

# ПОБЕДИ ДЕПРЕССИЮ

прежде,  
чем она  
победит  
тебя



Р О Б Е Р Т  
Л И Х И



 **ПИТЕР®**

# BEAT

## THE BLUES

Before They Beat You

How to Overcome Depression

Robert L. Leahy, Ph.D.



**HAY HOUSE, INC.**

Carlsbad, California • New York City  
London • Sydney • Johannesburg  
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Р О Б Е Р Т  
Л И Х И

# ПОБЕДИ ДЕПРЕССИЮ

прежде,  
чем она  
победит тебя



Ассоциация  
когнитивно-поведенческой  
психотерапии



Санкт-Петербург • Москва • Екатеринбург • Воронеж  
Нижний Новгород • Ростов-на-Дону  
Самара • Минск

2020

Роберт Лихи

## Победи депрессию прежде, чем она победит тебя

Перевела с английского *О. Шилова*

Научный редактор: *Дмитрий Викторович Ковпак*, врач-психотерапевт, к. м. н., доцент кафедры общей медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии

Руководитель проекта	<i>Т. Шапошникова</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Власова</i>
Литературный редактор	<i>О. Андросик</i>
Художественный редактор	<i>С. Маликова</i>
Корректоры	<i>К. Герцен, Н. Сидорова, Г. Шкатова</i>
Верстка	<i>Е. Неволainen</i>

ББК 53.57    УДК 615.851

**Лихи Роберт**

Л65    Победы депрессию прежде, чем она победит тебя. — СПб.: Питер, 2020. — 288 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-1381-1

В мире более 350 миллионов человек страдают депрессией. Это число неуклонно растет, и, к сожалению, треть людей, которые чувствуют невыносимую боль, безнадежность и напряжение депрессии, никогда не обращаются за лечением. Роберт Лихи, психотерапевт с мировым именем, рассказывает о причинах, симптомах и методах лечения депрессии. Реальные истории пациентов в сочетании с простыми пошаговыми инструкциями помогут вам разобраться со своей депрессией и навсегда расстаться с ней. Вы выясните, как победить чувство усталости, одиночества и безнадежности. Разработаете план развития уверенности в себе. В книге собраны самые мощные инструменты, которые помогут вам победить депрессию и снова почувствовать себя хорошо.

**16+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

Права на издание получены по соглашению с D4EO Literary Agency; [www.d4eoliteraryagency.com](http://www.d4eoliteraryagency.com). Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-1401921682 англ.    BEAT THE BLUES BEFORE THEY BEAT YOU: How to Overcome Depression by Robert L. Leahy  
© 2011 by Robert L. Leahy  
ISBN 978-5-4461-1381-1    © Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020  
© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020  
© Серия «Сам себе психолог», 2020

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга». Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург, Б. Сапсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 08.2019. Наименование: книжная продукция. Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск, ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 09.08.19. Формат 60х90/16. Бумага офсетная. Усл. п. л. 18,000.

Тираж 4000. Заказ 3731.

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»

143200, Россия, г. Можайск, ул. Мира, 93.

[www.aoampk.ru](http://www.aoampk.ru), тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685



«Книга “Победи депрессию прежде, чем она победит тебя” — руководство, мастерски написанное опытным клиницистом. В ней изложены типичные проблемы депрессии и даны четкие инструкции по их решению. Книгу необходимо прочитать всем страдающим от депрессии — а кто же не испытывал ее в какой-то момент своей жизни?»

*Аарон Т. Бек, доктор медицины, почетный профессор факультета психиатрии Пенсильванского университета, лауреат премии Ласкера в области медицины*

«Если у вас депрессия или вы ей подвержены — эта книга для вас. Написанная одним из ведущих мировых экспертов в области когнитивно-поведенческой терапии, книга дает всестороннее представление о депрессии и способах ее преодоления с помощью прошедших проверку временем стратегий».

*Кристофер Дж. Фэберн, доктор медицины, профессор психиатрии Оксфордского университета, автор книги «Как перестать передавать»*

«Доктор Лихи — уникальная фигура в области психического здоровья. Его новая книга „Победи депрессию прежде, чем она победит тебя“ благодаря сочетанию научности и простоте изложения поможет тем, кто страдает от депрессии».

