Дополненная версия мирового бестселлера
«Терапия настроения»

ДЭВИД БЕРНС

НОВАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ, ДЕПРЕССИИ И НАСТРОЕНИЯ

БЕЗ ТАБЛЕТОК

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД

- 50 инструментов для хорошего самочувствия
- основано на 40-летнем исследовании и клинической практике
- классика когнитивно-поведенческой терапии

Звезда соцсети. Подарочное издание

Дэвид Бернс

Новая терапия тревоги, депрессии и настроения. Без таблеток. Революционный метод

«Издательство АСТ»

2020

УДК 616.85
ББК 56.12

Бернс Д.

Новая терапия тревоги, депрессии и настроения. Без таблеток. Революционный метод / Д. Бернс — «Издательство АСТ», 2020 — (Звезда соцсети. Подарочное издание)

ISBN 978-1-68-373288-4

Доктор Дэвид Бернс — всемирно известный психиатр, ученый. В 1980 году вышла его книга «Терапия настроения». С тех пор она занимает высшие строчки в рейтинге Amazon среди книг по профилактике и лечению расстройств настроения. Прошло более 40 лет, все это время автор вел исследования депрессии и тревожности. Более 40 000 часов было посвящено лечению людей с серьезными расстройствами настроения. Появились новые данные, изменился подход к лечению депрессии. Пришло время новой версии знаменитой книги. Перед вами самое последнее, дополненное издание классической работы Дэвида Бернса. В ней вы найдете результаты новейших исследований, а также более 50 техник, которые помогут побороть негативные мысли и вызванные ими тревогу и подавленное настроение. Новые методы помогут развить чувство радости и позитивное отношение к себе и жизни. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 616.85
ББК 56.12

ISBN 978-1-68-373288-4

© Бернс Д., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Об этой книге 6
Предупреждение 8
Благодарности 9
Вступление 10
Раздел I 15
1. Как вы себя чувствуете? 15
2. Терапия настроения за пятнадцать минут. Краткое содержание 25
3. Плохое настроение, проблемы в отношениях, привычки и зависимости: как и почему мы им поддаемся 41
Конец ознакомительного фрагмента. 46

Дэвид Бернс
Новая терапия тревоги, депрессии и настроения
Без таблеток. Революционный метод

David D. Burns
Feeling Great: The Revolutionary New Treatment
for Depression and Anxiety

Права на перевод получены соглашением с PESI Publishing, Inc., Eau Claire, Wisconsin, USA. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© 2020 by David Burns
© Кучина С., перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Об этой книге

«Удивительная и мощная! Эта книга – настоящий глоток свежего воздуха, который дарит надежду и дает инструменты для достижения счастья и просветления. Доктор Бернс убежден, что ваши страдания, негативные мысли и чувства – это не симптомы психического расстройства. Нет, это выражение самой удивительной и прекрасной части вашей сущности. Предупреждаю: это не та книга, в которой можно читать страницу за страницей и ждать, когда настанут перемены. Чтобы быстро и радикально изменить свою жизнь, вам нужно выполнять приведенные в ней упражнения. Если вы готовы закатать рукава и потрудиться, эта книга для вас!»
Сара Вердуско Шейн,
семейный психотерапевт

«Новая книга доктора Бернса – абсолютный прорыв! Я психотерапевт и регулярно пользуюсь методами из этой книги в своей частной практике. Моим пациентам не просто становится лучше, это происходит быстрее и эффективнее, чем раньше! А еще, воспользовавшись этими инструментами в собственной жизни, я шла к личному просветлению, которого и ожидать не могла. Доктор Бернс – гений, а эта книга – настоящий подарок всем нам».
Сара Лионетти Хестер,
семейный психотерапевт

«Потрясающе, иначе не скажешь! Стремительное, эффективное и нелекарственное лечение тревожности и депрессии никогда еще не было настолько доступным. Благодаря этой книге невероятно мощная и эффективная терапия становится понятной и доступной для широкого круга читателей».
Майкл Д. Гринвальд,
доктор философии, клинический психолог

«Настольная книга для всех, кто страдает от депрессивных переживаний и тревоги. Доктор Бернс простым, понятным языком рассказывает, как все мы можем жить более счастливой, успешной и здоровой жизнью. Автор – настоящий стратег в области душевного здоровья и гений, который действительно может помочь побороть депрессию и тревожность».
Мэттью Мэй,
доктор

«Я влюбилась в эту книгу. Потрясающее чтение. В десять раз круче, чем предыдущая книга доктора Бернса!»
Кристиан Андерсон

«Эта книга полна инструментов, которые помогут вам превратить подавленность и тревогу в радость и уверенность, как бы ни повернулась жизнь».

Ронда Баровски,
социальный работник,
доктор психологии

Предупреждение

Идеи и техники, предложенные в этой книге, не могут заменить консультаций с квалифицированным специалистом. Имена и любые детали, из-за которых личности описанных в книге пациентов могут быть раскрыты, изменены. Любые совпадения с реальными людьми, ныне живущими или уже умершими, случайны.

Когда я описываю случай депрессивного или тревожного состояния, а также привожу пример того, как работает конкретная техника, то обычно выбираю ситуацию с позитивным исходом и рассказываю об излечении. Довольно часто в примерах пациенты добиваются улучшений быстро и без так называемого отката. Такой подход помогает читателю быстрее научиться применению различных техник и дает ему надежду – а это, по моему мнению, главное условие для исцеления.

Однако я прошу вас не воспринимать приведенные примеры как гарантию того, что те же техники будут одинаково эффективны для вас, ваших друзей или близких. Все мы уникальны и по-разному реагируем на одни и те же методы. Поэтому, несмотря на то что описанные мной техники действительно эффективны, далеко не каждый читатель этой книги или клиент психотерапевта сможет достичь настолько же быстрых и радикальных перемен в жизни.

Некоторые, более тяжелые проблемы потребуют более продолжительного курса лечения. Но как я не перестаю верить в лучшее, когда работаю со своими пациентами, так и вас призываю не опускать руки. Такой подход показал себя невероятно эффективным: как только вы сделаете первые шаги, двигаться к цели будет намного легче.

Эта книга посвящается Оби, моему лучшему другу и наставнику, который, к сожалению, покинул меня осенью 2016 года, и Робу, самому преданному почитателю моего метода!

Благодарности

Я хочу поблагодарить моих дорогих коллег, которые внесли невероятный вклад и в развитие *TEAM*-КПТ[1], и в проведение вечерних тренингов по вторникам в Стэнфорде, – доктора философии Джилл Левитт, доктора Мэттью Мэя, доктора Хелен Йени-Комшиан и доктора Даниэль Леви.

Благодарю моих чудесных ведущих еженедельного подкаста *Feeling Good* – докторов Фаб-рис Нье и Ронду Баровски. Если вы до сих пор не знаете об этом проекте, заходите на мой веб-сайт (*www.feelinggood.com*), в *iTunes*, на *YouTube* или страницу в *Facebook*[2]. Если вы занимаетесь психотерапией профессионально, или сами находитесь в терапии, или просто интересуетесь самостоятельной борьбой с депрессивными и тревожными состояниями, наши подкасты помогут вам быстрее освоиться.

Большое спасибо Майку Кристенсену, который много раз участвовал в моих ежедневных подкастах. Майк занимается *TEAM*-КПТ в Канаде удаленно, а также предлагает превосходные онлайн-курсы по *TEAM*-КПТ для специалистов по душевному здоровью во всем мире.

Я хочу поблагодарить *многих* моих прекрасных коллег, включая всю рабочую группу в институте *Feeling Good* в Маунтин-Вью (штат Калифорния), а также всех тех, кто оказал мне неоценимую помощь, читая главы этой книги в процессе моей работы над ней. Спасибо Зейну Пирсу, Дэйзи Гревал, Джону Грэму, Мэрилин Кофи и Стивену Пфляйдереру.

Огромное спасибо доктору Брендону Вэнсу и его коллегам Марку Ноблу и Даниэль Леви, которые прочитали всю рукопись книги и дали ценные комментарии. Не могу не упомянуть Линду Джексон, моего издателя в PESI, и Дженессу Джексон, редактора этой книги. Для меня огромная радость – работать с вами обеими. Я очень благодарен вам за прекрасную техническую поддержку, а еще за теплую, позитивную и сказочную работу в команде!

Кроме того, я хотел бы поблагодарить всех тех, кто невероятно помог мне при написании книги, разрешив поделиться их личными историями. Несмотря на то что я изменил детали, чтобы скрыть личности этих людей, все истории реальны. Примеры помогли мне сделать эту книгу живой и вдохновляющей.

Наконец, я хочу поблагодарить мою любимую жену Мелани за ее любовь, поддержку и терпение. А еще за потрясающую, искреннюю помощь в работе над этой книгой, в том числе в ее редактировании!

[1] *TEAM*-КПТ – когнитивно-поведенческая терапия, использующая подход *TEAM:T* = Проверка (от англ. Testing);*E* = Эмпатия (от англ. Empathy);*A* = Оценка сопротивления (от англ. Assessment of Resistance);*M* = Методы (от англ. Methods). – *Прим. ред*.

[2] Социальная сеть, принадлежащая компании *Meta*, деятельность которой запрещена на территории Российской Федерации. – *Прим. ред.*

Вступление
Тогда и сейчас

Когда мы жили в Филадельфии, нам с женой понадобилось сделать дома ремонт. Он продлился пару недель. В последний день Фрэнк, наш плотник, заканчивал кое-какую работу у входной двери. Проходя мимо него, я заметил, что он выглядит расстроенным. Тогда я сказал Фрэнку, что мы с женой в восторге от того, как он потрудился над нашим домом, сделав его еще красивее, и нам грустно прощаться.

Фрэнк поблагодарил меня и поинтересовался, можно ли задать мне вопрос. Он слышал, что я психиатр, но не хотел показаться навязчивым. Я ответил, что с радостью помогу, если смогу. Фрэнк рассказал, что чувствует себя подавленным, и спросил, не разбираюсь ли я в депрессии и не могу ли посоветовать какое-нибудь лекарство.

Я не мог ему не помочь, ведь он так трудился для нас, и поэтому я рассказал Фрэнку, что депрессивные переживания – это часто результат нашего мышления. И поинтересовался, не замечал ли Фрэнк в последнее время, что перепады настроения сопровождаются дурными мыслями, о чем он думал, что говорил самому себе.

Фрэнк ответил, что много думал о старении. Говорил себе, что его тело скоро перестанет справляться с прежним ритмом, и боялся, что тогда ему не хватит денег, чтобы обеспечивать себя и жену на пенсии. После окончания школы он занимался только плотницким делом. Теперь, когда ему было за шестьдесят, он вдруг осознал, что за жизнь так и не сделал ничего значимого. Казалось, Фрэнк вот-вот расплачется.

Я посочувствовал ему. А потом предложил ему попробовать применить так называемую технику двойных стандартов, которая, как мне показалось, может ему помочь. К слову, большинство из нас неосознанно пользуется этой техникой. Когда мы расстроены или не можем добиться своей цели, мы склонны ругать себя и подвергать жесткой критике. Но если бы подобные проблемы были у близкого друга, то мы отнеслись бы к нему с гораздо бóльшим состраданием и поддержкой. Техника заключается в том, что нужно осознать этот факт, а затем спросить себя: готов ли я поговорить с самим собой с тем же состраданием и поддержкой, какую оказал бы близкому другу? Не все методы подходят всем, но этот обычно эффективен для всех, кто его применяет.

