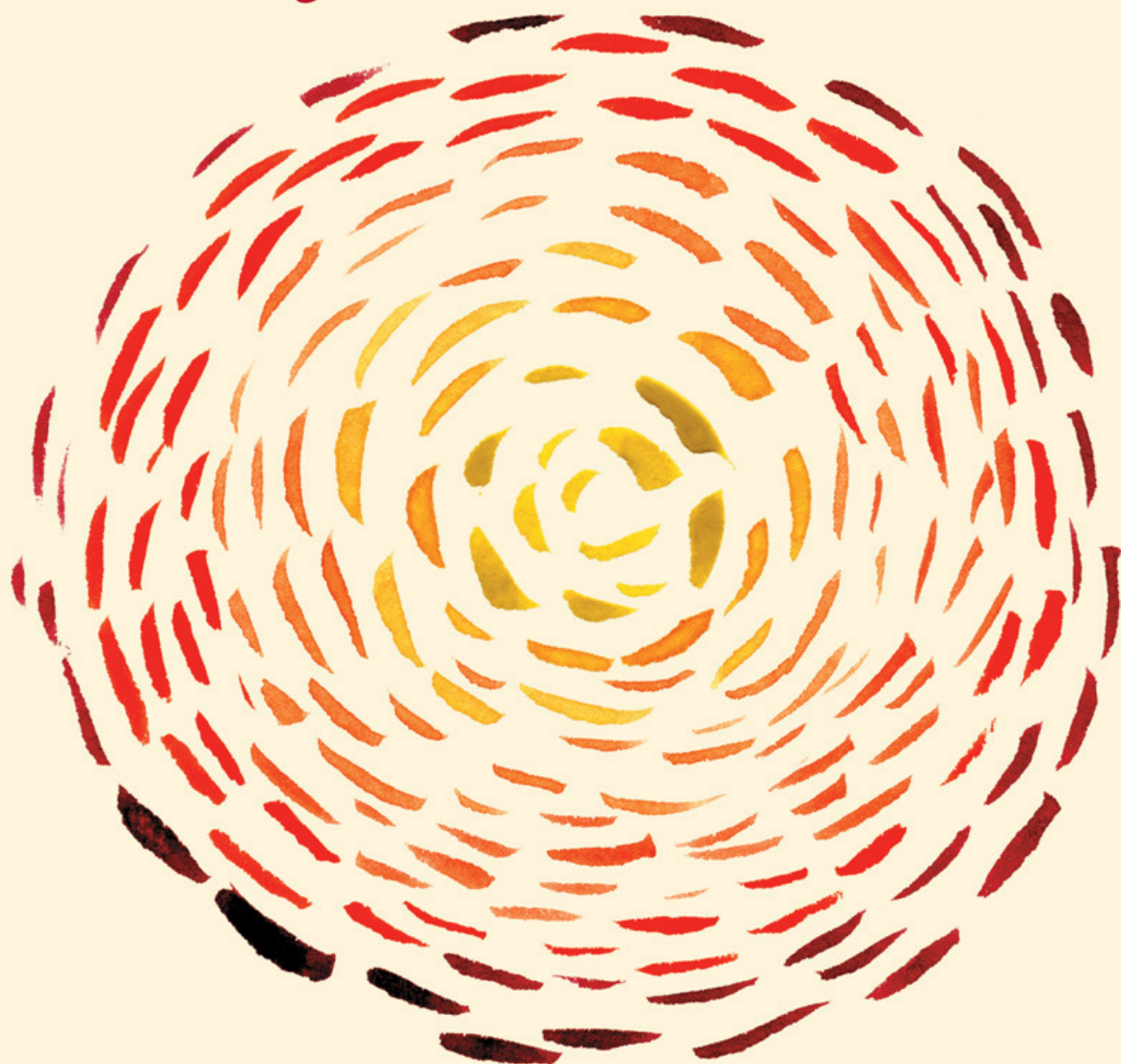


Синди Гудман Столберг, Рональд Фрей

МНЕ лучше



Межличностная терапия
против депрессии

Синди Гудман Столберг

**Мне лучше. Межличностная
терапия против депрессии**

«Альпина Диджитал»

2018

УДК 616.89-008.454
ББК 88.28

Столберг С.

Мне лучше. Межличностная терапия против депрессии /
С. Столберг — «Альпина Диджитал», 2018

ISBN 978-5-96-147421-3

Можно ли справиться с депрессией без лекарств? А если антидепрессанты прописал врач, как поддержать их эффект? Клинические психологи Синди Столберг и Рональд Фрей уверены, что залог крепкого душевного здоровья – не дорогостоящие препараты, а здоровые взаимоотношения с окружающими, от друзей и родственников до коллег и знакомого парикмахера. Больше 20 лет они практикуют интерперсональную (межличностную) психотерапию, которая помогает извлечь максимум из поддерживающих отношений, улучшить проблемные и, если необходимо, завершить вредные и разрушающие. Эта книга – пошаговое руководство с упражнениями и тестами, которое за 8–12 недель поможет почувствовать себя лучше и справиться со сложными жизненными обстоятельствами: предотвратить развод, пережить расставание, найти подход к подростку, выйти из зависимых отношений.

УДК 616.89-008.454
ББК 88.28

ISBN 978-5-96-147421-3

© Столберг С., 2018
© Альпина Диджитал, 2018

Содержание

Введение	6
Познакомьтесь с наставниками	8
Как улучшить самочувствие за 12 недель естественным путем	9
Знакомьтесь: Джоан, Ана, Джон и Бекки	11
Неделя 1. А если бы у вас была сломана нога?	13
Диагноз: депрессия	14
Найти причину	16
Сегодня вы заслуживаете перерыв	18
Расскажите кому-нибудь	20
Ау! Меня слышно?	23
Снимаем дополнительные колеса	24
Список дел на неделю	26
Неделя 2. Нарисуйте круг общения	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Синди Гудман Столберг, Рональд Фрей

Мне лучше. Межличностная терапия против депрессии

Переводчик *Мария Смирнова*

Редактор *Ксения Герцен*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Корректоры *Е. Чудинова, Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Арт-директор *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *iStock.com*

© 2018 by Cindy Goodman Stulberg and Ronald J. Frey. This edition published by arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc. and the Van Lear Agency LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2021

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Введение

Приготовьтесь почувствовать себя лучше

Чистосердечное признание Синди: Я всегда пропускаю введения. Я человек занятой и читаю с места, где начинается что-то стоящее. Если хотите, переходите сразу к «Неделе 1»: это ваш путь. Но, если вам интересно узнать больше обо мне и Роне, о нашей методике и о людях, за которыми мы будем следить на протяжении последующих 12 недель, продолжайте читать.

Мы хотим рассказать вам кое-что по секрету: залог вашего счастья – ваши взаимоотношения.