*Томас Джойнер, профессор психологии Университета штата Флорида, автор книги «Почему люди убивают себя»*

«Книга „Победи депрессию прежде, чем она победит тебя“ дает четко изложенные, конкретные практические рекомендации по решению наиболее распространенных проблем депрессии. Основываясь на самых последних исследованиях и достижениях медицины, Лихи еще раз вручает вам инструменты самопомощи для преодоления депрессии. Это книга, которую можно взять в руки и начать использовать уже сегодня. Воодушевляющая, мотивирующая и просветляющая».

*Эллисон Харви, Калифорнийский университет в Беркли*

«Необычайно интересная ультрасовременная книга предоставляет простые в освоении техники помощи по преодолению депрессии. Я настоятельно рекомендую ее как практикующим врачам, так и их пациентам».

*Теренс Уилсон, доктор философии, профессор психологии  
Ратгерского университета штата Нью-Джерси*

\* \* \*

Автор данной книги не дает медицинских советов и не рекомендует использование каких-либо техник для лечения физических или эмоциональных проблем без обращения к врачу. Его намерение состоит исключительно в изложении информации общего характера, которая поможет вам стремиться к эмоциональному и духовному благополучию. В случае использования информации из этой книги в личных целях (это является вашим конституционным правом) автор и издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

*Аарону Т. Беку, основателю когнитивной терапии,  
чья работа спасла немало жизней.*

*Огромное спасибо за то, что вдохновили меня*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ</b> .....	<b>9</b>
<b>ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?</b> .....	<b>11</b>
<b>ГЛАВА 2. ДЕПРЕССИВНЫЙ РАЗУМ</b> .....	<b>38</b>
<b>ГЛАВА 3. «НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗНАДЕЖНОСТИ</b> .....	<b>63</b>
<b>ГЛАВА 4. «Я — НЕУДАЧНИК»: КАК СПРАВИТЬСЯ С САМОКРИТИКОЙ</b> .....	<b>82</b>
<b>ГЛАВА 5. «НЕ ВЫНОШУ ДЕЛАТЬ ОШИБКИ»: КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШО»</b> .....	<b>105</b>
<b>ГЛАВА 6. «НЕ МОГУ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ»: КАК СОЗДАТЬ МОТИВАЦИЮ</b> .....	<b>132</b>
<b>ГЛАВА 7. «Я ПРОСТО НЕ МОГУ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СВОЮ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ</b> .....	<b>150</b>
<b>ГЛАВА 8. «Я ПРОДОЛЖАЮ ПОСТОЯННО ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ...»: КАК СПРАВИТЬСЯ С РУМИНАЦИЯМИ</b> .....	<b>173</b>
<b>ГЛАВА 9. «Я ПРОСТО ОБУЗА»: КАК СДЕЛАТЬ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПРИНОСЯЩИМИ БОЛЬШЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ</b> .....	<b>191</b>
<b>ГЛАВА 10. «НЕ ВЫНОШУ БЫТЬ ОДИН»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОДИНОЧЕСТВО</b> .....	<b>206</b>
<b>ГЛАВА 11. «МОИ ОТНОШЕНИЯ РУШАТСЯ»: КАК РЕАНИМИРОВАТЬ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ</b> .....	<b>222</b>
<b>ГЛАВА 12. «ТЕПЕРЬ, КОГДА МНЕ СТАЛО ЛУЧШЕ, КАК СОХРАНИТЬ ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ?»: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕЦИДИВ</b> .....	<b>248</b>
<b>ГЛАВА 13. МЫСЛИ НАПОСЛЕДОК</b> .....	<b>263</b>



<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНСЕРВАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕПРЕССИИ .....</b>	<b>267</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ИСТОЧНИКИ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЛЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>277</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>	<b>280</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>281</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ.....</b>	<b>282</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии совместно с издательским домом «Питер» и я персонально рады представить вам еще одну замечательную книгу профессора Роберта Л. Лихи, переведенную на русский язык и посвященную одной из самых актуальных проблем современности – терапии депрессии. Это уже шестая его книга, вышедшая в серии нашего совместного проекта. Теперь вы сможете воспользоваться целым собранием трудов, мини-библиотекой этого эксперта мирового уровня в области когнитивно-поведенческой терапии, которое включает в себя как книги для широкого круга читателей, так и монографии для специалистов.