Я попросил Фрэнка представить, что он говорит с близким другом, который очень похож на него, как его клон или потерянный в детстве брат-близнец. Этот воображаемый друг тоже был плотником и теперь вот-вот должен выйти на пенсию. И он тоже с самой школы занимался только плотницким делом. Я спросил Фрэнка, что бы он сказал такому собеседнику, если бы тот признался, что чувствует себя так же подавленно, как сам Фрэнк. Сказал бы он своему другу следующее?

> *Да, ты стареешь. Твое тело начинает тебя подводить. И если ты выйдешь на пенсию, у тебя закончатся деньги и ты не сможешь обеспечивать жену и семью. За всю жизнь ты так и не сделал ничего значимого.*

Сначала Фрэнк меня не понял. Он подтвердил, что *так и сказал бы* другу, потому что это правда.

Я сказал: «Ладно, давай убедимся, что понимаем друг друга. Представим, что я твой друг. Меня зовут Дэвид, но в остальном я точно такой же, как ты. Я тоже плотник, и моя жизнь полностью совпадает с твоей. Скажи мне все это: что я старею, что тело начинает меня подводить, что моя жизнь была бессмысленна и так далее».

Фрэнк задумался и замолчал секунд на десять. А потом ответил: «Док, я не уверен, что другу можно такое говорить».

Я спросил: «Почему?»

Фрэнк объяснил, что было бы жестоко так унижать друга, к которому он хорошо относится, и что все эти утверждения кажутся ему недостаточно справедливыми, а то и вовсе неверными.

Я спросил Фрэнка, что́ бы он сказал Дэвиду, своему другу. Фрэнк ответил:

> *Несмотря на то что ты стареешь, ты все еще можешь выполнять прекрасную работу. Даже если сократишь нагрузку – и, по правде говоря, ты этого заслуживаешь, – ты все еще будешь продуктивным. И, боже, посмотри, как ты чудесно потрудился над этим домом! Владельцы в восторге, и результат твоей работы действительно выглядит отлично! Кстати, даже если ты решишь выйти на пенсию, у тебя есть неплохие накопления, и вы с женой сможете на них прожить. Наконец, и это, наверное, важнее всего, подумай о той радости, которую ты принес в жизнь людей, на которых работал все эти годы. На тебя ни разу не жаловались, ты всегда хорошо работал по честной цене и никогда никого не обманывал. Это то, что* ***действительно*** *важно. Тебе есть чем гордиться!*

Я сказал Фрэнку, что его слова прозвучали справедливо, а потом уточнил, правда ли это или он сказал так, чтобы поддержать меня.

Фрэнк ответил, что это *чистая* правда.

Тогда я спросил: «Если в отношении меня эти слова – чистая правда, а я точно такой же, как ты, может быть, в отношении тебя они тоже чистая правда?»

Он на секунду задумался, а потом ответил: «Наверное, в отношении меня они тоже правдивы. Вы правы!»

Я объяснил ему, что причина его депрессивного настроения крылась не в старении, а в том, что он думал о жизни негативно. Жесткие слова, которые он говорил самому себе, расстроили бы любого. Я спросил Фрэнка, готов ли он общаться с самим собой так, как говорил бы с близким другом, очень похожим на него.

В этот момент у него в голове как будто зажглась лампочка, и Фрэнк воскликнул: «Так проблема просто в том, *как* я думаю? В моих негативных мыслях?»

Я ответил: «Да».

Он сказал: «Ух ты, мне стало гораздо легче! Спасибо, док!»

Я объяснил ему, что техника, которой мы воспользовались, относится к когнитивной терапии, потому что с ее помощью мы учимся менять образ мыслей, то есть наши когниции. А еще мы справились за пять минут, и ему не пришлось пить таблетки.

Я ОБОЖАЮ, когда так происходит. Это одна из главных радостей в моей жизни. Поэтому я написал «Терапию настроения» почти сорок лет назад. Я хочу, чтобы люди поняли следующее:

1. Вы ЧУВСТВУЕТЕ так, как вы ДУМАЕТЕ. Другими словами, ваши негативные эмоции, такие как уныние и тревога, – это итог ваших мыслей, а не жизненных обстоятельств.

2. Негативные мысли, которые вас расстраивают, почти всегда запутанные и перевернутые с ног на голову. Они не отражают истинное положение вещей.

3. Если вы измените образ МЫСЛЕЙ, то сможете изменить свое САМОЧУВСТВИЕ.

И вот что действительно важно. Перемены могут произойти очень быстро, даже если вы чувствуете тяжелую подавленность и тревогу.

Несколько дней назад мне пришло потрясающе письмо от моего уважаемого коллеги, доктора Роберта Шахтера:

> *Я хочу поделиться переживанием, которое растрогало меня до слез. Женщина из Небраски – ее дочери, моей пациентке из Нью-Йорка, уже*

двадцать лет – рассказала, что была под глубоким впечатлением от книги «Терапия настроения» еще тогда, когда ее дочь только появилась на свет.

Женщина поведала историю, которая произошла, когда ее дочь ходила в детский сад. Воспитательницу ее дочки уволили. Женщина хорошо относилась к воспитательнице и очень переживала за нее, поэтому она пришла к ее дому и оставила на пороге книгу «Терапия настроения».

Их пути разошлись, и, когда через какое-то время они встретились, воспитательница сказала: «Я хочу Вас поблагодарить. Знайте, что Вы ***спасли мою жизнь!*** *Мой отец покончил с собой, и в тот день, когда Вы пришли, я собиралась последовать за ним. Эта книга спасла меня. Спасибо». И тогда мама моей пациентки сказала: «Благослови Бог доктора Бернса!»*

Я получил десятки тысяч писем от людей с депрессией, которые прочли «Терапию настроения». Поначалу это было удивительно, ведь я никогда не считал, что эту книгу можно использовать для помощи самому себе. Я всего лишь делился своим восторгом от тогда еще нового немедикаментозного способа лечения депрессии под названием когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), первопроходцами которой стали доктора Альберт Эллис и Аарон Бек. Я и не думал, что сама эта книга будет иметь эффект антидепрессанта.

Однако с тех пор *эффект* «Терапии настроения» был подтвержден множеством опубликованных исследований. Например, доктор Форрест Скогин из университета Алабамы считает, что, даже просто дав книгу пациенту, который нуждается в лечении умеренной или тяжелой депрессии, можно на 65 % повысить вероятность устойчивого облегчения его состояния в течение четырех недель без другого лечения. В дополнение к этому повторные исследования через два и три года показали, что состояние таких пациентов продолжает улучшаться без психотерапии и антидепрессантов.

Многие исследователи подтвердили, что эффект «библиотерапии» (лечения чтением) от «Терапии настроения» сравним с психотерапией или лечением антидепрессантами. Подобные выводы очень радуют, ведь купить книгу значительно дешевле, чем лечиться у психотерапевта или принимать лекарства. А еще у нее нет побочных эффектов!

Но есть и другая сторона медали. Что с теми 35 % пациентов, которые *не* вылечились и которым *не* стало легче после прочтения книги? Почему же их состояние не изменилось? Чем они отличаются от людей, которым стало легче за четыре недели? Я подумал, что, если разобраться в этом, можно совершить еще один прорыв.

Проведя тысячи часов индивидуальных консультаций с пациентами, которые страдали от тяжелой депрессии и тревожности, опубликовав множество исследований о том, почему психотерапия помогает или нет, я нашел ответ. Поэтому и написал эту книгу.

В отличие от «Терапии настроения», которая была посвящена когнитивной революции, эта книга посвящена революции мотивации. В ее основе простая идея – иногда мы «застреваем» в депрессивном состоянии и тревоге из-за сложного отношения к излечению. Несмотря на то что мы можем отчаянно жаждать перемен и освобождения от страданий, некие могущественные силы не дают нам двигаться дальше. Как бы странно это ни звучало, что-то внутри нас может бороться с желанными переменами, сопротивляться им.

Именно это Фрейд давным-давно, на заре психоанализа, называл «сопротивлением». И хотя большинство терапевтов с тех пор много говорили о сопротивлении, мало кто объяснял, *почему* мы сопротивляемся переменам и *как* с этим разобраться. И здесь незаменима помощь этой книги. Благодаря новому подходу в КПТ под названием *TEAM* вы можете побороть сопротивление и быстро излечиться.

Подход *TEAM* развился из моего клинического опыта и исследований реального эффекта психотерапии. Он содержит в себе лучшие элементы КПТ, которые я описал в первой книге, но работает гораздо быстрее.

Вот что означает название *TEAM:*

***T* = Проверка (от англ. *Testing*).** Мы с коллегами проверяем симптомы наших пациентов в начале и конце каждой встречи, чтобы выяснить, улучшилось или нет их состояние.

***E* = Сочувствие (от англ. *Empathy*).** В начале каждой консультации мы слушаем пациента и пытаемся выстроить с ним теплые, доверительные отношения, не пытаясь при этом спасти его.

***A* = Оценка сопротивления (от англ. *Assessment of Resistance*)**[3]. Мы стараемся помочь каждому пациенту превратить сопротивление в осознанность и снизить его перед тем, как приступать к лечению. Когда сопротивление исчезает, пациент обычно уже сильно мотивирован. Это позволяет нам вместе добиваться прекрасных результатов.

***M* = Методы (от англ. *Methods*).** Мы показываем пациенту, как быстро превратить депрессивные переживания и тревогу в радость.

Пока вы будете читать эту книгу, мы с вами будем выступать в роли мощной команды (от англ. *team* – команда), которая разрушает негативные мысли-триггеры, например «Я недостаточно хорош» или «Я испорченная». Работая вместе, мы станем великой силой, которая способна быстро свернуть горы боли.

Вот как это работает: в первом разделе книги я покажу вам, как изменить чувства и образ мышления с помощью новейших техник, включая те, что помогают уйти от сопротивления. Во втором разделе я расскажу о самых эффективных способах избавления от негативных мыслей, которые могут приводить к депрессивным переживаниям, тревоге и злости.

В третьем разделе я покажу вам, как перебороть убеждение о том, что вы как личность недостаточно хороши или недостойны, и расскажу о четырех «Великих смертях» эго, которые соответствуют излечению от депрессии, тревожности, проблем в отношениях, а также от дурных привычек и зависимостей.

Мы все знаем, что никто не может быть счастлив круглые сутки: на дороге жизни каждого из нас подстерегают ухабы. Поэтому в четвертом разделе книги я покажу вам, как быстро справляться с такими ситуациями и не терять хорошего настроения после того, как вы вылечились!

Наконец, в четвертом и пятом разделах доктор Марк Нобл, мой коллега, потрясающий специалист, покажет вам, как вы можете с помощью *TEAM* переориентировать свой мозг, и расскажет, почему это гораздо эффективнее, чем антидепрессанты или традиционная разговорная терапия. А еще я расскажу о новых интересных исследованиях депрессии и тревожности и предоставлю вам множество дополнительных бесплатных ресурсов.

TEAM-терапия не только может привести к невероятно быстрому излечению от депрессивных и тревожных состояний, но и включает в себя перемены, которые выходят за рамки простого выздоровления. Многие пациенты испытывают чувство глубокой радости, которое могут описать лишь как духовную трансформацию – ту, что включает в себя умопомрачительные перемены во взгляде на жизнь и которую я считаю ключом к душевному здоровью.

Я искренне убежден в том, что *TEAM*-КПТ представляет собой величайший прорыв в лечении за последние почти пятьдесят лет с момента появления когнитивно-поведенческой терапии. И поэтому я так рад поделиться с вами этой книгой.

