрессанты.

Неудивительно, что мы, как ни стараемся, не можем вытянуть себя из бездны. Ведь мы не знаем, в какой момент начали падать.

К несчастью, наши героические попытки выяснить, как мы оказались в таком положении, оказываются частью сложного механизма, по которому нас засасывает еще глубже. Как наши усилия понять самих себя могут приводить только к большим проблемам вместо решения, в двух словах не расскажешь. Надо начать с базовых знаний анатомии депрессии и ее четырех ключевых измерений – чувств, мыслей, телесных ощущений и способов поведения, которыми

мы выражаем отношение к событиям нашей жизни. Ключевым моментом к пониманию является то, как именно эти различные измерения взаимодействуют.

Анатомия депрессии

Давайте вкратце рассмотрим структуру депрессии, прежде чем углубиться в отдельные ее элементы.

Когда мы чувствуем себя глубоко несчастными или впадаем в депрессию, появляется целая лавина чувств, мыслей, ощущений и способов поведения, как это показано в списке характерных симптомов острой депрессии (смотри вставку на с. 34). Сильная эмоциональная встряска как реакция на переживание потери, расставания, отверженности или какой-либо проблемы, приносящей чувство унижения или потери, – это нормально. Негативные эмоции – важная часть жизни. Они сигнализируют нам и остальным, что мы в беде, что в нашей жизни случилось что-то тяжелое. Но грусть может запустить депрессию, когда вызывает особенно сильные негативные мысли и чувства. Это болото негативного мышления приводит затем к напряжению, боли, усталости и смятению. Это в свою очередь подпитывает большее количество негативных мыслей; депрессия все прогрессирует и травмирует нас. Мы только усугубляем наше чувство истощения, если пытаемся справиться с ним, бросая занятия, которые обычно нас эмоционально подпитывали, такие как встречи с друзьями и родными, теми, кто действительно нас поддерживает. Наше истощение усугубляется, если мы боремся с ним, начиная работать еще усерднее.

Нетрудно заметить, что чувства, мысли, ощущения и поведение – все становится составляющими депрессии. Ранее в этой главе мы описали боли, которые Алиса чувствовала после того, как ночью ругала себя, и «стальной шар», который чувствовал Джим, чувство, как если бы ему надо было непрерывно сглатывать, возникающее, когда он думал о том, что ему готовит грядущий день. Многие из нас хорошо знают, что при сниженном настроении тяжело много работать и принимать решения, для того чтобы добиться желаемого. Но сложнее понять, как по отдельности каждая часть анатомии депрессии может вызывать соскальзывание по спирали во все ухудшающееся депрессивное состояние и как все составляющие депрессии подпитывают и усиливают друг друга. Именно этот процесс все более усиливает то состояние ума, которое делает нас несчастными и подверженными депрессии. Теперь, чтобы яснее увидеть общую картину, давайте пристальнее рассмотрим составляющие депрессии.

Чувства

Если вы вспомните, когда последний раз начинали чувствовать себя несчастным, и опишете свои чувства, на ум придет множество разных слов: грустный, хандрящий, упавший духом, несчастный, унылый, подавленный, жалеющий себя. Сила этих чувств может меняться, к примеру, мы можем чувствовать все степени – от «слегка грустный» до «очень грустный». Нормально, когда эмоции приходят и уходят, но обычно депрессивные чувства не появляются сами по себе. Обычно они возникают вместе с тревогой и страхом, гневом и раздражительностью, безнадежностью и отчаянием. Раздражительность – особенно часто встречающийся симптом депрессии, при пониженном настроении мы становимся нетерпеливы, многие люди выводят нас из себя. Мы более склонны к вспышкам гнева. Для некоторых, особенно для молодых людей, раздражительность в депрессии более ярко выражена, чем грусть.

Острая депрессия

Диагноз «острая депрессия» ставят тогда, когда у пациента присутствуют или первые два симптома из приведенного ниже списка, или по крайней мере не менее четырех из следующих симптомов, присутствуют **постоянно в течение по меньшей мере двух недель**, и проявляются они не так, как в нормальном состоянии.