Мой дорогой друг и коллега Роберт Лихи уже много лет возглавляет Американский институт когнитивной терапии в Нью-Йорке, является профессором клинической психологии отделения психиатрии Медицинского колледжа Уэйл Корнелл и автором более двух десятков монографий, посвященных наиболее актуальным вопросам психотерапии.

Профессор Лихи был президентом Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии, Международной ассоциации когнитивной психотерапии и Академии когнитивной терапии, а также стал лауреатом премии Аарона Т. Бека за вклад в развитие когнитивной терапии. Он является одним из наиболее опытных когнитивно-поведенческих психотерапевтов, мировым экспертом и методологом и одновременно известным практиком, клиницистом, уже несколько десятилетий помогающим своим пациентам избавиться от разнообразных проблем в области ментального здоровья, межличностных отношений и в повседневной жизни. Книга «Победи депрессию прежде, чем она победит тебя» написана в его фирменном стиле сочетания научного

обоснования и доступной, яркой, изящной формы изложения, насыщенной метафорами и ценными практикоориентированными знаниями, которые будут полезны людям, страдающим от депрессии.

Работая с депрессивными расстройствами в течение трех десятилетий, профессор Лихи многому научился у своих пациентов, и думаю, что вы можете извлечь уроки из техник и стратегий, которые его многочисленные пациенты сочли полезными и помогающими. Книга отвечает не только на вопрос «кто виноват», но самое главное — на «что делать», помогая читателю получить конкретные и эффективные методы работы над своим состоянием. Каждая глава начинается с человеческой истории проживания расстройства настроения. В некоторых из них вы можете найти себя, своих близких или знакомых, лучше понять причины и механизмы возникновения, развития и течения депрессии. И, конечно, ключи к выходу из нее. Эта книга может стать вашим помощником с качественным набором проверенных инструментов. Она предлагает техники, которые стоит использовать каждый день, чтобы надежно избавиться от депрессивного расстройства. Автор поделился не только своими знаниями и клиническими навыками, но и собственным опытом эмоциональных перепадов, горьких потерь и их преодоления.

Со слов Будды, боль неизбежна, но страдание — это выбор. Ключевые положения когнитивно-поведенческой терапии — это человеческая способность осознавать и выбирать, учиться и переучиваться. Эта книга поможет вам освоить эти навыки. И с их помощью выйти из мрака депрессии.

*Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психиатр, психотерапевт,  
кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей медицинской  
психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова,  
председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой  
психотерапии, вице-президент Российской  
психотерапевтической ассоциации*

# ГЛАВА 1

## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

«Все кажется таким безнадежным, — сказала Карен. Она взглянула на свои руки, и слезы полились из ее глаз. — Мне трудно вставать по утрам. Я завожу будильник, но не могу подняться с постели. Стоит мне подумать о работе, как сердце сжимается. Я с ужасом жду утра. Мне нечего больше ждать от жизни».

Каждое утро, просыпаясь, Карен чувствовала непреодолимую грусть. Она в одиночестве лежала в постели, размышляя о том, насколько плоха ее жизнь. «*Что со мной не так? Почему у меня все не как у людей?*» — эти мысли заполняли ее голову и заставляли думать об отсутствии смысла в жизни. Еще до наступления рассвета она начинала еще один день в страданиях. «Я плачу без всякой причины, — рассказывала она мне. — Мне просто хочется заснуть и больше не проснуться».

Карен впервые пришла ко мне на прием, когда ей было 32 года. Она уже больше года назад рассталась с Гэри — и через несколько месяцев должен был состояться развод. Их брак начался четыре года назад с неудач: Гэри был властным, игнорировал чувства Карен и критиковал почти все, что она делала. Она сказала мне, почти извиняясь: «Я пыталась быть хорошей женой». Затем она добавила в свою защиту: «Я все время работала и не всегда успевала вести хозяйство так, как хотел Гэри». Он называл ее безответственной, ленивой и беспечной. При попытке сопротивления с ее стороны он унижал жену еще больше. Ничто не было для Гэри достаточно хорошо. Он чувствовал свое превосходство. А Карен ощущала себя раздавленной.