Да, взаимоотношения. Не счет в банке, не работа, не отпуск на Карибских островах, не воспитание ребенка, не жизнь без детей, не повышение по службе, не обустройство кухни своей мечты, не похудение на 5 кг. Всё это может помочь лишь ненадолго. Ваши отношения с друзьями, родственниками, супругами и возлюбленными, коллегами, соседями, даже с парикмахером – залог длительного счастья. Взаимоотношения могут, напротив, принести несчастье – именно они, а не упрямство, не самоедство, не перфекционизм, не злопамятность, не нарушения мозговой деятельности, которые способны только усугублять депрессию и ухудшать самочувствие. Но посмотрите на важных для вас людей, на тех, с кем вы проводите большую часть времени и кто оказывает на вас наибольшее влияние. Готова поспорить: отношения кое с кем заставляют вас испытывать стресс, тревожиться, раздражаться, гневаться, чувствовать себя ущербно и гадко.

Мы хотим показать вам методы и техники, с которыми вы сможете извлечь максимум из поддерживающих вас отношений, улучшить проблемные и даже, если необходимо, завершить те отношения, которые не дают вам быть счастливым.

Прочитав эту книгу, вы будете знать, как поддерживать эффективное общение, определять и менять свой стиль взаимодействий, ставить цели и добиваться их, принимать конструктивные решения, ладить с непростыми людьми, определять, кто ваши сильные союзники и помощники, изучать, уточнять и понимать ожидания и определять, с кем вы хотите общаться, а с кем нет.

Вы можете применить новые навыки, чтобы предотвратить развод, воспитать здоровых детей, справиться с переизбытком, пережить расставание, перестать выбирать неподходящих партнеров, стать лучшим сотрудником месяца, избежать психосоматических заболеваний, найти подход к подростку, выйти из зависимых отношений, выдержать праздничное застолье с родней и многое другое.

Результаты не заставят себя долго ждать: многие смогли значительно улучшить свою жизнь всего за восемь недель. И необязательно иметь диагноз «депрессия», чтобы извлечь пользу из этой книги.

Так в чем же секрет? В научно доказанном подходе, который называется «интерперсональная (межличностная) психотерапия», или ИПТ. ИПТ – это обучение практическим навыкам, которые шаг за шагом могут улучшить взаимоотношения и ослабить депрессию.

ИПТ была разработана доктором Мюрной Вайсман и ее мужем, доктором Джералдом Клерманом, в 1970-х годах. Эффективность ИПТ в лечении ряда расстройств настроения (в комплексе с лекарствами или без них) доказана более чем в 250 работах. Американская и канадская психиатрические ассоциации, американская и канадская психологические ассоциации, Национальный институт здоровья и клинического совершенствования Великобритании, а также организация «Кокрановское сотрудничество» признают ИПТ эталонным научно обос-

нованным подходом в психотерапии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ИПТ как один из двух методов психотерапии для применения во всем мире.

Поверьте: *с сегодняшнего дня мы научим вас знакомиться с людьми, делиться чувствами, справляться с переменами и меньше наседать на себя!*

Мы хотим, чтобы вы попробовали ИПТ, и готовы стать вашими инструкторами и группой поддержки, давать полезные советы и подбадривать на каждом этапе вашего пути.

Познакомьтесь с наставниками

Представьте себе вашу бабушку, увлеченную сериалом «Оранжевый – хит сезона» (Orange Is the New Black), и вы поймете, кто такая Синди Столберг. Рон говорит, что я – настоящий командир, но еще и хороший исполнитель. Поэтому большая часть этой книги написана от моего имени. Я верю, что друзья и семья – самое важное, что может быть в жизни, поэтому неудивительно, что в ИПТ мне сразу же понравился акцент на взаимоотношениях. Я стала настоящей поклонницей этого метода, когда завершила обучение и начала практиковать. Он работал и давал быстрые результаты. Я использую ИПТ уже более 20 лет, в первую очередь – помогая взрослым людям и подросткам справиться с депрессией и расстройствами пищевого поведения. Также я курирую врачей, которые обучаются у нас, если они хотят глубже изучить ИПТ. Рон моложе и симпатичнее меня. Ему приходилось работать в тюрьмах, в Заполярье и даже в Голливуде. Он открыл для себя ИПТ еще будучи аспирантом. Тогда все учились когнитивно-поведенческой терапии¹ (КПТ), однако Рон считал, что акцент на «негативное и негибкое мышление» клиента похож на обвинение жертвы. Подход ИПТ разительно отличался. Вместо утомительного ведения дневников метод стимулировал людей обратиться к внешнему миру и общаться с другими, чтобы чувствовать себя лучше. Рон считал это осмысленным: в конце концов, кто откажется от вечеринки ради домашнего задания?

Вместе мы основали институт, ведущей специализацией которого стала исключительно ИПТ, и долго искали книгу, которую могли бы рекомендовать клиентам, но не нашли на полках магазинов ничего стоящего и решили написать такую сами.

¹ Методика, которая выделяет неосознанные мотивации человека, переводит их на сознательный уровень, помогает изменить убеждения и поведение, вызывающие невротические и другие патологические состояния. – *Прим. ред.*

Как улучшить самочувствие за 12 недель естественным путем

Годами депрессию в первую очередь лечили медицинскими препаратами, но мы верим, что можно научиться приемам, которые помогут чувствовать себя лучше без всяких таблеток, – и это прекрасно. Все больше и больше людей ищут способы улучшить самочувствие без антидепрессантов. Кто-то хочет решать те проблемы, из-за которых чувствует себя несчастными, а не надеяться, что лекарство устранил симптомы. Кому-то не нравятся побочные эффекты таблеток. Беременные и кормящие женщины переживают, как лекарство повлияет на здоровье их детей. Кто-то просто хочет улучшить самочувствие – и это вопрос уважения к себе.

Некоторые принимали антидепрессанты, но замечали, что со временем эффект от лекарства пропадает. У некоторых налаживались сон и питание, но отношения с близкими оставались плохими. Возможно, такие люди и чувствовали себя лучше, пока принимали лекарство, но затем мог произойти срыв.

Если у вас депрессия, мы поможем вам справиться с ней, не заходя в аптеку. А если вы уже принимаете антидепрессанты, можем помочь повысить их эффективность, научившись приемам и техникам, которые улучшат ваше самочувствие за счет налаживания отношений с другими. Возможно, снова идти за рецептом и не понадобится! Звучит неплохо, правда?

Мы разделили книгу на недели, а не на главы, чтобы оставаться верными методу ИПТ, в рамках которой людям необходимо выполнять конкретные задания в определенном порядке на протяжении 8–12 сеансов (хотя темп в конечном счете задаете вы сами). Представьте, что раз в неделю вы встречаетесь с собой, чтобы улучшить самочувствие. Та же терапия, только дешевле!