Я написал ее для двух групп читателей – для терапевтов, которые хотят изучить более эффективные и удовлетворяющие методы лечения, и для людей, которые страдают от депрессивных состояний и тревожности. Я надеюсь, что эти новые потрясающие техники помогут

---

[3] Ранее я называл этот этап «Подготовка плана» (от англ. *Agenda Setting*), но позднее изменил на название «Оценка сопротивления», поскольку оно более точно отражает данный этап работы: избавление от подсознательных усилий пациента по сопротивлению изменениям.

тем, кто в этом нуждается, вырваться из плена сомнений и отчаяния и они снова будут чувствовать себя прекрасно!

Доктор Дэвид Бернс
Лос-Альтос-Хиллс, штат Калифорния

Раздел I
Как превратить депрессивные переживания и тревогу в радость

1. Как вы себя чувствуете?

Эта книга помогает менять самочувствие, поэтому сначала давайте определим, как вы чувствуете себя сейчас. Отметьте подходящие пункты, затем подсчитайте и запишите общее количество баллов для каждого состояния – депрессивного и тревожного – в соответствующих ячейках. Это же задание я попрошу вас пройти ближе к концу книги. Так, сравнив баллы, вы сможете увидеть, насколько изменилось ваше состояние.

Часть 1. Настроение* **Инструкция:** поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию ***Не пропускайте пункты*** Депрессия	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Мне грустно, я в подавленном состоянии					
2. Испытываю разочарование и безысходность					
3. Чувствую себя никчемным, неполноценным, моя самооценка снижена					
4. Нет мотивации что-то делать					
5. Снижена способность испытывать удовольствие и удовлетворение от жизни					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Тревожность					
1. Мне тревожно					
2. Чувствую страх					
3. Волнуюсь по разным поводам					
4. Чувствую напряжение, я на взводе					
5. Испытываю нервозность					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Насколько достоверны эти шкалы? Или это просто популярная психология?

Конечно, Американская ассоциация психиатров утверждает, что только специалисты в области ментального здоровья имеют право ставить психиатрический диагноз. И это логично, поскольку критерии официального диагностического руководства DSM-5[4] чрезвычайно сложны и запутанны.

Я же предпочитаю более простой подход.

С точки зрения того, что действительно важно (то есть вашего самочувствия), шкалы вроде тех, которые вы только заполнили, являются едва ли не лучшими в мире. Статистический анализ показывает, что их точность равняется приблизительно 95 %. Чтобы узнать, что означают рассчитанные вами баллы, воспользуйтесь ключом.

Ключ к шкалам депрессии и тревожности

Баллы	Степень тяжести	Значение
0	Нет симптомов	Замечательно! Кажется, у вас нет симптомов!
1–2	Пограничное состояние	Все нормально, но вам не повредила бы небольшая перезагрузка
3–5	Легкая степень	Баллы не слишком высоки, но они говорят о том, что депрессивные переживания или тревога лишили вашу жизнь радости. Если будем работать вместе, то, скорее всего, сможем снизить баллы до нуля. И поверьте, это будет чудесно!
6–10	Умеренная степень	Вы чувствуете небольшую подавленность или тревогу. Состояние не тяжелое, но с таким количеством баллов трудно быть счастливым
11–15	Тяжелая степень	Вы чувствуете сильную подавленность или тревогу. Но есть и хорошие новости. Эта книга поможет вам превратить негативные чувства в радость
16–20	Крайняя степень	Баллы в этом диапазоне показывают, что вам крайне тяжело. Друзья или семья могут не понимать, насколько вам больно. Хорошие новости: прогноз на лечение — позитивный. Выздоровление — одно их лучших состояний, которые мы можем испытывать

[4] DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) – Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам 5-го издания (с 2013 г.) – использующаяся в США номенклатура психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией.

А если настроение меняется? Периодически это *будет* происходить. Тревожность больше подвержена скачкам, чем депрессивное состояние. Например, если вы застенчивы, то ваш уровень тревоги будет значительно повышаться при взаимодействии с людьми на каком-нибудь мероприятии или выступлении с докладом на работе. Если у вас есть какая-либо фобия – например, вы боитесь высоты, полетов, пауков, лифтов или бурь, – ваша тревога будет усиливаться, когда вы будете сталкиваться со своими страхами.

Для отслеживания изменений своего состояния можете пользоваться этими шкалами так часто, как хотите. На мой взгляд, это отличный способ заметить изменения во время чтения книги.

Теперь, когда мы выяснили, в каком вы состоянии, давайте посмотрим на ваши отношения с другими людьми. Отметьте, как вы себя чувствуете сейчас, воспользовавшись шкалами злости и удовлетворенности отношениями. Не забывайте подсчитывать баллы по каждой шкале и записывать в ячейку снизу.

Ваши чувства по отношению к другим людям тоже могут меняться, так что пользуйтесь шкалами так часто, как захотите, но обязательно думайте об одном и том же человеке, когда заполняете их. Иначе ваши баллы будут уменьшаться или увеличиваться просто потому, что вы думаете о разных людях.

Последнее напутствие: помните, вы можете злиться не только на кого-то из знакомых. Например, объектом злости можете стать вы сами, какое-то раздражающее событие и даже незнакомый человек.

Часть 2. Ваши отношения* **Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию** ***Не пропускайте пункты*** **Злость**	**0 — совсем нет**	**1 — возможно**	**2 — периодически**	**3 — часто**	**4 — постоянно**
1. Недовольство					
2. Раздражение					
3. Обида					
4. Злость					
5. Гнев					
				Всего баллов (от 1 до 5) →	

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Шкала удовлетворенности отношениями** Подумайте о важных отношениях — с супругом, партнером, другом, коллегой или членом семьи. Поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют тому, что вы чувствуете по поводу этих отношений *сейчас* ***Не пропускайте пункты***	**0 — полная неудовлетворенность**	**1 — относительная неудовлетворенность**	**2 — некоторая неудовлетворенность**	**3 — нейтральность**	**4 — некоторая удовлетворенность**	**5 — относительная удовлетворенность**	**6 — полная удовлетворенность**
1. Взаимодействие и открытость							
2. Разрешение конфликтов							
3. Привязанность и забота							
4. Интимность и близость							
5. Удовлетворенность в целом							
						Всего баллов (от 1 до 5) →	

** Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Ниже вы найдете расшифровку баллов.

Ключ к шкале злости и шкале удовлетворенности отношениями

Шкала злости		Шкала удовлетворенности отношениями	
Баллы	Значение	Баллы	Значение
0	Злости нет	0–10	Крайняя неудовлетворенность
1–2	Легкая злость	11–15	Сильная неудовлетворенность
3–5	Некоторая злость	16–20	Относительная неудовлетворенность
6–10	Умеренная злость	21–25	Некоторая удовлетворенность
11–15	Сильная злость	26–28	Сильная удовлетворенность
16–20	Крайняя злость	29–30	Крайняя удовлетворенность

У вас получились высокие баллы по шкале злости и низкие – по шкале удовлетворенности отношениями? Добро пожаловать в клуб. Периодически мы действительно злимся на других людей. Я знаю это по себе! Если хотите добавить в свои отношения больше любви и сделать их более удовлетворительными, внимательно читайте дальше: в этой книге я поделюсь с вами новыми потрясающими приемами, которые помогут вам. Однако помните, что вы вовсе не обязаны ладить со всеми.

Мы разобрались с вашим самочувствием и отношениями. Как насчет привычек и зависимостей? Есть ли они у вас? Слишком много курите, выпиваете или переедаете? Может быть, вы зависимы от интернет-шопинга, видеоигр, мобильного телефона или фильмов для взрослых? Как насчет зависимости от прокрастинации?

Чтобы разобраться с этим, заполните шкалу искушений ниже. Как видите, вопросы в ней относятся к тому, чего вам хотелось на прошлой неделе. Шкала составлена под такие привычки, как употребление алкоголя, но вы можете приспособить ее для оценки *своих* зависимостей, будь то еда, фильмы для взрослых или любые другие.

Точность этой шкалы очень высока, приблизительно 97 %. Однако зависимости могут сильно меняться. Например, утром человек может проснуться с похмелья и решить, что будет пить гораздо меньше или вообще бросит. Но позже, вернувшись с работы домой, его потребность в алкоголе снова усилится. С помощью шкалы искушений вы можете отслеживать свои зависимости так часто, как вы того хотите, изучая их в течение дня или недели.

Часть 3. Шкала искушений* — ваши желания и потребности в употреблении веществ **Инструкция:** поставьте галочки в ячейки, которые соответствуют вашему состоянию на этой неделе, включая сегодняшний день ***Не пропускайте пункты***	**0 — это совсем не так**	**1 — иногда это так**	**2 — периодически это так**	**3 — часто это так**	**4 — это так**
1. Мне хочется употребить алкоголь					
2. Я чувствую потребность употребить алкоголь					
3. Мне очень хочется употребить наркотики или алкоголь					
4. Мне сложно противиться желанию употребить наркотики или алкоголь					
5. Я едва перебарываю искушение употребить наркотики или алкоголь					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Что означают ваши оценки по этому тесту? Это *очень* просто: чем выше оценка, тем сильнее ваше искушение, а чем оно сильнее, тем выше вероятность, что вы ему поддадитесь. Вот и все! Ничего особенного.

Если вы набрали 15 баллов и больше, это значит, что ваша потребность настолько сильна, что вы, скорее всего, ей поддадитесь. Расскажите об этом результате врачу или наставнику, если вы лечитесь или проходите одну из двенадцатишаговых программ по работе с зависимостями. Это поможет специалисту более ясно понять, что происходит в перерывах между вашими встречами.

Я предлагаю заполнить еще несколько шкал. Пока что мы говорили о негативных явлениях – плохом настроении, сложных отношениях и плохих привычках. Но у каждой медали две стороны. Давайте узнаем, насколько вы *счастливы.*

Часть 4. Шкала счастья **Инструкция:** поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию ***Не пропускайте пункты***	**0 — совсем нет**	**1 — возможно**	**2 — периодически**	**3 — часто**	**4 — постоянно**
1. Счастливо и радостно					
2. Оптимистично, с надеждой на будущее					
3. Полноценно, с высокой самооценкой					
4. Мотивированно, продуктивно					
5. Есть удовлетворение от жизни					
				Всего баллов (от 1 до 5) →	

Эта шкала показывает, насколько вы счастливы сейчас, и является противоположностью шкалы депрессии, которую вы заполняли в начале этой главы. Однако избавление от депрессивного состояния еще не означает, что вы будете невероятно счастливы или удовлетворены. Вот почему цель этой книги заключается не только в преодолении негативных чувств, но и в том, чтобы поднять вашу самооценку и помочь найти радость в жизни.

В этом плане я согласен с далай-ламой, который сказал, что счастье – это жизненная цель. Я не уверен, что эта цель единственная, но однозначно – одна из важных. В то же время никто не может быть по-настоящему счастлив постоянно. Я даже не уверен, что к этому стоит стремиться. Иногда другие чувства, например грусть, страх и даже злость, могут быть вполне уместны. В конце концов, ухабы и выбоины на дороге жизни время от времени попадаются всем.

В конце книги мы еще раз пройдемся по шкале счастья, чтобы узнать, насколько сильно повысилось ваше ощущение счастья. И на всякий случай напоминаю, что эту шкалу, как и все остальные, можно заполнять так часто, как вы захотите, чтобы отслеживать со временем перемены в ощущениях.

Как же интерпретировать ваши баллы по этой шкале? Ключ ниже, но здесь все тоже очень просто – чем выше балл, тем вы счастливее.