Поначалу она возлагала на брак большие надежды. Гэри казался уверенным в себе, ответственным человеком, которого есть за что уважать. «Свидания были идеальными, — делилась Карен. — Я помню, как он дарил мне цветы, водил в хорошие рестораны и делал комплименты». Она опустила глаза: «Но кажется, что это было давным-давно». Карен поняла, что совершает ошибку, еще за неделю до свадьбы: Гэри постоянно критиковал ее и даже сказал, что не уверен, что хочет на ней жениться. Но она не могла все отменить, ведь на свадьбу пригласили слишком много гостей.

Страсть быстро сошла на нет в первый же год. В браке было мало тепла, мало привязанности и очень мало секса. Гэри приходил домой поздно, иногда навеселе. Он говорил, что ужинал с деловыми партнерами. В конце концов Карен начала подозревать его в измене, но у нее не было доказательств. Они ругались почти по любому поводу: из-за обязанностей по дому, из-за покупок, из-за планирования дел. Как бы то ни было, Карен пыталась возразить: «Я тоже работаю». Но Гэри стоял на своем.

А затем, спустя три года, он сказал Карен, что хочет от нее уйти. На работе он познакомился с женщиной — менеджером по продажам в одной из компаний. «Другая женщина» была разведена и имела пятилетнего сына. Гэри встречался с ней после работы уже несколько месяцев. «Она меня понимает. Она мне больше подходит, — сказал он. — Я действительно хочу развестись».

Карен была потрясена до глубины души. Она ненавидела Гэри за измену и ложь. Но в то же время винила себя: «Если бы я была более привлекательной и интересной, он бы мне не изменял. Я не могу даже удержать мужчину!» Теперь она чувствовала, что у нее ничего не осталось, время играло против нее, и она была совершенно одна. «Я потеряла связь со своими друзьями, — рассказывала она мне. — Я всегда сидела по вечерам дома и ждала Гэри. А ведь до замужества я постоянно виделась с друзьями. Теперь у меня ничего нет».

Карен потеряла интерес и к другим вещам: «Раньше я ходила на фитнес. Это придавало мне сил и заставляло собой гордиться. Но я бросила занятия больше года назад». Она ела вредную пищу «для поднятия настроения», потому что еда на несколько минут

заставляла ее чувствовать себя немного лучше, но Карен потеряла контроль и набрала вес. «Посмотрите на меня, — говорила она. — Кому я такая нужна?»

Я попросил Карен обрисовать картину ее депрессии. «Я вижу себя лежащей на кровати в пустой комнате с задернутыми шторами, — сказала она. — Я совершенно одна, и я плачу». Она встретила со мной взглядом и отвела глаза в сторону: «Именно такой и будет моя жизнь. Я навсегда останусь одна».

Когда я пишу эти строки, мне грустно вспоминать, как ужасно Карен себя чувствовала. Я видел ее боль и безнадежность. Она чувствовала, что развод доказал, будто она недостойна любви и никто ее больше не полюбит. Она не замечала, что у нее были крепкие отношения с другими людьми — друзьями, которые ее уважали и любили, а также то, что она была ценным сотрудником. Она не замечала свой ум, доброту и щедрость души. И не осознавала, что чувство грусти и ненависти к себе не может длиться вечно.

Но мне повезло. Я знаю, чем все закончилось в случае Карен, и это счастливое воспоминание. Она поборолась свою депрессию — и в ее жизни появился новый мужчина, уверенность в себе и гораздо более реалистичная самооценка. Каким же образом Карен, которая чувствовала безнадежность, грусть и отчаяние, увидела свет в конце туннеля?

Карен спас не новый человек. Она сама спасла себя от депрессии. Она научилась управлять своей жизнью каждый день. Она начала замечать и изменять свои негативные мысли, что позволило ей чувствовать себя лучше и действовать успешнее. Когда она вновь сблизилась с друзьями в то время, когда ощущала себя недостойной любви, ее круг общения расширился. И она научилась исцелять себя сама, — как только получила соответствующие инструменты.