Каждую неделю мы будем говорить с вами на новую тему, обучать новым приемам и предлагать действенные инструменты и ресурсы, которые вам помогут. Если вам нужны слова поддержки, дружеское напоминание или житейская мудрость, ищите окошки «Попробуйте это» и «Поверьте». Небольшие истории выдуманных нами клиентов помогут вам претворять методику в жизнь, а списки задач – не выпадать из процесса. Колонку «Мужской разговор» Рон ведет специально для читателей-мужчин (хотя, полагаем, женщинам тоже будет интересно).

На первой неделе мы поможем вам понять, что депрессия – такое же заболевание, как и любое другое, и разрешим сделать небольшой перерыв в повседневных делах на время выздоровления.

Попробуйте это. *Хотите знать, во что вы ввязываетесь? Сначала бегло просмотрите книгу, а затем прочитайте главы по порядку и сделайте упражнения второй раз.*

На второй неделе вы нарисуете «круг общения», определив, общение с кем вам помогает, а с кем – вредит. Некоторые из трудных взаимоотношений вы разберете более детально.

Третья неделя будет целиком посвящена чувствам и тому, как они связаны с нашими отношениями и поведением. Вы получите полезную информацию и приемы, которые помогут вам выражать эмоции и управлять ими, что, в свою очередь, повлияет на настроение и взаимодействие с людьми.

На четвертой неделе мы поговорим о четырех проблемах, с которыми сталкивается человек, пребывая в унынии, депрессии или подавленном состоянии, и поможем вам выбрать одну из этих проблем и проработать ее детальнее.

На пятой неделе вы получите пошаговую инструкцию к постановке точной, измеримой, достижимой, актуальной цели с заданным конечным сроком. Разобраться в этом помогут конкретные примеры.

На шестой неделе вы можете излить душу: какие ситуации и встречи сильнее всего беспокоили вас на прошлой неделе, что вы чувствовали, как справлялись?.. К концу главы вы задумаетесь, что бы вы изменили. Седьмая неделя – самое время вновь вернуться к списку взаимоотношений, составленному на второй. Мы поможем вам определить «тех самых» – людей, на которых всегда можно положиться в непростое время, и объясним, чем именно может быть полезно общение с ними.

Поверьте: *люди любого возраста и с любым жизненным опытом пользуются методами ИПТ, чтобы почувствовать себя лучше, не обращая внимания на трудности. Давайте сделаем это вместе!*

На восьмой неделе мы предложим подходящие именно вам способы что-то изменить и поможем справиться со страхом перед неизвестностью.

Девятая неделя посвящена ожиданиям: как оценить свои, понять чужие, избежать неоправданных, которые часто способствуют развитию депрессии. Мы научим вас полезному упражнению для супружеских пар – Рон назвал его «Матрица» (изображать Киану Ривза не потребуется!).

На десятой неделе вы получите советы и примеры для подготовки к важному разговору или встрече. Мы рассмотрим все варианты развития событий: с лучшим итогом, с худшим и с наиболее реалистичным.

На одиннадцатой неделе мы поддержим вас, пока вы ведете разговор или переживаете события, необходимые для достижения поставленной цели.

Двенадцатая неделя – счастливый конец. Мы поможем вам порадоваться успехам, поделиться ими с окружающими и применить полученные знания в других областях жизни.

Знакомьтесь: Джоан, Ана, Джон и Бекки

Главный герой этой книги – вы. Мы же на основе полученного опыта работы с клиентами создали четырех второстепенных персонажей, чтобы помочь вам. Мы надеемся, что вы сможете отождествить себя с одним из них, а в остальных увидеть отражение ваших проблем. Мы также хотели бы, чтобы вы каждую неделю получали новые знания, пока наши герои будут решать проблемы предложенными методами, пробовать новые приемы, испытывать фиаско и праздновать победы.

Знакомьтесь, Джоан. Ей 47 лет, она администратор в школе. Нарастающие навязчивость и контроль мужа заставляют ее задуматься, чьей жизнью она живет – своей или его. Муж, бывший полицейский, очень обрадовался, когда вышел в отставку, однако через полгода его свободной жизни Джоан чувствует себя как в тюрьме. Она измучена попытками мужа распланировать ее время, ей неловко, что он отслеживает, куда она ходит одна. «Я выходила за тебя замуж, чтобы быть вместе в горе и в радости, а не на завтраке, обеде и ужине», – сказала она ему однажды вечером.

Ана – молодая мама. Ей сложно принять то, что жизнь с ребенком – не та, о которой другие пишут в Facebook. Она скучает по прежней жизни: по карьере, которую с таким трудом построила, по своему телу до беременности, по общению с мужем, по субботним встречам с подружками, по непрерывному восьмичасовому сну. Она стыдится этих эмоций, ведь они с мужем больше года пытались завести ребенка, и она должна быть счастлива и благодарна за рождение здоровой и красивой дочери. Но реальность такова: женщина каждый день разрывается между чувством раздражения и вины, сперва рыдает о том, как много потеряла, а потом – над тем, какая она плохая мать. Муж возвращается с работы поздно, и каждый вечер все, что хочет Ана, – отдать дочку ему, а самой спрятаться.

Джон всю жизнь был паршивой овцой в собственной семье. В 40 лет он до сих пор живет с родителями, не имеет друзей и работает курьером в китайском ресторане. Джону надо, чтобы его хоть немного уважали, но все вокруг – придурки: осуждают его, плохо с ним обходятся и не хотят играть по правилам. Ему хотелось бы встречаться с девушкой, проводить досуг с лучшим другом, вежливо общаться с коллегами, но он только разочаровывается во всех – и зачем тогда напрягаться?

Год назад умер от рака брат 23-летней Бекки. Девушка была раздавлена горем. Бекки пожертвовала своей жизнью, чтобы ухаживать за ним, и в итоге лишилась друзей. Общих интересов со сверстниками не осталось. Художественная школа? Кажется, что это было давно, и на награждение в прошлом году выдвигали чью-то другую работу, а вовсе не Бекки. Неужели это она так любила делать покупки, перекрашивать волосы во все цвета радуги и ходить по клубам, едва подвернется повод? Она не стриглась уже вечность, а ее лучшим другом вполне может считаться компьютер, учитывая, сколько времени они проводят вместе.

Осторожно, спойлеры! Мы помогли Джоан и ее мужу понять друг друга. Мы помогли Ане принять себя в новой жизненной роли. Мы помогли Джону перестать быть таким категоричным. Мы помогли Бекки вновь обрести жизнь после смерти брата. С нашей помощью все четверо справились с депрессией. Нам не терпится помочь и вам. Приготовьтесь почувствовать себя лучше!