Ключ к шкале счастья

Баллы	Уровень счастья	Значение
0–1	Несчастье	Кажется, сейчас у вас почти нет позитивных чувств. Это очень грустно, но есть хорошие новости: если вы захотите, мы вместе сможем это исправить
2–4	Минимальное счастье	Эти баллы показывают, что вы испытываете очень мало позитивных чувств. Вам есть к чему стремиться
3–5	Некоторое счастье	Ваши чувства позитивны, и это хороший знак. Если мы будем работать вместе, то, скорее всего, сможем значительно улучшить ситуацию
6–10	Умеренное счастье	У вас умеренно позитивный настрой. Это хорошо! Я хотел бы увидеть, как ваши баллы станут еще выше
11–15	Сильное счастье	Кажется, вы очень позитивно и счастливо себя ощущаете, но можно быть еще счастливее
16–19	Крайнее счастье	Быть в этом диапазоне — прекрасно. Вы крайне позитивно себя ощущаете, по меньшей мере по одному из параметров шкалы. Прекрасно! Но можно слегка улучшить ситуацию
20	Невероятное счастье	Просто сказочно!

Я хочу, чтобы баллы моих пациентов – и ваши тоже – выросли как можно больше. Надеюсь, до 20 баллов. *Хотели бы вы* чувствовать себя счастливее? *Хотели бы вы*, чтобы я показал вам, как вырваться из порочного круга плохого настроения и сделать отношения более теплыми?

Как я упомянул в предисловии, примерно 65 % людей с депрессией из тех, что прочитали мою первую книгу «Терапия настроения», значительно улучшили свое самочувствие в течение четырех недель – без другого лечения. Но к улучшениям привело не чтение, а конкретная информация, инструменты и упражнения, которые и придают этой книге эффект антидепрессанта.

В психотерапии дела обстоят так же: пациенты, которые делают «домашнее задание» между консультациями, действительно улучшают свое состояние. В то же время практически все, кто не выполняет заданий, или не достигают улучшения, или вскоре отказываются от лечения.

Так что если вы хотите изменить образ своих мыслей и чувств, если вы хотите стать счастливее, то вам нужно будет обязательно выполнять упражнения по мере чтения этой книги. Хотите ли вы их выполнять? Давайте узнаем. Заполните шкалу готовности, которая приведена ниже.

Часть 5. Шкала готовности **Инструкция: поставьте галочки в ячейках, соответствующих тем утверждениям, с которыми вы согласны** ***Не пропускайте пункты***	**0 — не согласен**	**1 — скорее не согласен**	**2 — умеренно согласен**	**3 — скорее согласен**	**4 — полностью согласен**
1. Готов выполнять письменные упражнения по мере чтения этой книги					
2. Готов выполнять упражнения, даже если я не в настроении					
3. Готов выполнять упражнения, даже если чувствую себя безнадежно и у меня нет мотивации					
4. Готов выполнять упражнения, даже если чувствую опустошение или усталость					
5. Готов выполнять упражнения, даже если поначалу они кажутся сложными					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Шкала готовности – это не фишка из популярной психологии. Многие опубликованные исследования показывают, что баллы по этой шкале оказывают сильнейший эффект на исцеление от депрессии. Как вы понимаете, люди с более высокими баллами исцеляются быстрее, а люди с более низкими – медленнее или не исцеляются вовсе[5].

В таблице ниже вы найдете ключ, который поможет вам интерпретировать свои результаты.

Ключ к шкале готовности

[5] *Burns, D. D., & Nolen-Hoeksema, S.* 1991. Coping styles, homework compliance and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59 (2), 305–311.*Burns, D. D., & Spangler, D.* 2000. Does psychotherapy homework lead to changes in depression in cognitive behavioral therapy? Or does clinical improvement lead to homework compliance? Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68 (1), 46–59.*Burns, D., Westra, H., Trockel, M., & Fisher, A.* 2012. Motivation and changes in depression. Cognitive Therapy and Research, 37 (2), 368–379.*Burns, D. D.* March/April, 2017. When helping doesn't help. Psychotherapy Networker, 41 (2), 18–27, 60. Retrieved from https://www.psychotherapynetworker.org/blog/details/1160/when-helping-doesnt-help.*Reid, A. M., Garner, L. E., van Kirk, N., Gironda, C., Krompinger, J. W., Brennan, B. P., … Elias, J. A.* 2017. How willing are you? Willingness as a predictor of change during treatment of adults with obsessive-compulsive disorder. Depression and Anxiety, 34 (11), 1057–1064.

Баллы	Уровень готовности	Значение
0	Отсутствие	Сейчас вы, похоже, не готовы выполнять письменные упражнения в процессе чтения книги. Я понимаю это и ценю уже то, что вы в принципе взялись за него! Чтение само по себе может стать важным шагом к переменам, но, занимаясь только им, вы не сможете ощутить на себе всю пользу приведенных в книге мощных инструментов

Баллы	Уровень готовности	Значение
1–5	Минимальная готовность	Похоже, вы не испытываете особого энтузиазма при мысли о том, что нужно выполнять письменные упражнения, и это вполне понятно. Я надеюсь, вы попробуете сделать хотя бы несколько из них. И если вам понравится, возможно, вы продолжите выполнять и остальные
6–10	От относительной до умеренной готовности	Вы в принципе готовы выполнять письменные упражнения, но пока испытываете некоторые сомнения. Я благодарен за то, что вы не отказываетесь от возможности обратиться к письменным упражнениям
11–15	Высокая готовность	Кажется, вы готовы выполнять письменные упражнения в процессе чтения книги. Благодаря этому вы ускорите свое понимание описанных в ней техник и сможете воспользоваться предложенными замечательными инструментами
16–19	Крайняя готовность	Баллы в этом диапазоне — это здорово! Вы готовы приложить дополнительные усилия к тому, чтобы узнать, как изменить свой образ мыслей и чувств
20	Абсолютная готовность!	Это на самом деле потрясающе! Вы молодец!

Готовность невероятно важна для исцеления от депрессии и тревожности, для избавления от проблем в отношениях, от дурных привычек и зависимостей. Поэтому я надеюсь, что смогу убедить вас выполнять упражнения по мере чтения книги. Это может оказать сильное влияние на то, как быстро вы сможете справиться с плохим настроением.

Дать «правильный» ответ в упражнениях не настолько важно. Главное – приложить усилия к его поискам. Такой же философии мы с доктором Джилл Левитт придерживаемся и на наших еженедельных бесплатных психотерапевтических семинарах-тренингах для местных специалистов по психическому здоровью. Мы используем принцип «радостной неудачи»: просим психотерапевтов, которые к нам приходят, выполнять упражнения, призванные выявить слепые зоны в их работе и побудить их к улучшению своих терапевтических навыков. Большинство специалистов не справляются с первого раза и иногда несколько раз терпят неудачу, прежде чем овладевают новой техникой.

Я хочу, чтобы и вы воспользовались этим принципом. Если вы дадите себе право на неудачу, причем радостную, пока читаете и выполняете упражнения, то освоите техники гораздо быстрее. Это как с игрой на фортепиано: с первой попытки идеального звучания не получить. Но если вы продолжите упражняться, то со временем точно добьетесь прогресса. А это значит, что вы сможете до конца жизни чувствовать себя значительно лучше! Так что, если вы готовы, попробуйте выполнять упражнения и имейте смелость терпеть неудачи с радостью.

И еще кое-что о письменных упражнениях. Если вы слушаете эту книгу в аудиоформате за рулем, *не надо* пытаться выполнять упражнения! Сосредоточьтесь на дороге. Вы сможете сделать их позже, когда вернетесь домой.

Пожалуй, пока остановимся на этих шкалах. Теперь, когда мы знаем, как вы себя чувствуете, давайте посмотрим, как можно ИЗМЕНИТЬ ваши ЧУВСТВА!

2. Терапия настроения за пятнадцать минут. Краткое содержание

В этой книге я хочу поделиться с вами новой удивительной информацией. Но если вам тяжело сосредоточиться или вы, как и я, медленно читаете, я предлагаю вам краткое содержание книги – ее пятнадцатиминутную версию. Конечно, я бы хотел, чтобы вы погрузились в книгу полностью, ведь изложенные в ней методы и полезная информация могут изменить вашу жизнь. Но эта глава сможет хотя бы замотивировать вас.

Я начну с короткой памятки о том, как распознавать когнитивные искажения, а потом познакомлю вас с невероятно мощным новым инструментом, который называется позитивным рефреймингом (от англ. *reframe* – переосмысливать. – *Прим. ред.*). Если вы читали мою первую книгу, то уже научились распознавать когнитивные искажения. Эта глава даст вам возможность вспомнить, как это делать, и поможет лучше понять, о чем идет речь. Надеюсь, она еще и вдохновит вас!

Так что давайте приступим.

Что такое когнитивные искажения и почему они могут быть вам интересны

Слово *когнитивные* может показаться пугающим или слишком заумным, но значение у него очень простое. *Когнитивный* — это вариант слова «мысленный» на научном языке. Это то, как вы думаете о происходящем. Так, в данный момент вы, скорее всего, думаете что-то обо мне и о том, что читаете. Может быть, и о себе тоже. Ваши мысли создают ваши чувства каждую минуту.

Например, сейчас вы можете не верить мне и думать, что я мошенник или что это очередная поверхностная книга по самопомощи. Это может говорить о том, что вы скептически или подозрительно настроены. Может быть, даже раздражены.

Или вы думаете, что вам ничего не поможет, потому что ваши проблемы слишком серьезны. Если так, то, вероятно, вы деморализованы, потеряли надежду и впали в уныние.

Или все это звучит для вас очень интересно, и вы думаете, что книга действительно может вам помочь. В таком случае вы полны надежды и интереса.

Понимаете, к чему я веду? Все читают одну и ту же книгу, одни и те же слова, но ощущения от нее могут испытывать прямо противоположные. Ваши чувства *полностью* зависят от того, как вы сейчас думаете. Ваши мысли, а не обстоятельства жизни создают все эти чувства. Вы ЧУВСТВУЕТЕ так же, как ДУМАЕТЕ.

Но порой мы думаем о себе и своей жизни весьма нелогично, а иногда даже несправедливо. Мы интерпретируем происходящее неправильно и искаженно. И сами этого не понимаем. Это и есть когнитивные искажения – ошибочное мышление о себе и о мире. Это способ себя одурачить. А когда вы попадаете в депрессивное или тревожное состояние, то почти *всегда* дурачите самого себя. Это значит, что ваши негативные мысли не отражают реальность. Депрессия и тревога – самые древние мошенники на земле.

Ниже я привожу список из десяти самых распространенных когнитивных искажений.

1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует, а себя считаете или гением, или полным неудачником. Такая дихотомия мышления может сильно испортить жизнь и заставить вас бóльшую часть времени ощущать себя нулем. Вдобавок вы не можете правильно описать мир или самого себя, пользуясь лишь черно-белыми категориями. На самом деле положение дел редко бывает только ужасным или только прекрасным.

2. Обобщение. Вы обобщаете конкретные недостатки, неудачи или ошибки до размеров своей личности. Или же обобщаете свои чувства и некий пережитый негативный опыт, распространяя его на будущее. Если ваши негативные мысли превращаются во всеобъемлющие ярлыки (например, *плохая мать*), если на уме часто вертятся слова *всегда* или *никогда*, вы, скорее всего, склонны обобщать. Например, если вас когда-то отверг человек, которого вы любили, и вы решили, что любить вас нельзя и впереди только одиночество, – вы обобщили одни неудачные отношения до размеров своей личности. А еще – настоящее до будущего.

Конечно, это когнитивное искажение относится не только к делам сердечным. Если вы когда-нибудь терпели неудачу в делах, то могли подумать, что теперь вы неудачник и никогда ничего не достигнете. Вы снова взяли некую конкретную неудачу и обобщили ее до своей личности и до будущего в целом.

Следующие два когнитивных искажения обычно идут рука об руку.