1. Чувство подавленности или грусть в продолжение большей части дня.
2. Потеря интереса или способности получать удовольствие почти от всех занятий, которые прежде нравились.
3. Значительная потеря в весе без специальной диеты или же, наоборот, набор веса либо почти ежедневные скачки аппетита.
4. Сложности со сном ночью или необходимость в большем количестве сна в течение дня.
5. Заметная подавленность или возбужденность в течение дня.
6. Практически ежедневное чувство усталости или потери энергии.
7. Чувство бесполезности либо чрезмерное или несоразмерное чувство вины.
8. Сложности с концентрацией или способностью думать, что может восприниматься окружающими как нерешительность.
9. Повторяющиеся размышления о смерти или мысли о самоубийстве (с четким планом совершения самоубийства или без одного) либо попытка самоубийства.

Чувства, наличие которых характеризуют депрессию, обычно рассматриваются как конечная точка. Мы в депрессии, мы грустим, настроение понижено, хандрим, чувствуем себя жалкими, подавленными, отчаявшимися. Но это также и отправная точка: исследования показали, что чем более мы были подавленными в прошлом, тем вероятнее грусть принесет с собой еще и низкую самооценку и самообвинения. Мы не только чувствуем грусть, мы также чувствуем себя неудачниками, ни на что не годными, чувствуем, что нас никто не любит. Эти чувства вызывают мощную мысленную самокритику: мы набрасываемся на себя, возможно, ругаем себя за испытываемые нами эмоции: «Это глупо, почему я не могу просто покончить с этим и двигаться вперед?» И конечно же, такие мысли только продолжают тянуть все далее вниз.

Подобная мысленная самокритика особенно сильна и потенциально ядовита. Как и наши чувства, она может быть и итогом депрессии, и ее исходной точкой.

Мысли

Представьте на минутку как можно живее следующую картину и постарайтесь отметить, какие мысли к вам приходят:

Вы идете один по знакомой улице... Вы видите какого-то знакомого на другой стороне... Вы улыбаетесь и машете рукой... Человек не реагирует... просто как будто не замечает вас... проходит без какого-либо намека на то, что заметил ваше присутствие.

✓ *Какие чувства это в вас вызывает?*

✓ *Какие мысли или образы приходят вам на ум?*

Вы можете подумать, что на эти вопросы существуют очевидные ответы. Но если вы испробуете этот сценарий на своих друзьях и родных, то, вероятно, обнаружите целый спектр реакций. То, что каждый из нас почувствует, сильно зависит от того, почему, как мы думаем, другой человек прошел мимо нас. Ситуация неоднозначная. Ее можно интерпретировать по-разному, и поэтому она может вызвать целый ряд эмоциональных реакций.

Наши эмоциональные реакции зависят от истории, которую мы себе рассказываем, от того, как наше сознание комментирует и интерпретирует информацию, получаемую от наших органов чувств. Если это случается, когда у нас хорошее настроение, текущий комментарий сознания скорее всего будет такой: человек, возможно, не увидел меня, так как был без очков или слишком поглощен своими мыслями. Мы можем практически не почувствовать эмоциональной реакции или она будет слабой.

Если же сегодня мы плохо себя чувствуем, то наша история, наш внутренний голос говорят нам, что человек специально нас проигнорировал, что мы потеряли еще одного друга. Наши мысли могут пойти дальше, мы начнем раздумывать: что же я сделал, чем расстроил человека? Даже если мы вначале не были особенно подавлены, такого рода мысленные разговоры с собой могут ухудшить наше самочувствие. Если внутренний голос говорит, что нас проигнорировали, мы можем разозлиться. Если он говорит, что мы, должно быть, как-то обидели человека, мы почувствуем себя виноватыми. Если он говорит, что мы, должно быть, потеряли друга, мы почувствуем одиночество и грусть.

Часто возможно множество различных объяснений для одного и того же набора фактов. Наш мир подобен немому кино, к которому каждый из нас пишет свои комментарии. И различные интерпретации того, что *только что* случилось, может влиять на то, что случится *после*. С благоприятной трактовкой мы вскоре забываем о происшествии. С негативной – скатиться к самообвинениям, подобным тем, что были у Алисы после встречи с боссом: «*Что же я сделала? Что со мной не так? Почему я так трудно схожусь с людьми?*» Негативные мысли часто скрываются, маскируются под вид вопросов, которые должны были бы иметь ответы. Через пять или десять минут вопросы все еще терзают нас, а ни один ответ не появился.