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР. СЛОВО НА БУКВУ «Э»

Привет, парни (и девчонки). Я доктор Рон Фрей, и колонка «Мужской разговор» написана мной, чтобы помочь мужчинам (а также любящим их женщинам) разобраться, что и зачем делать с тем, о чем написано в этой книге.

Позвольте по-дружески вас предупредить: многое из того, чем мы займемся, связано со словом на букву «Э».

Ну, вы знаете. Эмоции.

Для многих парней эмоции – китайская грамота. Мы скорее выпьем, покурим, подеремся, побегает, побросаем мяч в кольцо или поорем, чем признаемся, что нам страшно, одиноко, что мы сердимся, ревнуем, раздражены, разочарованы, что нам сделали больно. Парни предпочитают дела словам, а если говорят – все равно стараются не обсуждать личное. Но, чтобы чувствовать себя лучше, нам тоже необходимо признавать свои чувства и говорить о них.

Среди моих клиентов было много полицейских и военных. Их научили помогать другим людям, но не самим себе, работают они в очень иерархичной структуре и контролируемой обстановке. Они подчиняются приказам, следуют правилам, оценивают ситуации и людей как правильных или неправильных. Неудачные дни принято не замечать. Неудивительно, что полицейский почувствует себя потерянным, если запьет, поругается с детьми или окажется на грани развода.

Один такой клиент выложил все как есть на первом же сеансе. «Доктор Фрей, – сказал он, прерывая неловкое для него молчание, – обычно я не говорю о себе. Если надо, чтобы я о чем-то рассказал, спросите об этом».

Он не только не знал, как говорить о своих чувствах: ему нужен был старший по званию, который прикажет это сделать. Зовите меня Капитан Эмоция!

Другой мой клиент последние 12 лет каждые выходные выпивал или принимал наркотики – когда в баре, где играла его группа, а когда и на задворках с друзьями. Одним утром он проснулся в незнакомом гостиничном номере, совершенно не помня, как попал туда. Это до смерти напугало его. «Я слишком долго пил и нюхал кокаин, чтобы заглушить эмоции, доктор Фрей, – сказал он. – Я не знаю, как говорить о многом. И мне пора научиться этому».

Читайте колонку «Мужской разговор» в каждой главе: я научу парней новому языку эмоций, а девушкам помогу лучше понять, через что проходят их мужчины и как им помочь.

Неделя 1. А если бы у вас была сломана нога?

Первым делом нам надо определить, что называть депрессией, а что нет (возможно, это вас удивит!). Вы узнаете, почему в некоторых делах стоит устроить перерыв и как говорить с близкими о том, что с вами происходит.

После автомобильной аварии жизнь одной женщины перевернулась с ног на голову. Пришлось оставить успешный бизнес, терпеть сильную боль, бороться с депрессией.

Рон спросил ее:

– С кем вы обсуждали то, что с вами происходило?

– Ни с кем, – ответила она. – Я не хочу быть обузой для друзей. Если они увидят меня такой, это их шокирует, а мне будет стыдно. Я подожду, когда мне станет лучше, и поговорю с ними.

– А если бы у вас была сломана нога, – спросил Рон, – вы бы ходили с ними в кафе?

– Конечно, – согласилась она.

– Что бы вы чувствовали, если бы со сломанной ногой пошли выпить кофе с друзьями?

– Это было бы неловко, хлопотно и немного больно, но я бы, наверное, чувствовала себя лучше, увидевшись с ними, – сказала она.

– А что бы вы чувствовали, если бы не пошли? – поинтересовался Рон.

– Без общения я бы чувствовала себя брошенной и одинокой, – ответила она. – Это бы меня угнетало.

В точку! Без друзей и близких мы чувствуем себя хуже, а если общаемся с ними – лучше.

Но Рон еще не закончил.

– Представим, что вы все же встретились с друзьями. Как вы думаете, что бы они почувствовали, увидев вас со сломанной ногой? – расспрашивал он.

– Вероятно, они были бы рады видеть меня, – ответила женщина. – Нога им бы не помешала.

– Так в чем тогда разница? – спросил Рон. – Они были бы рады видеть вас, а вы бы почувствовали себя лучше. Все в выигрыше. Без встреч с друзьями вы чувствуете себя оторванной от общества, а им вас не хватает. В этой ситуации все проигрывают.

Попробуйте это. Вопросы пригодятся для анализа ваших эмоций.

Задавайте их себе сами или попросите друга вам помочь.

Именно поэтому к расстройствам настроения надо относиться так же, как к перелому ноги. Так будет лучше всем.

Конечно, это сложно. Чтобы расписаться у вас на гипсе, выстроится очередь, но при депрессии гипса для автографов нет, и мы вычеркиваем себя из общественной жизни, стыдясь невидимой болезни. Гораздо лучше рискнуть, пойти на контакт и прервать молчание. Мы покажем вам, как это сделать.

Диагноз: депрессия

Пользоваться приемами, которым мы вас научим, можно и без диагноза «депрессия». При плохом самочувствии, проблемах с настроением или стрессе они тоже помогут.

Тем не менее очень важно понимать, что такое депрессия и что не следует ею называть. Депрессия – успешно поддающееся лечению заболевание, которое негативно влияет на наши мысли и поступки и проявляется по-разному. Иногда она кратковременна (впрочем, по словам большинства руководителей организаций по охране психического здоровья, депрессия никогда не длится менее двух недель). Иногда болезнь имеет среднюю степень тяжести, а иногда – тяжелую.

Грусть – одно из проявлений депрессии, как и потеря интереса к тому, что раньше воодушевляло. Однако существует целый ряд симптомов, которые, как правило, не ассоциируются с депрессией: нарушение концентрации внимания, нерешительность, потеря аппетита, раздражительность, проблемы со сном и даже ничем не обусловленные боли.

Поверьте: депрессия – заболевание, которое успешно лечится. Да, успешно.

С депрессией рано или поздно столкнется каждый шестой из нас, причем у женщин это заболевание встречается чаще, чем у мужчин. Более того, некоторые исследования показали, что у каждой третьей женщины хотя бы раз в жизни случается тяжелый депрессивный эпизод². Значит, подобное происходит не только с вами, даже если вам так кажется. Половина тех, кто пережил один депрессивный эпизод и не лечился, столкнется еще с одним. 80 % людей, переживших два эпизода без лечения, ждет третий³. Пусть эти статистические данные вас не расстраивают. Совсем наоборот: исследования показали, что вы можете избежать рецидива депрессии при использовании техник интерперсональной психотерапии (ИПТ), которым мы научим вас.

Существует много видов депрессии: деструктивное аффективное расстройство, большое депрессивное расстройство, дистимия, предменструальное дисфорическое расстройство, устойчивое депрессивное расстройство, клиническая депрессия, послеродовая депрессия, перинатальная депрессия, сезонное аффективное расстройство и даже депрессивное расстройство неустановленной этиологии.