3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете, игнорируете позитивное и сосредоточиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной.

4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек.

Например, если кто-то делает вам комплимент, вы можете сказать себе: «О, она говорит это только из вежливости. А на самом деле так не думает». Или можете замечать что-то хорошее в других людях: их успехи или привлекательность, но не обращать внимания на недостатки. Зато свои недостатки будете раздувать беспредельно, считать свой рост «слишком маленьким» или, наоборот, «слишком большим», сходя с ума из-за своего внешнего вида и опять-таки настаивая на том, что ваши позитивные качества ничего особенного не значат.

Я и сам периодически понимаю, что иногда поддаюсь двум этим искажениям. Например, я чувствую себя уязвленным, когда получаю негативный отзыв или письмо. В этот момент я сосредоточиваюсь только на нем и забываю об огромном количестве позитивных комментариев от поклонников. Тогда мне кажется, что критика имеет право на существование, а похвала будто бы не считается. Ощущение недостойности почти всегда является результатом мысленной фильтрации и игнорированием позитивного.

5. Поспешные выводы. Речь о тех ситуациях, когда вы делаете болезненные или расстраивающие вас заключения, не опираясь на факты. Существует два распространенных вида этого искажения.

• *Предсказания.* Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем. Как будто у вас есть хрустальный шар, а в нем только плохие новости!

• *Телепатия.* Делаете ничем не подтвержденные выводы о том, что думают и чувствуют другие.

Предсказания могут спровоцировать чувство безнадежности. Например, если вы в депрессивном состоянии, то можете думать, что обстоятельства никогда не изменятся, ваши проблемы невозможно решить и вы будете в депрессии вечно. Такие мысли могут стать причиной ощущения безнадежности и в отдельных случаях даже спровоцировать суицидальные порывы.

Телепатия вызывает социальную тревожность и часто застенчивость. Например, на каком-нибудь мероприятии вы можете сказать себе, что другие люди видят, как вы нервничаете, осуждают вас и не интересуются тем, о чем вы говорите. А еще вы можете убедить себя в том, что все остальные уверены в себе, расслабленны и не переживают из-за таких пустяков, в отличие от вас.

6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение – как

бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение – как перевернутый бинокль, который все уменьшает. Преувеличение играет важную роль в тревожности, поскольку заставляет вас раздувать масштабы опасности. Представьте себе страх полетов. Вы знаете, что вероятность вашей гибели во время перелета невероятно мала. Я думаю, вам пришлось бы летать каждый день примерно 600 лет, чтобы опасность стала более или менее значимой. Однако люди, которые боятся перелетов, преувеличивают реальную опасность и напрасно верят в то, что летать невероятно рискованно.

Когда преувеличение смешивается с предсказаниями, начинается паническая атака. В этот момент вы неправильно интерпретируете ощущения вашего тела, например озноб или ноющее чувство в груди, и начинаете иррационально верить в то, что случится нечто ужасное вроде сердечного приступа. В этот момент вы на самом деле преувеличиваете значение обычных, безобидных телесных ощущений.

Преуменьшение работает наоборот. Вы говорите себе: «Это неважно», когда это на самом деле не так. Например, сегодня я вышел на пробежку, а бегаю я очень медленно. И пробежал всего километр. Я мог бы сказать, что медленная пробежка на такое расстояние не считается, поскольку другие люди бегают быстрее и дальше. Но моя пробежка все-таки *считается,* и я чертовски горд собой, потому что вышел из дома. Я никогда не любил бегать, но все-таки упражняюсь каждый день.

7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализируете чувства. Например, вы *чувствуете* себя дураком и решаете, что вы *и есть* дурак. Или *чувствуете* безнадежность и решаете, что вы и правда *безнадежны.* А в случае с паническими атаками в корне лежит следующая мысль: «Я чувствую, что нахожусь на краю нервного срыва, так что, наверное, я в серьезной опасности».

Десятилетиями специалисты по душевному здоровью просили пациентов принять свои чувства. Но чувства далеко не всегда являются надежными проводниками по реальности и зачастую могут оказаться невероятно ошибочными. Особенно если вы ощущаете злость, подавленность или тревогу. Ваши чувства проистекают из мыслей, а негативные мысли, как вы уже знаете, часто являются искаженными. В таких ситуациях ваши ощущения не отражают реальность, а выступают в роли кривого зеркала из парка аттракционов.

8. Утверждения «должен – не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как *должен, не должен, обязан, не обязан* и им подобные. Существует несколько типов подобных утверждений.

• ***Направленные на себя*** ведут к чувству вины и ощущению себя недостойным, мы будто не соответствуем собственным стандартам («Я не должен был облажаться!»).

• ***Направленные на других*** ведут к злости и расстройству, когда другие не соответствуют нашим ожиданиям («Он не должен так чувствовать», «Она не должна была этого говорить»). Подобные утверждения приводят к конфликту с другими людьми, например к проблемам в браке, ссорам, иногда даже к насилию и войнам.

• ***Направленные на мир*** ведут к расстройству и злости, когда мир не соответствует нашим ожиданиям. Например, я иногда говорю себе, что та или иная компьютерная программа *не должна* быть такой чертовски сложной для изучения!

• ***Скрытые*** обычно не выражаются явно через слова вроде *должен* или *обязан*, но могут подразумеваться вашими негативными мыслями и чувствами. Например, если вы ругаете себя всякий раз, когда совершаете ошибку, то, по сути, говорите себе, что не имеете на это права и должны быть совершенны.

Когда вы видите это искажение у другого человека, который чувствует себя расстроенным, то, скорее всего, замечаете, насколько оно далеко от реальности. Но когда дело касается вас, когда вы говорите себе, что не должны чувствовать то, что чувствуете, что не должны были

совершать эту ошибку или должны быть лучше, чем вы есть, – понять, что вы себя дурачите, гораздо сложнее.

9. Ярлыки. Это крайняя форма обобщения, при которой вы «наклеиваете» ярлык из одного слова на собственную или чужую личность. Например, совершая ошибку, называете себя «идиотом» или «неудачником», вместо того чтобы сказать: «Я сделал ошибку».

В религиозных и политических спорах часто встречаются ярлыки. Например, мы можем назвать людей, чьи политические взгляды расходятся с нашими, «левыми». Гитлер пользовался ярлыками, чтобы прийти к власти в Германии, когда называл евреев (и не только)«крысами», а арийскую расу – «высшей».

Ярлыки вызывают сильные негативные эмоции, которые становятся причиной агрессии и серьезных депрессий. Навешивать ярлык на себя или другого человека гадко, вы как будто его бьете. А еще это отвлекает вас от того, что на самом деле важно, потому что вся энергия уходит на мысли о том, какой вы плохой, вместо того чтобы обратить внимание на свою ошибку (если вы действительно ее сделали) и чему-то научиться.

Кроме того, ярлыки иррациональны. Люди не объекты, которые можно снабдить одним позитивным или одним негативным описанием. Нет никаких «придурков» или «неудачников», хотя кто-то, и правда, может вести себя как придурок. Я понимаю, что частенько, как бы я ни пытался быть хорошим, веду себя «как козел». А если я расскажу вам обо всех неудачах и потерях, которые я пережил, в том числе совсем недавно, разговор получится очень длинным. Но разве это значит, что я «неудачник»?

10. Обвинение. Вы ищете недостатки в других или в себе вместо того, чтобы найти настоящий корень проблемы.

• ***Обвинение себя.*** Вы вините себя в чем-то, за что отвечали только частично, или ругаете себя за ошибки, которые действительно совершили вы. Например, адвокат винит себя за то, что проиграл дело в суде, хотя улики против его подзащитного были неопровержимыми.

• ***Обвинение других.*** Вы вините других и часто не видите, как сами могли повлиять на конфликт.

Например, одна моя клиентка ругалась на то, что муж постоянно ее критикует и считает ее недостаточно внимательной. Я спросил ее, как она обычно отвечает мужу, и женщина объяснила: «Ой, я его просто игнорирую и молчу!»

Когда вы чувствуете подавленность или тревогу, то, скорее всего, вините себя и считаете, что у вас все плохо из-за какой-то неудачи или недостатка. Когда вы злитесь и не можете с кем-то поладить – обвиняете в конфликте другую сторону.

Чтобы испытывать эти когнитивные искажения, необязательно страдать от депрессии или тревожности. Мы *все* периодически оказываемся в бездне уязвимости или уныния. Даже я. Приведу пример.

После всех мастер-классов я прошу участников заполнить анкету и оценить семинар. Порой читать эти анкеты довольно страшно, потому что участники искренни, независимо от того, хвалят они меня или критикуют. Узнавать о своих ошибках и недостатках бывает болезненно, но в то же время это сказочная возможность чему-то научиться и вырасти.

Во время мастер-класса в Кливленде пару лет назад мне показалось, что я не справляюсь. Публика была непривычно тихой и никак не отреагировала на пару моих шуток. Мне показалось, что на заданный вопрос я тоже ответил недостаточно подробно.

На следующий мастер-класс в Дейтоне меня вез водитель. Я сел на переднее сиденье рядом с ним, а в руке у меня было примерно 100 анкет. Я не хотел заглядывать в них, потому что чувствовал стыд, но все-таки заставил себя прочитать каждую. Я даже повернул их так, чтобы водитель, не дай бог, не увидел, какого ужасного преподавателя он везет.

Оценки *были* шокирующими, но отнюдь не в том плане, которого я ждал. Такого высокого рейтинга у меня практически никогда не было. Мне было сложно в это поверить, но, конечно, я испытал невероятное облегчение.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что мои негативные мысли содержали в себе несколько когнитивных искажений, среди которых были следующие.

• **Мысленная фильтрация.** Я думал об ошибках, которые совершил, и полностью игнорировал эффективную часть выступления.

• **Телепатия.** Я предположил без всяких на то оснований, что люди в аудитории смотрят на меня снисходительно.

• **Эмоциональная рационализация.** Я *чувствовал* себя неудачником и предположил, что я *и есть неудачник*.

• **Все или ничего.** Я оценивал мастер-класс черно-белыми категориями, говоря себе, что раз он прошел неидеально, значит, получился полный кошмар.

• **Скрытые утверждения «должен».** Я говорил себе, что всегда должен справляться на все сто и никогда в жизни не ошибаться.

Я не говорю, что при каждой неудаче вы обязательно обманываете себя. У всех нас бывают настоящие ошибки и неудачи. Я точно знаю, что и у меня бывают. На самом деле я оказывался и в обратной ситуации – на тех мастер-классах, которые казались мне идеальными, слушатели буквально разносили меня критикой. И это было довольно больно.

Я лишь хочу сказать, что ваши чувства – это результат ваших мыслей, а не того, что случилось на самом деле. И когда вы подавлены или тревожитесь, ваши мысли практически всегда будут негативными и искаженными.

Но есть и хорошая новость, которую я повторю еще раз.

Изменив МЫШЛЕНИЕ,

можно ИЗМЕНИТЬ ваши ЧУВСТВА.

И это может случиться *очень быстро*. Я покажу вам, как это работает, и расскажу о нескольких потрясающих новых техниках.

Буквально на прошлой неделе я работал с парикмахершей по имени Мария, она родила первенца и теперь страдает от послеродовой депрессии. У нее были невероятно тяжелые роды, которые в итоге кончились кесаревым сечением после двух суток болезненных и изнурительных схваток. Восстановление оказалось гораздо болезненнее, чем предполагалось, а врачи и медсестры не поддерживали ее и совсем не сочувствовали. Теперь она наконец-то вернулась домой вместе с дочкой, но у нее не получалось наладить грудное вскармливание, и Мария чувствовала тревогу и моральное истощение.