## ЭПИДЕМИЯ СОВРЕМЕННОСТИ

История Карен может звучать знакомо — как рассказ вашего приятеля или как ваша собственная история. Вы можете сказать:

«Я знаю, каково это — лежать в постели, поглощенным безрадостными мыслями, не имея ни на что сил. Я знаю, каково это — сожалеть о прошлом и бояться будущего, жить в мире тьмы, чуждом всякой радости». Как и Карен, вы можете чувствовать себя недостойным любви, попавшим в безвыходную ситуацию. Вы можете даже считать, что проведете всю оставшуюся жизнь в одиночестве, или можете быть уверены в том, что если люди узнают вас настоящего, то никогда не полюбят. Как и Карен, вы можете днями напролет пытаться заглушить внутренний голос, говорящий, что у вас ничего не получится и что для вас не существует смысла в жизни.

Если это ваш случай, то вы не одиноки. Каждый год приблизительно у 11 % жителей Соединенных Штатов наблюдаются депрессивные расстройства, а 19 % страдает от депрессии в какой-то момент жизни (это означает, что в конечном итоге депрессия затронет 60 миллионов американцев<sup>1</sup>). Лично я не знаю никого, кого бы она не касалась (напрямую или через близких людей). Почти наверняка любой человек в вашей жизни — член семьи, друг, коллега — в какой-то момент впадал в депрессию. Депрессия — это мировая эпидемия, которая лишает жизнь смысла и радости и способна даже убить.

У многих людей отмечаются симптомы депрессии (хотя их и недостаточно для постановки диагноза). Более того, на протяжении полугода каждый пятый взрослый и каждый второй ребенок или подросток сообщают о *каких-либо* симптомах депрессии<sup>2</sup>. Хотя депрессия не так распространена у маленьких детей, она становится проблемой для подростков и, по-видимому, нарастает с возрастом. Это вызывает тревогу, потому что половина страдающих депрессией подростков вырастут в депрессивных взрослых. Уровень самоубийств среди молодежи также трагически высок.

Почему мы депрессивны как никогда? Психолог Джин Твенге обнаружила, что повышение уровня депрессии за последние пятьдесят лет соответствует росту индивидуализма и потере социальных связей<sup>3</sup>. В XIX веке почти никто не жил один, однако сегодня около 26 % домохозяйств состоят из одного человека. Позже мы подробнее рассмотрим, каким образом одиночество

и проблемы в отношениях способствуют развитию депрессии, однако здесь играют роль и другие исторические и культурные тенденции. Постоянно меняющаяся мода может заставить вас почувствовать свою несовременность, непрекращающийся поток негативных новостей по телевизору — омрачить мировосприятие, а снижение роли религии — способствовать появлению циничности. В своей последней книге «Эпидемия нарциссизма: жизнь в эпоху самомнения» Твенге прослеживает рост нереалистично высоких ожиданий и нарциссизма и связывает его с нарастанием тревоги и депрессии<sup>4</sup>. Нарциссизм отражается в СМИ, например, в отретушированных фотографиях женщин с идеальным телом и кожей, которых на самом деле не существует. А также в постоянном подчеркивании своей замечательности — независимо от того, чем вы занимаетесь на самом деле. И это вызывает нереалистичные ожидания у многих молодых людей в начале карьеры насчет почти немедленного успеха. Также Твенге прослеживает нарастание чувства, что нам кругом все должны. В итоге, ожидая большего, мы чувствуем себя обделенными.

Нашу культуру отличает все менее развитое чувство общности. В 1950-е годы представители рабочего класса вместе играли в боулинг. Теперь же люди катают шары в одиночестве (если вообще ходят в боулинг). Они, словно загипнотизированные, сидят перед телевизорами, наблюдая за чьей-то «настоящей» жизнью в реалити-шоу. Наши личные связи существенно сократились — и это также связано с ростом тревоги и депрессии. Постоянные переезды, смена работы, потеря друзей детства и снижение роли общественных организаций (профсоюзов, групп родителей и учителей, клубов по интересам, церковных общин, волонтерских организаций) сделали нас более изолированными, более одинокими и более депрессивными.