Вы уже слышали о некоторых из перечисленных видов депрессии. Другие вы, возможно, определяли сами. Не важно, хроническая у вас депрессия или кратковременная, вызвана ли она гормональным дисбалансом, связана ли с сокращением светового дня зимой или с чем-либо еще. Мы поможем вам в любом случае.

Поверьте: возможно, из-за депрессии вам трудно поверить в то, что вы сможете почувствовать себя лучше. Пессимизм и плохое настроение часто сопутствуют депрессии, тем не менее оставайтесь с нами.

Диагностировать депрессию может только психиатр; но, если говорить о заслуживающем доверия тесте самооценки, мы рекомендуем «Опросник большой депрессии» (MDI), разработанный Всемирной организацией здравоохранения. В нем всего 12 вопросов, и его можно бесплатно пройти онлайн. Однако помните: диагностика по результату недопустима. Если нужен официальный диагноз, обратитесь к врачу.

² <https://www.who.int/ru/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>.

³ American Psychiatric Association, "What Is Depression?" accessed July 9, 2018, <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>.

ТРИНАДЦАТЬ ПРИЗНАКОВ ДЕПРЕССИИ

Обратите внимание на симптомы, перечисленные ниже. Если за последние две недели они проявлялись у вас, негативно влияли на вашу жизнь и взаимоотношения, вероятнее всего, у вас депрессия.

1. Большую часть времени мне грустно.
 - Я ко всему теряю интерес.
 - Меня переполняет чувство вины.
 - Я чувствую себя никчемным(-ой).
 - Мне трудно сконцентрироваться.
 - Я набираю или теряю вес, хотя питаюсь как обычно.
 - Я постоянно не могу заснуть или все время хочу спать.
 - Мне стало труднее работать или учиться.
 - Мне стало труднее принимать решения.
 - Я испытываю физическое недомогание, хотя ничем не болею.
 - Я избегаю друзей.
 - Я хочу причинить себе вред.
 - Я не замечаю вокруг ничего хорошего.

Найти причину

В некоторых случаях расстройства настроения могут быть вызваны физиологическими нарушениями: нехваткой витаминов, болезнью Аддисона, рассеянным склерозом, раком печени, травмой головы или болезнью Лайма. Депрессия может быть побочным эффектом некоторых лекарств. Рону до сих пор неловко вспоминать, как у одной из его клиенток, проходившей интенсивную, но безуспешную терапию, был в итоге выявлен гипертиреоз. Как только она начала принимать назначенные доктором лекарственные препараты, все техники, которыми обучил ее Рон, сработали. Обратитесь к врачу, чтобы исключить все соматические заболевания, которые могли вызвать депрессию. О других причинах депрессии нам мало что известно. Биохимический дисбаланс? Уровень серотонина? Наследственность? Характер? Определить, что вызвало депрессию, всегда сложно. В отличие от упомянутого выше перелома ноги в большинстве случаев невозможно точно определить момент, когда мы начали испытывать эмоциональную боль и тревогу.

Но это не означает, что искать причину не нужно. Многие говорят о своей семье, здоровье, партнере, работе такими словами: «У меня все хорошо. Почему же тогда мне так плохо?»

Ана, с которой мы познакомились во введении, не понимает, почему не испытывает счастья после рождения здоровой красивой девочки. Сколько пар годами не могут зачать, испытывая душевную боль и тратя немалые суммы! А сколько рождается больных детей! «Что со мной не так?» – удивляется Ана.

Джоан, другая героиня нашей книги, была шокирована предположением, что у нее депрессия. «Да, я чувствовала грусть и подавленность с тех пор, как муж ушел на пенсию, но мне повезло, ведь моей зарплаты нам хватает, – говорит она. – Вот моим друзьям есть с чего упасть в депрессию – они не могут даже позволить себе выйти на пенсию. А мне-то с чего?»

Бекки, похоронив брата, познала скоротечность жизни. «Каждую секунду нужно прожить не напрасно, – размышляет она. – Так почему я не могу заставить себя встать с кровати?» Искать причины в прошлом тоже заманчиво. Джон, четвертый персонаж, о ком мы расскажем далее, всю жизнь чувствовал себя несовершенным и неспособным из-за того, как к нему относились родители, братья и сестры. Естественно, их он и считает виновниками своей депрессии. Вы думаете, что расстройство настроения связано с вашим детством, первыми отношениями, решением, чему учиться, выбором, где жить или работать? Копание в прошлом, возможно, и поможет разобраться в причинах депрессии, но улучшить нынешнее самочувствие точно не получится.

Попробуйте это. Мы не будем уделять много времени прошлому, а, наоборот, посмотрим, что происходит в вашей жизни прямо сейчас.

Основатели интерперсональной психотерапии обнаружили общее между людьми, страдающими расстройством настроения. Выяснилось, что во время развития депрессии у всех пациентов были проблемы, связанные хотя бы с одним из четырех аспектов жизни: перемены, тяжелая утрата, межличностный конфликт или социальная изоляция. Все это не вызывает депрессию само по себе, но однозначно заставляет чувствовать печаль, подавленность и угнетенность. Недавний депрессивный эпизод всегда связан как минимум с одной из этих проблемных областей. Конфликт, невыносимо тяжелая утрата, перемены в жизни, недостаток поддержки – все это могло начаться много лет назад, но мы сосредоточимся на том, что вы испытываете сейчас и что можете сделать, чтобы чувствовать себя лучше. На четвертой неделе подробно опишем каждую проблемную область и поможем вам выбрать одну для проработки. (Мы делим время работы на недели, чтобы оставаться верными ИПТ как методу краткосроч-

ной терапии, помогающей людям почувствовать себя лучше за 8–12 недель. Но, если так удобнее, можно читать быстрее или медленнее: темп вы задаете себе сами!)

Сегодня вы заслуживаете перерыв

Возможно, пока вы работаете над улучшением самочувствия, понадобится передышка от повседневных дел и обязанностей.

Это еще одна причина относиться к депрессии как к перелому ноги. Если человек сломал ногу, у него меняются приоритеты. Самой важной задачей становится восстановление, поэтому мы записываемся на прием к врачу, делаем упражнения, которые нам назначит физиотерапевт, и лежим буквально кверху ногами, если устаем. Со сломанной ногой не побегаешь в парке, не пойдешь танцевать в клуб, не устроишь генеральную уборку в квартире или семейный ужин. Мы и не пытаемся делать привычные дела, если это невозможно, и даже принимаем помощь тех, кто предложит ее.