Иногда приходится слышать, что послеродовая депрессия – это биологическое расстройство, которое вызвано внезапной сменой гормонального фона после рождения ребенка и недосыпом. Большинство врачей лечат ее антидепрессантами и поддерживающей психотерапией. Конечно, биологический и социальный стресс играет важную роль, но в большинстве случаев послеродовая депрессия и тревожность вызываются негативными мыслями. И эти мысли практически всегда искажены.

Я не собираюсь никого, и особенно матерей, обвинять в том, что́ они чувствуют, когда им плохо. Как раз наоборот: отчаяние Марии было не результатом какого-то расстройства или недостатка, а отражением ее ценностей и качеств как матери и человека. Скоро я расскажу вам об этом подробнее.

Я попросил Марию вести *ежедневник настроения*, чтобы лучше понимать свои мысли и чувства. Более подробно на этом инструменте я остановлюсь в главе 4, сейчас расскажу вкратце. В ежедневнике вы описываете расстроившее вас событие, чтобы осознать и оценить ваши негативные эмоции, а также записываете негативные мысли из-за произошедшего. Затем вы отмечаете, как сильно верите своим негативным мыслям по шкале от 0 («совсем не верю») до 100 («полностью верю»).

Мария описала расстроившее ее событие так: «Была дома с младенцем и не смогла нормально покормить грудью». Она объяснила, что врачи и медсестры настаивали на важности грудного вскармливания, но ее дочь никак не могла начать как следует сосать молоко. Мария чувствовала себя неудачницей и подумывала о том, чтобы начать кормить малышку смесью.

Она отметила в ежедневнике довольно много негативных эмоций, все из которых были сильными (см. таблицу ниже).

Эмоции	До, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние	70
Тревога, волнение	80
Вина, сожаление	90
Унижение, чувство собственной бесполезности, неадекватности, неполноценности	90
Одиночество, переживание своей ненужности, изолированности, заброшенности	70
Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	60
Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	70
Злость, гнев, обида, раздражение, недовольство, ярость	80

Затем она записала несколько негативных мыслей и отметила, насколько верит в каждую из них.

Негативные мысли	До, %
1. Я плохая мать, потому что хочу отказаться от грудного вскармливания	90
2. Я не справилась с материнской ролью	90
3. Быть одной дома с ребенком скучно и одиноко. Если я этому не рада, значит, мать из меня никудышная	85
4. Я должна чувствовать себя счастливой с учетом того, как мне хотелось ребенка	100
5. Следующие несколько месяцев будут долгими и сложными	100
6. Возможно, нам не хватит денег	70

Теперь вы видите, почему Мария страдала от послеродовой депрессии. Очевидно, что ее негативные чувства были результатом мыслей – негативных посланий, которые она передавала самой себе. Например, когда Мария говорила себе, что она плохая мать, то чувствовала вину и подавленность. Когда она говорила, что *должна* чувствовать себя счастливой, эта мысль усиливала ощущение, что как мать Мария потерпела неудачу. А когда она говорила себе, что у них с мужем может не хватить денег, усиливалась тревога.

Посмотрим, есть ли в негативных мыслях Марии когнитивные искажения. А потом подумаем, сможем ли ей помочь.

1. Все или ничего. Мария предпочитала грудное вскармливание, потому что считала, что это поможет ее дочери быть более здоровой, а ей даст шанс наладить связь с малышкой. Но когда ничего не получилось, Мария назвала себя «плохой матерью», которая «не справилась». И она попала под власть этого когнитивного искажения.

Мир не состоит из «хороших» и «плохих» матерей. Он состоит скорее из «настоящих». А настоящие мамы (как и папы) обладают и недостатками, и достоинствами.

2. Обобщение. Мария стала обобщать, когда сочла себя «плохой матерью», которая «не справилась», из-за того что у нее и ее дочери были проблемы с грудным вскармливанием. Но быть матерью – не значит только кормить малыша грудью. Поэтому выводы Марии о себе достаточно жесткие и нелогичные.

3. Мысленная фильтрация. Мария занималась мысленной фильтрацией, когда сосредоточивалась на негативе – на том, в чем, как ей казалось, она не справилась как мать. Она не придавала значения тому, что делала правильно.

4. Игнорирование позитивного. Быть матерью, особенно впервые, тяжело, а Мария отлично справлялась. Она была осознанной и любящей, а ее малышка – счастливой и здоровой. Но Мария полагала, что все это не считается.

5. Поспешные выводы. Мария делала выводы, а точнее, занималась предсказанием, когда убедила себя в том, что у нее не будет денег, а следующие месяцы будут долгими и сложными.

Несмотря на то что доля правды в этих мыслях есть (появление ребенка влечет за собой серьезные перемены), Мария как будто говорила себе, что ее ждет будущее, состоящее из бесконечной изоляции, усталости и угнетения. На самом деле Мария и ее муж правильно планировали расходы и не сорили деньгами. А родители Марии, которые жили неподалеку, не раз говорили, что готовы помочь ухаживать за ребенком или деньгами, если понадобится.

6. Преувеличение и преуменьшение. Мария преувеличивала свою так называемую неудачу с грудным вскармливанием и преуменьшала важность всего остального, что делала ради дочери и чем жертвовала.

7. Эмоциональная рационализация. Мария *чувствовала* вину и неадекватность, а потому решила, что она *была* неадекватна. Но это совсем не так. Причина крылась в том, что она называла себя «плохой матерью», которая «не справилась». Как мы уже знаем, ее эмоции не отражали реальность.

8. Утверждения «должна – не должна». Мария сказала себе, что *не должна* чувствовать подавленность и *должна* быть счастлива, раз уж они с мужем так хотели ребенка и более двух лет безуспешно пытались его зачать.

Эти утверждения только усиливали ее проблемы. Многие матери периодически чувствуют себя подавленными, это не редкость. Но говоря себе, что она *не должна* грустить, Мария только усиливала свою тоску и расстраивалась из-за собственного огорчения.

Вдобавок роды могут быть очень сложными, какими они и были у Марии. Ей было тяжело рожать, она пережила невероятную боль во время кесарева сечения. И теперь, когда ребенок, наконец, родился, все снова пошло не так гладко, как она ожидала.

Она *должна* была грустить! Как говорит моя жена: «Дети, конечно, очаровашки, но они еще кричат и гадят».

9. Ярлыки. Когда Мария называла себя «плохой матерью», которая «не справилась», она навешивала на себя ярлык.

10. Обвинение себя и других. Мария винила себя в том, что дочка не сосет молоко, но такое бывает довольно часто. По большей части Мария не могла контролировать трудности малышки с кормлением.

Позитивный рефрейминг

Пока что я рассказал вам о том, как определить искажения в негативных мыслях. Это интересно и мощно, но, в принципе, не ново. А ново *вот* что: ваши негативные мысли и чувства на самом деле результат не того, что с вами *не так* (как склонны думать некоторые психиатры); это отражение того, что с вами *так*.

В МКБ[6] различные формы человеческого страдания, а именно отсутствие удовольствия от жизни, волнение или застенчивость, превратились в «расстройства»: депрессивные, тревожно-депрессивные или социально-тревожные. Эта классификация заставляет думать, что если вы чувствуете подавленность и тревогу, значит, вы в чем-то ущербны и это нужно исправить. Врач даже может сказать, что в вашем мозге «химический дисбаланс», а значит, вам нужны лекарства, чтобы его исправить[7].

Но что, если то, от чего страдала Мария – и от чего страдаете вы, – результат не того, что с вами *не так*, а того, что с вами *так*? Что, если ваши депрессивные переживания и тревога – это выражение того позитивного и прекрасного, что в вас есть, а не негативного и сломленного? Тогда вы могли бы гордиться своими негативными чувствами, а не стыдиться их. Вот это был бы поворот, да?

И вот что здорово: как только вы найдете позитивную сторону в ваших негативных мыслях и чувствах, они вдруг перестанут быть вам нужны и до выздоровления окажется рукой подать! Серьезно, многие люди выздоравливают *очень* быстро!

---

[6] МКБ – международная классификация болезней. – *Прим. ред.*

[7] На самом деле гипотеза о том, что депрессия и тревожность – это результат «химического дисбаланса», не подтверждена. Большинство исследователей ее отвергли. Ученые не знают причин психических расстройств, но, скорее всего, генетика и опыт играют важную роль в том, как мы чувствуем, думаем и ведем себя. Хорошо то, что, несмотря на незнание причин, мы научились эффективно лечить эти недуги.

Насколько быстро? За минуты – в отличие от месяцев или даже лет традиционной разговорной терапии или лечения антидепрессантами.

Звучит абсурдно? Так и должно быть. Если бы пятнадцать лет назад вы мне сказали, что это возможно, я бы рассмеялся и не поверил. Но я вижу это постоянно. Вот как работает этот метод.

В начале встречи я слушал и проявлял сочувствие, пока Мария рассказывала о том, насколько тяжелыми выдались последние несколько месяцев. Сопереживание само по себе исцеляет редко, но с его помощью можно наладить связь и доверие. Потом я спросил Марию, хочет ли она, чтобы я помог ей с негативными мыслями и чувствами и готова ли она сейчас приняться за работу. Она сказала, что нуждается в помощи и готова начать.

Следом я задал ей волшебный вопрос: если бы на этой встрече могло случиться чудо, на что бы она надеялась? Мария ответила, что хочет, чтобы все ее негативные мысли и чувства исчезли, а она сама наслаждалась бы новой ролью матери и заботой о дочке без постоянного ощущения подавленности.

Я попросил ее представить, что у нас есть волшебная кнопка, нажав на которую она заставит негативные чувства и мысли моментально, без всяких усилий исчезнуть. А сама начнет испытывать радость и даже эйфорию. Нажала бы она на кнопку?

Мария ответила, что *точно* нажала бы на нее! И так говорят почти все.

Я ответил, что волшебной кнопки у меня нет. Зато есть потрясающие инструменты. И я предполагаю, что, если мы ими воспользуемся, к концу встречи ей станет гораздо лучше. Возможно, она даже порадуется. Но я предупредил ее, что не уверен, стоит ли нам пользоваться этими инструментами.

Она удивилась и спросила почему. Я объяснил ей, что, несмотря на то что негативные мысли и чувства, безусловно, причиняли боль, они в то же время, скорее всего, давали ей некое преимущество или выгоду за счет того, что она думала или чувствовала. Я добавил, что ее негативные мысли и чувства могут быть выражением ее лучших душевных качеств. Так что нам, возможно, стоит как следует их изучить, а уж потом что-то менять.

Я предложил ей рассмотреть каждую негативную мысль или чувство в контексте приведенных далее вопросов, а уже потом решить, нажимать ли на волшебную кнопку:

1. Каковы плюсы или выгоды этой негативной мысли или чувства? Чем они помогают тебе и малышке?

2. Что прекрасное и позитивное эта негативная мысль или чувство показывает в отношении твоих душевных качеств?

Вместе с Марией мы составили список плюсов. Иногда я предлагал ей идею, иногда что-то приходило на ум ей без моей помощи. Когда я практикую подобный позитивный рефрейминг, то всегда напоминаю себе: то, что появляется в списке, – это прямое выражение негативных мыслей и чувств пациента. В этом коренное отличие от «подбадривания», которым так

часто злоупотребляют и которое настолько раздражает человека в тревожном или угнетенном состоянии.

Плюсы

1. Тревога мотивирует меня активнее сцеживаться, чтобы кормить дочку молоком. Я не хочу, чтобы она заболела. Я хочу кормить ее лучшим молоком. Мои беспокойство и переживания по поводу кормления – выражение любви к дочери.