Мы все больше погружаемся в себя и все меньше связаны друг с другом.

Наверное, мало утешительного в том, что миллионам людей известно, каково это — бояться наступления нового дня, бродить в сумраке, в то время как другие греются в лучах солнца. Но хорошая новость заключается в том, что депрессия сегодня вполне управляема — *если получить правильное лечение*. Как и Карен, вы



можете обнаружить, что выход существует. Вы можете открыть для себя новый образ мышления, новые пути действий и способы общения с другими людьми. Вы можете обнаружить — к своему великому удивлению, — что у вас есть мужество построить жизнь, достойную вашего существования в этом мире.

## ДВЕРЬ В ВАШУ ЖИЗНЬ

За двадцать семь лет работы практикующим психотерапевтом многие люди спрашивали меня: «Разве вы сами не впадаете в уныние, работая с депрессивными людьми?» Как ни странно, как раз наоборот. Я прекрасно себя чувствую, работая с находящимися в депрессии людьми, потому что знаю, что им можно помочь.

Да, хорошая новость заключается в том, что при эффективном лечении можно преодолеть депрессию. И как только вы это сделаете, у вас появятся все шансы предотвратить ее повторение. Новые техники самопомощи помогут изменить негативное мышление и печальное настроение. Конечно, это непросто. И требует усилий. Но существуют мощные инструменты (точнее, много разных инструментов), которыми вы можете научиться пользоваться для помощи самому себе.

Большинству страдающих депрессией людей можно помочь с помощью новейших форм когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Мы с коллегами разрабатывали этот подход в течение последних тридцати лет. Сейчас он используется во всем мире в качестве психотерапии проблем выбора при депрессии и тревоге. Эта терапия помогает изменить ваш образ мышления (когнитивные функции) и ваши поступки (поведение). Однажды изменив образ мышления, вы измените свой способ восприятия и разорвете порочный круг бесконечной боли.

Вместо того чтобы проводить годы на кушетке психотерапевта, поглаживающего свою бороду и задающего вопросы не по теме, с помощью КПТ вы можете начать менять свою жизнь *уже сегодня*. Для многих людей КПТ имеет более длительный эффект, чем любой другой подход. Если лечить умеренную или

тяжелую депрессию с помощью лекарств, но затем прекратить их принимать после выздоровления, высоки риски (76 %) снова впасть в депрессию в ближайшие двенадцать месяцев. Но если улучшение наступило благодаря когнитивной терапии, у вас меньшая вероятность рецидивов (только 30 %) после ее прекращения. А чтобы улучшить ситуацию еще больше, вы научитесь тому, как можно значительно снизить риск повторного ухода в депрессию. В отличие от КПТ, таблетки не учат.

Если бы вы были одним из моих пациентов, я мог бы начать наш сеанс КПТ с вопроса: «Над какой проблемой вы хотите сегодня поработать?» Вместо пассивного слушания я бы взял на себя активную роль, попросив вас оценить ваши собственные мысли, проверить их на соответствие реальности, попытаться найти новые способы поразмыслить о ситуации и рассмотреть новые конкретные типы поведения, которые вы могли бы опробовать. Я бы дал вам домашнее задание по самопомощи, чтобы в промежутки между сеансами вы могли побыть сами себе психотерапевтом. Мы периодически оценивали бы ваши успехи, обсуждали, почему некоторые вещи не работают, и экспериментировали с новыми техниками. Мы бы не сдались. И подтолкнули бы вас вносить изменения в свою жизнь *уже сегодня*.

В этой книге я хочу применить к вам такой же активный, мотивирующий, наступательный подход. Работая с депрессией в течение почти трех десятилетий, я многому научился у своих пациентов и думаю, что вы можете извлечь уроки из техник и стратегий, которые многие мои пациенты сочли полезными. Эта книга — ваш ящик с инструментами. Она предлагает техники, которые можно использовать каждый день, чтобы избавиться от депрессии. Я бы хотел, чтобы вы, когда почувствуете нерешительность или утратите надежду, открыли этот ящик, нашли нужные инструменты и помогли себе сами. Секрет в том, чтобы сделать из вас собственного психотерапевта, «тренера по жизни», чтобы вам не нужно было одобрение других людей. Конечная цель состоит в обретении власти над собой.