Депрессия такая же настоящая травма, как перелом. Надо дать себе время разобраться, какие проблемы в отношениях делают нас несчастными, и научиться справляться с ними. Перерыв будет временным – до тех пор, пока мы снова не встанем на ноги. Даже нам самим трудно распознать депрессию, поэтому кажется, что достаточно все превозмогать. Люди винят себя в том, что они устали, вымотались, всегда на взводе, не в состоянии сконцентрироваться, срывают сроки, не могут принять решения...

Соблазн смириться с этим и продолжить в том же духе будет особенно сильным, если вы – главная опора для близких и знаете это. Возможно, вы работаете на трех работах и едва сводите концы с концами, у вас болеет один из родителей, ваш ребенок – инвалид, без вас не может обходиться партнер. Может быть, у вас работа с завышенными требованиями, начальник, который никогда не войдет в ваше положение, должность, предполагающая, что вы должны помогать всем...

Иногда, чтобы позаботиться о других, приходится ставить на первое место себя. Сходите в кафе с другом вместо волонтерской работы в благотворительном продуктовом фонде. Обсудите с мужем или женой распределение домашних обязанностей, чтобы немного разгрузить себя. Воздержитесь на время от социальных сетей. Попросите сестру посидеть с вашими детьми в выходные. Поговорите с начальником о том, чтобы сдвинуть дедлайн на неделю. Выяснится, что многое, чего, казалось, ждали от вас окружающие, – на самом деле ваши собственные требования к себе. Считайте, что позаботиться о себе – тоже ваша работа. Составьте список дел по уходу за собой и включите их в расписание.

Работа – последнее место, где мы готовы разгружать себя. Мы переживаем, что начальник не захочет уменьшить объем работы или увеличить сроки, что, если попросить отгул или более легкое задание, отложат повышение, а то и вовсе понизят или уволят, что больничные не оплачивают, а страховки на случай нетрудоспособности нет...

Поверьте: *вам не надо в одиночку заботиться обо всем мире; иногда, если вы немного отступаете, у других появляется возможность выйти вперед.*

Если у вас так же – вот вам несколько идей. Уточните в отделе кадров, есть ли у вас трудовые привилегии, о которых вы не знали. Если не решается поговорить с начальником – обратитесь сначала к коллегам. Возможно, они смогут что-то посоветовать или предложить помощь.

В конечном счете скрывать депрессию на работе не страшно. Просто убедитесь, что друзья и родные знают, что вы тратите много сил на то, чтобы сохранить работу, и что вам нужно немного помочь дома.

К слову, не всем приходится чем-то жертвовать ради выздоровления. Например, у Бекки с тех пор, как умер брат, нет никого, кто бы зависел от нее, поэтому она много спит днем, пре-

рвала учебу, перестала отвечать на письма и сообщения, подходить к телефону и встречаться с друзьями. Она мало ест, ходит в душ «по настроению». Свободы, чтобы начинать перемены к лучшему, у нее достаточно. Ей просто нужно помочь сделать первый шаг.

Расскажите кому-нибудь

Если до сих пор вы не распространялись о своей депрессии, то сейчас самое время разделить с кем-то это бремя. Рассказав другим о своих временных ограничениях, вы, скорее всего, получите поддержку и новые советы, как с этим справиться. Благодаря вашей откровенности окружающие, возможно, тоже поделятся опытом, о котором вы могли не знать. Сразу станет не так одиноко. Испытывать неловкость, страх и волнение, рассказывая правду о себе, нормально. У многих из нас, в том числе у меня, самооценка тесно связана с необходимостью выглядеть так, как будто все в порядке (это характерно для специалистов помогающих профессий; мы помогаем другим, но не всегда знаем, как помочь себе). Если вы привыкли, что вам все под силу, может быть неловко признаваться другим, что вам трудно. К тому же, если вы никогда не обращались за помощью раньше, вы можете и не знать, что кто-то может ее предложить.

Для начала признайте, что сила не всегда в том, чтобы быть сильным. Затем представьте другое будущее, где люди чаще помогают друг другу. Многие, кому помогли вы, захотят помочь в ответ. Позвольте им сделать это.

Поверьте: *когда вы разделяете с кем-то проблемы, связанные с депрессией, с кем-то, кому доверяете, вы признаете, что вы – человек; это может сделать ваши отношения крепче.*

Необязательно рассказывать всем, что у вас депрессия. Поделитесь с одним-двумя – теми, кто, по вашему мнению, поймет вас. Не помешает обсудить свои ощущения с кем-то, кому вы доверяете. Тогда у вас сложится общее представление о том, как болезнь влияет на ваши тело и душу, и вы поймете друг друга. Скажите собеседнику, что всеми силами стараетесь улучшить самочувствие. Объясните, что вам необходимо на время прервать дела, чтобы найти время и силы выздороветь. Обнадежьте: «Это временно». Убедитесь, что о вас беспокоятся, и выслушайте, что скажут вам. Кто-то действительно поймет вас. Кто-то, возможно, предложит помощь (не отказывайтесь!). У кого-то не получится: вы почувствуете, что человек старается, но ему трудно. Если это ваш близкий или коллега, попробуйте дать ему прочесть эту главу. Конечно, если человек не любит читать, его не заставишь. Просто покажите ему самое важное, как нарезку лучших моментов футбольного матча. Он поймет, что вы берете эти данные из надежного источника – из книги, но читать ее не придется.

К сожалению, от некоторых поддержки не дождешься, и этого не изменить. Но по крайней мере вы будете знать, к кому не обращаться в следующий раз. Постарайтесь не осуждать тех, кто не проявил понимания. Возможно, они могут помочь не словами, а делом: например, починить вам машину или посидеть с детьми. Люди, страдающие депрессией, часто перестают общаться с окружающими. Изоляцию может усугублять переезд в другой город, рождение ребенка, частые командировки мужа или жены, отсутствие поддержки. К примеру, Джону было трудно признаться себе, что у него депрессия: это означало бы, что он опять потерпел неудачу, ведь именно это внушали ему все друзья и родные. Как рассказать о своей болезни тем, из-за кого считаешь себя неполноценным?

Попробуйте это. *Всегда можно найти, с кем поговорить. Возможно, вы просто еще не нашли.*

Если вы, как и Джон, чувствуете, что не можете ни с кем поговорить о депрессии, мы советуем вам все-таки найти, кому открыться. Джон поборол свою гордость и рассказал о своих чувствах одному из братьев, наиболее участливому. Он объяснил, что чувствует, рассказал, как старается выздороветь. Брат ожидал услышать от Джона то, что слышал много раз: «вот если бы у меня была девушка...», «всё из-за этой работы», «мне просто не хватает денег»,

«если бы я окончил школу...», «не живи я с родителями...», – и был приятно удивлен, когда обошлось без «старых песен». Он даже впервые в жизни похвалил Джона – за старания.