2. Моя тревожность заставляет меня всегда быть начеку. Я не разрешаю дедушкам и бабушкам без прививки от гриппа видеться с ней. Я хочу защитить свою дочь и стать хорошей мамой.

3. Мысль «я плохая мать» показывает, что я задаю себе высокий уровень, которому хочу соответствовать, что я хочу стараться ради дочки. Эта мысль – выражение моей бесконечной любви к малышке.

4. Моя подавленность показывает, что я скорблю о потере того, что мне нравилось в жизни, пока не появилась дочка. Моя грусть отражает стремление к самореализации, которую я чувствую, когда хожу на работу. Сейчас я в декрете и очень скучаю по этому ощущению!

5. Когда я говорю: «Мне это не нравится», – я честно и реалистично подхожу к своим чувствам. Молодые мамы не обязаны наслаждаться каждым моментом жизни. Порой бывает и тяжело, и я действительно многое пережила.

6. Когда я говорю, что должна быть счастливее, становится ясно, как сильно я хочу быть лучшей мамой. Я хочу, чтобы дочка чувствовала себя в безопасности. Я не всегда сама чувствовала безопасность, любовь и счастье, когда росла, поэтому я невероятно сильно хочу дать все это моей малышке.

7. Мое чувство вины тоже подтверждает любовь к дочери. Оно мотивирует меня на поиски способов стать счастливой и хорошей мамой.

8. Злость отражает мое чувство справедливости. Я убеждена, что акушерам и медсестрам нужно иногда напоминать о том, что сострадание – это самое важное и сильное лекарство.

9. Моя злость показывает, что я хочу защитить дочку. Мир часто бывает нечестным и жестоким. Может быть, я даже чем-то похожа на мать-тигрицу, защищающую своего котенка.

10. Ощущение безнадежности не дает мне завышать ожидания, а значит, я не почувствую разочарования. Я уже ощутила слишком много разочарований и столкнулась с болезненными переживаниями. Забеременеть было очень тяжело, роды были невероятно болезненными, сложными и пугающими.

11. Ощущение собственной неполноценности заставляет меня искать новую информацию, спрашивая других мам или звоня на горячую линию по вопросам грудного вскармливания. А еще это указывает на то, что я честно признаю свои недостатки.

12. Переживания из-за одиночества отражают то, что меня волнуют отношения с другими людьми, но я не хочу быть для них обузой. Одиночество мотивирует меня стремиться к общению.

13. Ощущение грусти и уныния нормально, поскольку мне правда очень тяжело.

14. Когда я говорю, что нам может не хватить денег, мои слова отражают желание быть ответственной и обеспечить ребенка всем, что может понадобиться.

Как только мы перечислили все плюсы, которые смогли придумать, я спросил Марию, кажется ли ей этот список реалистичным. Она согласилась, но при этом была удивлена, ведь раньше ей не приходило в голову, что в ее мыслях и чувствах есть что-то позитивное. Она думала, что ее депрессивные переживания и тревога означают, что с ней что-то *не так*, а не то, что с ней *все хорошо!*

Я спросил Марию, хочет ли она нажать волшебную кнопку, чтобы все ее негативные мысли и чувства исчезли. Мария ответила, что да, ведь ее состояние было невыносимым.

Теперь она столкнулась с дилеммой. Ей хотелось чувствовать себя лучше, но при этом не отказываться от нашего списка плюсов. Как психотерапевт, я не пытался подтолкнуть ее к переменам. Наоборот, я делал ровно противоположное. Я пытался убедить ее в том, что все негативные мысли и чувства подчеркивают ее хорошие качества, и поэтому она *не должна* от них отказываться.

Чтобы разрешить сложившуюся ситуацию, я попросил Марию представить не волшебную кнопку, а волшебный переключатель. С его помощью она могла бы снизить интенсивность негативных ощущений до приемлемого уровня, при этом сохранив все плюсы, но не чувствуя такой сильной боли. Таким образом, Мария почувствовала бы себя лучше, но не потеряла то, что мы перечислили.

До какого уровня она опустила бы интенсивность всех чувств, начиная с депрессивных? Насколько грустной и подавленной она хотела бы чувствовать себя в конце нашей встречи? Каким мог бы быть приемлемый уровень с учетом всех ее страданий? Мария сказала, что 15 % – достаточный уровень депрессивных переживаний, и вписала эту цифру как цель во второй столбик ежедневника настроения (см. таблицу ниже). А еще она решила снизить тревогу с 80 до 20 %, поступив подобным образом и с остальными чувствами.

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние	70	15	
Тревога, волнение	80	20	
Вина, сожаление	90	20	
Унижение, ощущение собственной бесполезности, неадекватности, неполноценности	90	10	
Одиночество, переживание своей ненужности, изолированности, заброшенности	70	15	
Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	60	10	
Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	70	25	
Злость, гнев, обида, раздражение, недовольство, ярость	80	30	

Предложив Марии волшебный переключатель, я как бы «договаривался» с ее подсознательным сопротивлением. Если бы я этого не сделал, она стала бы бороться со мной и начала бы сопротивляться моим попыткам помочь ей изменить образ мышления.

Знаете почему? Она может сопротивляться переменам из-за плюсов, которые ей дает депрессивное и тревожное состояние. Отнять их – все равно что лишить мать любви к ребенку. Ни одна любящая мать не позволит вам так поступить.

Поэтому люди сопротивляются лечению. И вы тоже. Негативные мысли и чувства могут быть очень полезными и уместными – они могут отражать ваши главные личностные ценности.

Разве это не здорово?

Используя волшебный переключатель, я дал Марии карты в руки и убедил ее, что мы снизим интенсивность ее переживаний до выбранного уровня, но не меньше.

Это означало, что я работаю *на* нее и она здесь главная. Я перестал быть «специалистом», который пытается починить «сломанную» личность.

Когнитивный «щелчок»

Мы определили искажения в мыслях Марии и подчеркнули плюсы в ее негативных установках и чувствах. У нас появились инструменты для того, чтобы бросить им вызов и избавить ее от причины плохого самочувствия.

Я создал более ста полезных техник, которые помогают людям разбираться с негативными мыслями. Самая простая из них – техника двойных стандартов. Если вы помните, я уже рассказывал о ней во введении. Эта техника предлагает вам представить, что вы сказали бы близкому другу, если бы он страдал от той же проблемы, что и вы.

Решив применить эту технику, я спросил Марию, сказала бы она другой матери, переживающей такие же сложности: «Ты плохая мать, раз собираешься перестать кормить ребенка грудью»?

Мария немедленно ответила, что *никогда* не позволила бы себе таких слов в адрес другой женщины. Когда я спросил почему, она ответила, что это было бы жестоко, несправедливо и не соответствовало бы действительности.

На мой вопрос о том, что бы она сказала, Мария ответила так:

> *Я бы напомнила ей, что у многих женщин есть проблемы с грудным вскармливанием. В этом нет ничего ужасного или необычного, она не может полностью контролировать этот процесс. А еще я сказала бы, что быть хорошей матерью – это гораздо больше, чем просто кормить ребенка грудью.*

Я спросил Марию, правдивы ли ее слова, и она ответила: «Да, полностью». И в этот момент случилось волшебство. Я поинтересовался, готова ли Мария поговорить с самой собой так же искренне, с таким же сочувствием, как говорила бы она с другой женщиной. И Мария тут же все поняла.

Новую позитивную мысль, которую она озвучила бы близкой подруге, Мария записала в свой ежедневник настроений и отметила, что верит в нее на сто процентов (см. таблицу ниже). Потом я попросил ее заново посчитать, насколько она уверена в своих негативных мыслях. Оказалось, на ноль процентов.

Первые результаты побудили меня действовать дальше: я снова воспользовался той же техникой и спросил, сказала бы Мария другой женщине, что та *должна* быть счастливой, раз она так сильно хотела малыша. Вот ответ Марии:

> *Конечно нет! Я сказала бы ей, что желание иметь ребенка не отменяет сложности и что она имеет право чувствовать то же, что и остальные!*

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я плохая мать, раз собираюсь перестать кормить ребенка грудью	90	0	Все или ничего, мысленная фильтрация, игнорирование позитивного, преувеличение, эмоциональная рационализация, утверждения «должна — не должна», ярлыки, обвинение себя	У *многих* женщин есть проблемы с грудным вскармливанием. В этом нет ничего ужасного или необычного, я не могу полностью контролировать этот процесс. Быть хорошей матерью — это гораздо больше, чем просто кормить ребенка грудью	100

К этому моменту Мария уже могла легко справиться со своими негативными мыслями. Ее уверенность в них упала почти до нуля или вовсе исчезла. Помните, я говорил вам, что, если начать ДУМАТЬ по-другому, получится изменить то, как вы ЧУВСТВУЕТЕ? Это случилось! В следующей таблице Мария отметила, как чувствует себя в конце нашей встречи. Оказалось, что она или достигла своих целей, или даже превзошла их.

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние	70	15	5
Тревога, волнение	80	20	20
Вина, сожаление	90	20	10
Унижение, ощущение собственной никчемности, неадекватности, неполноценности	90	10	0
Одиночество, переживание своей ненужности, изолированности, заброшенности	70	15	15
Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	60	10	10
Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	70	25	20
Злость, гнев, обида, раздражение, недовольство, ярость	80	30	30

Как видите, она решила оставить злость на немного повышенном уровне (30 %), как и планировала. Мария пояснила, что злость была уместна, если учесть, как равнодушно к ней отнеслись в больнице и как наше общество часто диктует женщинам, что они должны или, наоборот, не должны чувствовать и делать.

Наша встреча продлилась менее часа и была очень приятной. Я был рад увидеть, что Мария воспряла духом. Финальная часть сессии, когда она стала рассматривать свои негативные мысли, пользуясь техникой двойных стандартов, заняла меньше десяти минут. Вы *можете* изменить свои чувства – и это *может* случиться очень быстро.

При этом предупреждаю сразу: я показал достаточно простой процесс, и порой он *бывает* именно таким. Но иногда на то, чтобы побороть негативные мысли, нужно гораздо больше сил. Если вы зовете себя неудачником и безнадежным, эти мысли могут казаться вам настолько же реальными и очевидными, как окружающий мир. Вы можете чувствовать себя так, словно только что узнали о себе какую-то ужасную истину.

Я сам бывал в таком состоянии.

Не теряйте надежды! Я придумал много мощных техник, которые помогут вам превратить депрессивные эмоции и тревогу в радость. Я хочу, чтобы вы тоже воспряли духом. И я

готов стать вашим наставником на страницах этой книги. Давайте вместе изменим ваши чувства!

3. Плохое настроение, проблемы в отношениях, привычки и зависимости: как и почему мы им поддаемся

Периодически у каждого из нас бывает дурное настроение. В большинстве случаев нам удается довольно быстро с ним справиться. Но иногда плохое настроение или дурные привычки не ослабевают и оказываются очень живучими.

Например, мне недавно пришло письмо от мужчины из Индии, который пишет, что тридцать два года чувствует себя подавленным. Он начал слушать мой еженедельный подкаст *Feeling Good* [8], и ему уже стало легче. Мне было приятно это читать, но стало жаль его из-за того, что ему так долго пришлось страдать.

Бывают обстоятельства и пострашнее. Один мой знакомый сказал, что ни минуты в жизни не чувствовал себя счастливым. Каждый день с самого детства он страдал от ненависти к самому себе, гнева и ощущения своей никчемности.

Со времен Фрейда многие специалисты пытались объяснить, почему людям так тяжело справиться с депрессией и тревожностью, даже если им изо всех сил помогают психотерапевты. Фрейд называл эту проблему «сопротивлением». Он считал, что многие пациенты подсознательно противятся его попыткам помочь. Если вам не нравится термин *сопротивление*, можем назвать это состояние *застреванием*.