В зависимости от степени депрессии для вас может оказаться лучше получить помощь извне, по крайней мере вначале. Продолжительная изнуряющая депрессия может оказать огромное

влияние на качество жизни, и во многих случаях это хроническое заболевание является результатом некомпетентного лечения. Если депрессия выматывает вас, важно отнестись к ней серьезно и лечить ее настойчиво и всесторонне. В дополнение ко многим техникам КПТ, с которыми вы познакомитесь в этой книге, можно использовать лекарства или другие биологические методы лечения. Идеальный вариант — обратиться за помощью к квалифицированному когнитивно-поведенческому терапевту, а также к врачу, у которого можно проконсультироваться о других вариантах лечения, таких как прием лекарств. Вы можете найти список сертифицированных специалистов на сайте Академии когнитивной терапии ([www.academyofct.org](http://www.academyofct.org)), а в Великобритании — на сайте Британской ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии ([www.babcp.com](http://www.babcp.com)). В приложениях представлено больше информации для изучения вариантов лечения.

На протяжении всей книги мы будем использовать разные техники (вы можете применить их на практике прямо сейчас). Мы также обсудим, как лекарства могут стать частью самопомощи. Рассмотрим, как улучшить отношения с партнером и выстроить более конструктивные и уважительные дружеские связи. Депрессия может затронуть любую сферу жизни, поэтому вам понадобятся инструменты, которые можно использовать каждый день вашей жизни. Если я лишь поддержу вас, вы почувствуете себя лучше всего на несколько минут. Но если я дам вам инструменты, вы сможете во всем разобраться и без меня.

Не ждите, пока кто-нибудь вас спасет. *Вы можете спасти себя сами.*

## АНАТОМИЯ ДЕПРЕССИИ

Депрессия — это не просто пара симптомов. Это сочетание различных мыслей, чувств, моделей поведения и опыта. Психологи и психиатры придумали целую систему для оценки и классификации этого состояния. Поставленный диагноз «большое депрессивное расстройство» означает, что вы находитесь в депрессии

(грустное настроение или потеря интереса к привычным делам) на протяжении двух недель, что у вас есть по крайней мере четыре из следующих симптомов:

- ощущение собственной никчемности или чувство вины;
- трудности с концентрацией внимания или принятием решений;
- усталость или упадок сил;
- бессонница или гиперсомния (существенное увеличение продолжительности сна);
- потеря аппетита, снижение или увеличение веса;
- возбужденное или вялое состояние;
- мысли о смерти или самоубийстве.

Перед постановкой диагноза мы исключаем проблемы со здоровьем, которые могут вызвать похожие симптомы, например нарушение функции щитовидной железы. Мы также учитываем все происходящее в вашей жизни. Как правило, не ставим такой диагноз человеку, страдающему от потери любимого, если только депрессия не длится долго.

## Виды депрессии

Как мы только что упомянули, у вас может оказаться большое депрессивное расстройство. Или же длящийся около двух лет период более мягкой депрессии, который мы называем дистимией. У вас также может одновременно наблюдаться дистимия и большое депрессивное расстройство, что дает диагноз «двойная депрессия». Многие женщины страдают от послеродовой депрессии.

Необходимо помнить еще об одном важном диагнозе — биполярном расстройстве (обычно мы называем его маниакально-депрессивным психозом). У людей с биполярным расстройством депрессивные состояния сменяются маниакальными, во время которых они испытывают душевный подъем в сочетании с излишне высокой самооценкой и большим количеством энергии. Их речь ускоряется, они фонтанируют идеями, могут вести себя крайне неразумно и перестают нуждаться в долгом сне. Они

могут принимать рискованные решения или же у них крайне обостряется сексуальное влечение. Люди, имеющие некоторые из этих маниакальных симптомов, но не в самой тяжелой форме, находятся на гипоманиакальной стадии.