Часто наши слова звучат неубедительно не из-за того, что мы говорим, но из-за того, как мы говорим. Чтобы заметить закономерности в том, как мы разговариваем с людьми, нужно разобраться в себе, но в этом есть смысл. Джон, например, заметил, как он любит искать оправдания себе и обвинять других. Вы тоже заметите, что, изменив манеру общения, поняли, что вам есть к кому обратиться. В одночасье этого не добиться, но сейчас самое время начать – а продолжим мы на следующих неделях.

Поверьте: *иногда вы чувствуете себя лишенным всякой поддержки не из-за того, что вы говорите, а из-за того, как.*

Вам может быть не с кем «поговорить о вашей депрессии», если в семье или в окружении стыдно (а потому запрещено) говорить о психических заболеваниях. Вы можете тревожиться, что, если о вашей депрессии станет известно, это может повлиять на ваше будущее. Будьте уверены, вы все равно найдете, с кем поговорить, просто не в привычном кругу общения. Возможно, это неблизкий приятель или знакомый, а возможно, и специалист.

Мы подскажем вам, с чего начать разговор о своей депрессии с супругами, родственниками, друзьями или начальством и как упомянуть, что вам придется снять с себя некоторые обязательства.

ЧТО СКАЗАТЬ МУЖУ ИЛИ ЖЕНЕ

«Я знаю, что в последнее время у меня плохое настроение, но ты ни при чем. Кажется, у меня депрессия. Я стараюсь в ней разобраться, чтобы поправиться. Возможно, это непросто понять, особенно при том, сколько у тебя забот, но я хочу, чтобы ты знал(-а): я делаю все, что могу».

«Да, обычно именно я убираю на столе после ужина и отвожу детей на занятия, но я очень устаю на работе. Депрессия высасывает из меня все соки, а мне необходимо сосредоточиться на выздоровлении. Давай придумаем, как отдыхать по вечерам нам обоим?»

«У меня совсем нет сил содержать дом в чистоте, но если вокруг порядок, то и настроение будет лучше. Может, найдем домработницу на несколько месяцев?»

ЧТО СКАЗАТЬ ДРУГУ ИЛИ ПОДРУГЕ

«Извини, что мы стали видеться реже. Ты ни при чем. У меня проблемы с настроением, я стараюсь их решить. Я не сержусь на тебя и по-прежнему хочу общаться. Я надеюсь, что скоро почувствую себя лучше. Буду держать в курсе».

ЧТО СКАЗАТЬ РОДНЫМ

«Я знаю, что вы переживаете за меня, очень ценю вашу заботу. У меня проблемы с работой, я на нуле. Давайте без подробностей, но если вы сможете забрать детей на пару часов днем в это воскресенье, то мне это очень поможет».

«Понятно, что у вас много дел, но я уже скучаю по общению с вами. Лучше совместного ужина на этой неделе ничего не может быть, а если вы принесете угощение – тем более. Я буду очень признателен(–на), если мы сможем это сделать в ближайшее время».

ЧТО СКАЗАТЬ ПОДРОСТКУ

«Ты удивишься, но мне действительно не нравится пилить тебя. Я знаю, что иногда схожу с ума из-за мелочей. Пойми, я люблю тебя и понимаю, что ты просто подросток. Иногда мне тяжело справиться со своим настроением, и я хочу, чтобы ты знал – я делаю что могу. Я постараюсь меньше спорить и придираюсь к тебе».

ЧТО СКАЗАТЬ НАЧАЛЬНИКУ

«Я был на приеме у врача. У меня депрессия. Моя жизнь меняется, поэтому я постараюсь поправиться как можно скорее. Врач советует обсудить с вами возможность отпуска или отгулов до тех пор, пока мне не станет лучше».

Ау! Меня слышно?

Нам не всегда отвечают так, как мы хотели бы. К примеру, однажды утром Ана решает, пока ребенок спит, написать письмо своему мужу Питеру. Кажется, разумнее сделать это, немного отдохнув, чем ждать, когда Питер вернется с работы домой, а она будет слишком уставшей и раздраженной для того, чтобы вести конструктивный диалог. К тому же, пока пишешь, проще собраться с мыслями и ничего не забыть.

Ана начинает письмо, признается Питеру, что любит его и что ей тяжело с самого рождения ребенка. Она рассказывает о чувствах, которые испытывает: грусть, презрение к себе, вина, никчемность, рассеянность, раздражительность, – и объясняет, что причиной всему депрессия. Она знает, что он тоже устает, но надеется на дополнительную помощь с его стороны – ненадолго, пока она поработает над улучшением своего самочувствия.

Питер читает письмо вечером того же дня, крепко обнимает Ану, говорит, как рад, что она рассказала ему о своих чувствах, – но просьбу о помощи выполнять не торопится. Ана решает не делать из этого проблему: возможно, он не знал, что сделать или сказать.

На протяжении следующей недели она замечает, что для Питера ничего не изменилось. Он так же требует ужина сразу, как придет домой, и утыкается носом в газету вместо того, чтобы взять на руки дочь. Он даже не ставит посуду в посудомоечную машину. Ана чувствует, как в ней нарастает недовольство. Разве она не сделала все как надо? Разве она не рассказала о проявлениях депрессии и попытках вылечиться, не попросила помощи, не добавила, что это временно?

Да, Ана все сделала правильно. Но, если речь идет о супругах (как, впрочем, и о других членах семьи), одного письма может не хватить, чтобы обсудить все вопросы и решить все проблемы. Отношения – живой процесс, а близкие отношения зачастую еще идут по некоему устоявшемуся сценарию. Изменить его вряд ли можно сразу.

Поверьте: *возможно, понадобится несколько раз поговорить с другим человеком, особенно с супругом, прежде чем вы разберетесь, как ему лучше всего помочь вам. Будьте терпеливы и объективны. Может быть, стоит дать мужу или жене прочесть эту главу.*

Ане необходимо продолжать разговаривать с мужем. Претензии в духе «ну ты и хам, почему не помогаешь, просила же?» не помогут, даже если она чувствует именно это. Можно сказать: «Питер, я ценю то, что ты беспокоишься о моем самочувствии. Если мы хотим, чтобы я поправилась, делай что-нибудь по дому сам, когда возвращаешься с работы». Никаких извинений, никакой агрессии: только вежливая, уважительная просьба о помощи.

Будьте терпеливы, будьте конструктивны, продолжайте попытки. Если не получается добиться результатов самостоятельно, вы всегда можете предложить мужу или жене сходить с вами на прием к врачу. Мнение специалиста может помочь добавить веса вашей просьбе о помощи. А еще можно обратиться к другому члену семьи или к понимающим друзьям. Что предложат они?