Но какое бы название мы ни придумали, вопросы остаются прежними: почему иногда мы застреваем в плохом настроении, ссорах или привычках? Можно ли сбросить эти путы быстро, а не лежать в течение нескольких лет на кушетке у психоаналитика?

За годы работы психиатром я много раз видел людей, которые сопротивлялись терапии. В начале карьеры я лечил фармацевта Мелинду. Та, пребывая в депрессии, постоянно жаловалась на жизнь, на друзей и на мужчин, с которыми встречалась. Всех вокруг она называла неудачниками, но почему-то не использовала ни один из тех инструментов, которые я предложил ей для борьбы с депрессией или улучшения взаимоотношений. И сколько бы домашних заданий я ей ни давал, Мелинда никогда их не выполняла.

В то время можно было подумать, что жалобы интересуют ее гораздо больше исцеления. Это меня озадачивало и расстраивало. Мне нравилась Мелинда; к тому же я был убежден, что подобранные мной инструменты помогли бы, если бы она хотя бы попыталась их применить. Наблюдать за ее сопротивлением было больно: Мелинда была прекрасным и очень интересным человеком.

Однажды я сказал, что, если она хочет изменить свою жизнь, ей необходимо выполнять домашние задания между нашими встречами. Мелинда ощетинилась и ответила, что, если я еще хоть раз дам ей какое-нибудь «гребаное» задание на дом, она покончит с собой. Причем рассказала она об этом так, как будто уже все спланировала. Ее тело нашли бы в аптеке, где Мелинда работала, при себе у нее была бы моя книга со стикером, на котором было бы написано: «Он был моим психотерапевтом!»

Мне стало страшно, я пошел на попятную. Сказал себе, что слишком сильно давлю, что, возможно, мне нужно просто слушать ее, давать больше тепла и поддержки, – и тогда Мелинда рано или поздно меня услышит. Но два года спустя Мелинда оставалась такой же депрессивной и озлобленной, как в нашу самую первую встречу. Мне казалось, что я ее подвел. Что же я делал не так? Что никак не мог раскусить?

---

[8] Подкаст *Feeling Good* можно бесплатно прослушать на сайте *www.feelinggood.com*. В правом углу любой страницы находится виджет, где можно, оставив свой адрес электронной почты, подписаться на обновления. Кроме того, *Feeling Good* можно слушать на *iTunes, YouTube* и многих других интернет-порталах.

За годы работы в моем кабинете побывало множество пациентов, которые выполняли все задания и быстро восстанавливались. Это и раньше, и сейчас доставляет мне невероятную радость. Но приходили ко мне и пациенты, подобные Мелинде. В чем же было дело? Неужели им *хотелось* чувствовать подавленность, тревогу и злость?

Мне казалось, если я дам ответ на этот вопрос, то, возможно, придумаю новый, быстрый и гораздо более эффективный способ помочь своим пациентам. Но существовал ли ответ? И если да, то где он скрывался?

Странный сон

Однажды ночью я проснулся от очень яркого сна. Мне привиделась таблица, в которой перечислялись главные причины терапевтического сопротивления – *результату* и *процессу* — для каждого из этих четырех состояний:

• депрессия,
• тревожность,
• проблемы в отношениях,
• привычки и зависимости.

Из таблицы становилось ясно, что сопротивление результату и процессу сильно отличаются. Но что же это значит?

Сопротивление результату означает, что вы испытываете смешанные или даже негативные чувства по поводу исцеления. Например, при депрессии вы можете поругаться с психотерапевтом или любым другим человеком, который попытается помочь. Иными словами, может показаться, что вы не хотите хороших результатов и цепляетесь за депрессивные переживания.

Сопротивление процессу – это совсем другое дело. Обычно это означает, что вы хотите исцелиться, но для этого нужно сделать кое-что еще, чего совсем не хочется. Например, у вас тревожность и поэтому вы боитесь смотреть в глаза своему страху. Или депрессия, а вы не хотите выполнять задания между встречами с терапевтом.

Информация, которая была изложена в таблице, стала для меня озарением. Ведь там подробно описывалось, *почему* люди «застревают» в депрессивном и тревожном состоянии, плохих отношениях, нездоровых привычках или зависимостях.

Конечно, мой сон не появился сам собой, по волшебству, ниоткуда. Я уже какое-то время почти безрезультатно думал о сопротивлении. Мой мозг часто работает так. Когда из-за какой-то проблемы я не могу продвинуться дальше, то просто сдаюсь и ложусь спать. А потом, посреди ночи, мне «вдруг» приходит ответ. Когда такое случается, это всегда интересно.

Таблица сопротивления

Состояние	Как выглядит исцеление	Результат: почему вы сопротивляетесь исцелению	Процесс: какова цена исцеления
Депрессия	Вы ощущаете радость и собственную ценность	Вам придется согласиться с чем-то (о себе или о мире), что вы не хотите принимать	Вам нужно ежедневно выполнять задания психотерапевта, а это часто невесело
Тревожность	Ваши страхи полностью исчезают	Тревога доставляет боль, но вы подсознательно верите, что так защищаетесь от чего-то похуже	Вам нужно посмотреть в глаза своему главному страху, а это очень пугает
Проблемы в отношениях	Вы чувствуете близость с человеком, с которым не ладили раньше	Вы обвиняете другого человека и абсолютно убеждены в том, что он причина всех проблем	Чтобы сблизиться с человеком, придется перестать винить во всем его, придется изучить свою роль в проблемной ситуации, что может быть очень больно
Привычки и зависимости	Вы больше не переедаете, не злоупотребляете алкоголем, не принимаете наркотики или не прокрастинируете	Привычка или зависимость является лучшим источником удовлетворения. Вы получаете немедленную награду, когда поддаетесь желанию наесться, покурить или ничего не делать	Чтобы излечиться, вам придется обменять лучший источник удовольствия на дисциплину и сдержанность, а это неприятно

Тупик депрессии

Почему, когда дело доходит до депрессии, мы оказываемся в тупике? Почему мы сопротивляемся переменам? Посмотрите еще раз на таблицу сопротивления: исцеление от депрессии требует принятия истины (о себе или о мире), к которой мы не готовы. Как сказал Будда две с половиной тысячи лет назад, мы страдаем, потому что говорим себе, что *нуждаемся* в чем-то конкретном, чтобы ощутить счастье и удовлетворение. Например, мы можем думать, что счастье должно быть подтверждено чем-то внешним: деньгами, успехом, любовью, популярностью или славой. Или мы можем думать, что счастье появится лишь после того, как мы достигнем идеала или определенного статуса.

В то же время Будда сказал, что мы можем чувствовать себя полностью счастливыми и удовлетворенными и без этого. Но мы боремся с этой идеей, потому что не хотим принимать свои недостатки или обстоятельства своей жизни. И в итоге чувствуем стыд, мы подавлены и ощущаем себя недостойными.

Когда мы говорим себе, что для счастья *нужно что-то*, то словно погружаемся в гипнотический транс. Ведь мы верим тому, что на самом деле неправда.

Проясню: нет ничего плохого в том, чтобы хотеть чего-то от жизни. Например, появления ребенка, любящего партнера, денег, успеха или друзей. Однако, если довести это желание до нужды, вы будете подвержены депрессии.

У многих из нас, скорее всего даже у всех, есть глубокие убеждения о том, кто мы такие, какими хотим себя видеть, – и зачастую именно они стоят на пути к счастью.

Например, первокурсница Гарварда по имени Бию отправилась в студенческий медицинский центр, потому что чувствовала себя глубоко несчастной. В Гонконге Бию была лучшей ученицей в школе. Ее отец владел известной инженерной фирмой. Бию считала, что должна отлично окончить Гарвард, получить степень Массачусетского технологического института по электронике и однажды стать главой компании отца. Но в Гарварде оценки у Бию были отнюдь не отличными. А еще ей было сложно заводить друзей и поэтому она страдала от одиночества.

А теперь представьте, что вы терапевт Бию и у вас на столе есть волшебная кнопка. Вы говорите Бию, что если она нажмет на нее, то немедленно, без всяких усилий исцелится от депрессии и выйдет со встречи с вами полная радости.

Нажмет ли Бию на волшебную кнопку? Запишите ответ ниже, прежде чем продолжить чтение.

	(✓)
Да, я думаю, что она нажмет на волшебную кнопку	
Нет, я думаю, что она не захочет	
Я не знаю	

А теперь запишите, почему вы решили, что Бию захочет (или не захочет) нажимать на волшебную кнопку. После можете продолжите чтение, чтобы узнать мой ответ.

_____

_____

_____

Мой ответ

Сначала Бию, скорее всего, скажет, что хочет нажать на волшебную кнопку (почти все хотят!), но, когда она осознает, что за этим стоит, скорее всего, расхочет. И вот почему: волшебная кнопка даст ей чувство счастья, но не изменит ее жизнь. Она так и останется не самой успешной студенткой. Изменятся лишь ее чувства. Она будет чувствовать радость вместо тяжелых депрессивных переживаний.

Но для этого ей придется отказаться от своей потребности стать звездой университета. Чтобы сегодня же достичь исцеления, ей нужно будет принять и полюбить себя *такой, какая она есть*, даже несмотря на то что Бию не выполняет собственные желания. Бию не захочет принимать свою «средненькую» натуру, потому что такое принятие окажется для нее предательством глубоких внутренних ценностей. И если не разобраться с тем, принимает она себя или нет, – Бию будет сопротивляться вашим попыткам ей помочь.

Поясню, мы не заставляем Бию бросить попытки лучше учиться. Мы лишь просим ее не критиковать себя и не становиться несчастной. Это называется принятием. Но принять себя, если вам кажется, что вы не такой, каким «должны» быть, очень сложно.

Обычно психотерапевты рассматривают сопротивление пациента как отражение чего-то негативного в его натуре. Например, кто-то убежден, что клиенты цепляются за депрессию, потому что любят жаловаться (например, Мелинда) или хотят привлечь внимание – получить так называемую вторичную выгоду. Некоторые также считают, что сопротивляющиеся пациенты боятся перемен или жалеют сами себя.

Проблема этих формулировок заключается в том, что они патологизируют пациента. Это негативный, подавляющий подход, потому что пациент, подобно ноющему ребенку, выставляется в дурном свете. Но что еще важнее, такой подход не помогает.

Бию не пытается привлечь внимание, не жалуется и не хочет пожалеть саму себя. Перемен она тоже не боится. Причина «безвыходной» ситуации, в которой оказалась Бию, заключается в чем-то положительном, в том, о чем говорит ее депрессия. Подобный позитивный рефрейминг удивительно действует на людей, которые задаются вопросом, что хорошего может быть в ощущении подавленности, тревоги, безнадежности или одиночества.

Сможете ли вы увидеть, что позитивного говорит о Бию ее тревожное и депрессивное состояние? Как объясните, почему она в тупике? Потратьте пару минут и запишите несколько идей, прежде чем читать мой ответ.

_____

_____

_____

Мой ответ

Депрессия Бию – это результат работы ее самых позитивных качеств. Во-первых, у нее высокие стандарты, и поэтому она не готова мириться с удовлетворительными результатами учебы. Более того, эти высокие стандарты уже послужили для нее хорошей мотивацией и подспорьем – в конце концов, она была одной из лучших учениц в Гонконге.

Во-вторых, ее депрессивное состояние показывает сильное желание угодить родителям и остаться верной семейным ценностям, то есть сделать приоритетом труд и достижения.

В-третьих, депрессивные переживания показывают честность Бию. Она готова признать, что учится плохо и что что-то пошло не так.

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.