Многие ситуации неоднозначны, но то, как мы их интерпретируем, оказывает сильнейшее влияние на то, как мы реагируем. Об этом говорит модель эмоций А—В—С. Факты в ситуации представляет А – то, что могла бы увидеть и записать видеокамера. Интерпретация, которую мы даем ситуации, это В – наш внутренний комментарий, часто даже подсознательный. Обычно эту интерпретацию воспринимают как факт. Наша реакция – это С, это наши эмоции, ощущения в теле и наше поведение. Обычно мы видим ситуацию (А) и реакцию (С), но не знаем об интерпретации (В). Мы думаем, что *ситуация* сама по себе вызвала наши эмоциональные или физические реакции, в то время как фактически дело было в нашей *интерпретации* данной ситуации.

«Я так и знала, что работаю недостаточно хорошо», – говорила Алиса после встречи со своим руководителем. Ее руководитель организовал встречу, потому что видел, что Алиса изнуряла себя, и надеялся немного снизить ей нагрузку, обеспечив некоторую помощь в работе над проектами. У него ни на мгновение не было мысли, что она провалила задание.

«Венди и детей уже тошнит от моей жалости к самому себе, – рассказывал Джим. – Скоро они не смогут больше меня терпеть». На самом деле семья Джима была страшно обеспокоена, и они пытались найти способ взбодрить его или просто снова зажечь в нем искорку жизни. Но Джим слишком стыдился себя, чтобы это заметить.

Дело усложняется тем, что затем уже наши реакции вносят собственный вклад. Когда у нас пониженное настроение, мы скорее выберем и разовьем самую негативную трактовку. Случись нам увидеть, что кто-то на улице прошел мимо нас, и вот наше плохое настроение предлагает нам объяснение: «Меня намеренно проигнорировали», – и это только еще сильнее

понижает настроение. В свою очередь все ухудшающееся настроение ведет к вопросам о том, почему этот человек «пренебрег вами», и вы находите все больше доказательств собственной непривлекательности: *«Это случилось со мной только на прошлой неделе; мне кажется, я никому не нравлюсь; я просто не могу построить длительных отношений; что же со мной не так?!»* Поток наших мыслей начинает концентрироваться на теме собственной негодности, одиночества и несостоятельности.

Если вам знакомо подобное направление мыслей, вам будет полезно узнать, что вы не одиноки в этом паттерне негативного мышления. В 1980 г. Филип Кендалл и Стивен Холлон решили составить список мыслей, высказываемых депрессивными пациентами: он представлен на с. 40–41. Темы собственной никчемности и самообвинения пронизывают весь этот список. Если вам хорошо в данную минуту, вы можете ясно видеть, что эти мысли объясняются искаженной интерпретацией ситуации. Но когда мы в депрессии, они могут казаться абсолютной истиной. Как если бы депрессия была войной, которую мы ведем против себя же, и мы направляли бы в бой каждую единицу негативной пропаганды, которую призвали в качестве своего «солдата». Но кто же выигрывает в этой войне?!

То, что мы часто принимаем эти отравляющие и извращенные мысли о самих себе за неоспоримую истину, только укрепляет связь между грустными чувствами и потоком внутренней самокритики. Осознание этого жизненно важно для понимания того, почему депрессия овладевает одними и не трогает других или почему возникает в одних обстоятельствах, но не в других.

Коль подобные мысли, случалось, влияли на нас в прошлом, то они могут автоматически включаться и в будущем. И когда включаются, они еще сильнее понижают нам настроение, истощают даже ту небольшую энергию, что мы имеем, как раз в тот момент, когда нам нужны все ресурсы, чтобы справиться с произошедшим с нами. Представьте, какой эффект это оказало бы на вас, если бы кто-то целый день стоял у вас за спиной, приговаривая, насколько вы никчемны, в то время как вы отчаянно пытались справиться со сложной ситуацией. Теперь представьте, насколько хуже, если критика и жесткое осуждение приходят из вашего собственного сознания. Неудивительно, что они воспринимаются как истинные – в конце концов, кто знает нас лучше, чем мы сами? Эти мысли могут загнать нас в ловушку, превращая легкую грусть в запутанную сеть из мрачных давящих мыслей.

Негативные мысли могут вызвать депрессию или подпитывать ее, когда мы уже в плохом настроении. Мы можем углубиться в мрачное настроение, думая: *«Со мной все всегда происходит не так»*. Это настроение может затем вызвать самокритику вроде: *«Ну почему я такой неудачник?»* Пока мы пытаемся выяснить причину нашей печали, наше настроение ухудшается. Пока мы погружаемся в вопросы о собственной никчемности, мы формируем целую структуру из негативных мыслей, готовых появиться в будущем по первому требованию.

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.