Снимаем дополнительные колеса

Совершенно нормально, что мы чувствуем волнение или даже страх, если нам предлагают попробовать что-то новое: «А если ничего не получится? А если я не почувствую себя лучше? А если родные без меня не справятся с домашними делами? А если начальник не войдет в мое положение? А если друзья осудят меня?» Люди, страдающие депрессией, часто спрашивают «А если?..», выражая тревогу. (Оставайтесь с нами. Мы поможем вам заменить «А если?..» на «Кто?..»: «Кто выслушает меня? Кто еще прошел через это?»)

Вы уже прожили какое-то время в депрессии. Вы чувствуете себя плохо, но это ощущение вам привычно. Депрессия часто встречается в нескольких поколениях одной и той же семьи, так что, возможно, похожие проблемы были у матери, отца или даже у них обоих. Помните, как учатся ездить на велосипеде? Если вам предлагают снять дополнительные колеса, вы почувствуете незащищенность, страх, неуверенность – а вдруг упадете? Но представьте себе, какое удовольствие и свободу вы почувствуете, проехав по улице без мешающих лишних колес!

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР. ХЬЮСТОН, У НАС ПРОБЛЕМА

Здравствуйтесь, с вами снова Рон. У меня пара слов о парнях и депрессии.

Мужчины обычно не узнают депрессию «в лицо», даже если страдают ею. Этот уставший мужик в зеркале не может ни заснуть, ни сосредоточиться, он всегда раздражен, но это же нормально, да? Надо просто это преодолеть, взять себя в руки, отвлечься чем-либо или налить еще пива. Часто проблему замечают наши жены и девушки. Они предлагают посоветоваться с врачом, психотерапевтом, друзьями – но мы, скорее всего, будем сопротивляться. Я, как и любой парень, не люблю ходить по врачам. До прошлогодней диспансеризации (на которую меня отправила жена) я считал себя здоровым 20 лет. Многие мужчины не хотят знать, что у них повышенное давление или холестерин, рак кожи или депрессия. Если не пойдут к врачу – и не узнают.

Нам кажется, что отвратительное самочувствие более двух недель – нормально. Вспыльчивость или раздражение по пустякам, скорее всего, связаны с грустью, душевной болью, разочарованием или другими чувствами, которые многие парни не любят выражать. Наш инстинкт – спрятать голову в песок. Сказать «Хьюстон, у нас проблема» может только храбрец.

К счастью, депрессия – та проблема, которую можно решить. Во-первых, надо признать, что чувствовать себя паршиво – не нормально, а во-вторых, перестать изображать из себя супергероев. Если вы хотите все преодолеть, придется сделать кое в чем перерыв. Нет, это не значит, что теперь можно ходить каждый день на футбольные матчи вместо ужинов с тещей или укладывания ребенка в кровать. Вам придется объясниться с теми, на кого влияют ваши решения.

Это может быть неловко. К примеру, какие слова подобрать для разговора с начальником, если вы собираетесь отказаться от переработки и сохранить лицо? Если у вас не получается – готов поспорить, вы знаете, кто прошел через что-то подобное и к кому можно обратиться за советом.

У вашей жены и так, может быть, полно забот. Как можно быть уверенным, что она вас поддержит? Поговорите напрямую о том, как боретесь с депрессией, поищите вместе лучший способ сократить ваши обязанности.

Это поможет надолго заручиться поддержкой жены. Женщины обожают, когда мы открываемся им и говорим о себе. Это не делает нас нытиками.

Признайте, что проблема есть, – и двигайтесь к ее устранению. Друзья и родные будут вам благодарны, а вы почувствуете себя лучше.

Список дел на неделю

Покажите раздел «Тринадцать признаков депрессии» кому-нибудь – жене, мужу, двоюродному брату... Не молчите о своей депрессии и развенчайте пару мифов!

Обратите внимание на то, как вы общаетесь с людьми, будучи в плохом самочувствии или настроении. Осознанность будет первым шагом к тому, чтобы изменить стиль общения.

Обсудите с кем-то временное сокращение ваших обязанностей. Друг или член семьи может помочь вам определить, от чего лучше отказаться, и посоветовать, как лучше подойти к непростым разговорам с теми, чья помощь вам понадобится. Не забудьте рассказать о проявлениях депрессии, о том, что вы изо всех сил работаете над улучшением самочувствия, и уточните, что отказ от части дел – временный.

Неделя 2. Нарисуйте круг общения

На этой неделе мы поиграем в детективов: расследуем ваши отношения и определим, что вам хотелось бы изменить. Отношения (и то, как вы ими управляете) – ключ к вашему настроению. Эта неделя – время открыть дверь в мир новых возможностей с людьми в вашей жизни.

Дело было незадолго до Пасхи. Накануне праздничного ужина я везла внука домой из школы.

«Кто завтра придет, ба?» – спросил он. Вместо того, чтобы перечислять всех родственников, которые соберутся на седед, я посмотрела на внука в зеркало заднего вида и подождала, пока он закончит вопрос.

– Кто-то же приносит нам игрушки и конфеты?

Я улыбнулась: в прошлом году их приносила моя сестра.

– А теперь она придет? – спросил внук.

– Нет, – ответила я.

– А как-нибудь потом? – продолжал он.

– Не знаю, – сказала я.

За прошедшие годы сестра часто ссорилась со мной, с другими моими родными, и каждый из конфликтов не прошел даром. Чтобы порадовать внука, хватило бы как следует закупиться в кондитерской до завтра, но для меня все было не так просто. Я и сейчас надеюсь, что когда-нибудь отношения удастся наладить, знаю, как сделать это при случае, – но в этом году сестры в списке гостей еще не было. У вас, наверное, почти так же. В каждой семье случаются размолвки и примирения, и о том, как обстоят дела, то и дело напоминают случайные встречи, календарь или, как у меня, маленький мальчик, который любит сладкое.

Поверьте: *на этой неделе вы поймете, кто из окружающих важен для вас, какой бы смысл вы ни вкладывали в слово «важный».*

Наш с Роном метод неспроста называется интерперсональной психотерапией. Все мы – часть сети взаимоотношений. У каждого человека она разного размера: моя сеть, к примеру, больше той, что у Рона, и тем не менее это сеть. Некоторые отношения связаны короткими и крепкими нитями, другие – такой длинной и тонкой паутинкой, что ее едва видно. Иногда нити рвутся. Человек – общественное существо. От сетей наших отношений зависит наше счастье. Поддерживающие отношения помогают нам пережить жизненные бури и порадоваться успехам. Напряженные отношения, которые вызывают недовольство, гнев, боль и разочарование, способствуют печали и депрессии. Об этом есть пословица: «Мать не может быть счастливее, чем самый несчастный из ее детей». Отношения влияют на настроение. Дети, партнеры, коллеги, родители, братья и сестры, да что уж там, даже соседи – все они могут помочь почувствовать себя лучше. Или хуже.

Поверьте: *наше самочувствие тесно связано с теми, кто нас окружает.*

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.