Если вы переживали эпизоды маниакального или гипоманиакального состояния, вполне возможно, что у вас биполярное расстройство. Психотерапевт или другой врач может определить его наличие с вашей помощью. Важно рассказать ему о маниакальных симптомах, потому что если у вас биполярное расстройство и вас лечат с помощью лекарств, то врач может посоветовать индивидуальный план терапии.

В случае биполярного расстройства упор на одни лишь антидепрессанты способен ухудшить ситуацию. Многие страдающие биполярным расстройством «зацикливаются» на возбужденном маниакальном состоянии, когда их сажают исключительно на антидепрессанты (наблюдаются перепады настроения от депрессии до возбужденной мании). Однако независимо от того, является ли течение заболевания униполярным (у вас никогда не было маниакального эпизода) или биполярным, изложенные в этой книге идеи помогут избежать подобных эпизодов в будущем.

### Причины депрессии

Депрессия не знает границ. С ней может столкнуться каждый, невзирая на доход, образование, расу, пол, успех или красоту. Спикер знаменитостей, страдавших от депрессии, можно продолжать бесконечно: Бобби Дарин, Барбара Буш, Билли Джоэл, Джуди Гарленд, Базз Олдрин, Эрнест Хемингуэй, Чарльз Дарвин, Джон Адамс, Харрисон Форд, Авраам Линкольн, Дж. К. Роулинг, Теннесси Уильямс, Уинстон Черчилль, Марк Твен и другие.

Что вызывает депрессию? Многие думают, что нужно искать причину своей депрессии в родительском воспитании. В этой связи можно заметить, что можно провести годы на кушетке психотерапевта в попытках извлечь из памяти ужасные воспоминания о жестоком обращении с вами в детстве, но это может оказаться бессмысленным занятием: исследователи считают, что от 30 % до 60 % причин депрессии можно объяснить генетиче-

ски<sup>5</sup>. Депрессия связана с химическим составом мозга. Различия в уровне серотонина, норадреналина и других химических веществ способны вызвать склонность к депрессии. Вместе с тем ряд других факторов, начиная с воспитания и заканчивая более поздним опытом, может повысить риск возникновения депрессивного эпизода. Например, родители вполне могли сделать вас более уязвимым для депрессии, не только передав гены, повышающие вероятность ее наступления, но и общаясь с вами таким образом, чтобы это вызывало у вас ощущение беспомощности или чрезмерную самокритику.

Наше понимание лежащего в основе депрессии химического состава мозга часто происходит из-за случайных открытий. Это еще раз доказывает, что, занимаясь наукой, можно порой обнаружить то, чего *не* искали! Первые две основные группы антидепрессантов — ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО) и трициклические антидепрессанты (ТЦА) — были обнаружены случайно. Ипрониазид, первый ИМАО, был опробован в пятидесятых годах для лечения туберкулеза. К большому удивлению врачей и пациентов, он улучшал настроение и снижал уровень депрессии. В конце пятидесятых годов швейцарские исследователи экспериментировали с ТЦА при лечении шизофрении. И опять же, к их великому удивлению, ТЦА несколько не помогали при шизофрении, но действительно улучшали настроение пациентов. Польза лития также случайно была обнаружена в 1948 году австралийским психиатром Джоном Кейдом, делавшим его инъекции морским свинкам. Вопреки ожиданиям, литий оказывал успокаивающий эффект<sup>6</sup>. Случайное открытие основных групп антидепрессантов указывает на то, что, обнаружив неожиданное, наблюдательный ученый может открыть новые возможности для миллионов людей.

Существует несколько теорий, связанных с причинами депрессии (предполагают различные биохимические пути ее возникновения). И конкретно ваше состояние может быть вызвано одной из этих разнообразных биохимических моделей или их комбинацией. Об этом следует помнить, так как это может повлиять на ваше лечение. Вы вместе с врачом можете испробовать целый ряд лекарств — если не работает одна группа, всегда

можно перейти ко второй. Или же можно добавить лекарство из другой группы — иногда комбинация двух групп повышает эффективность терапии.

Смотрите на это так: существует три набора нейромедиаторов, важных при борьбе с депрессией: норадреналин, серотонин и дофамин. Все они входят в группу моноаминов. Представьте себе мозг, состоящий из нейронов (нервных клеток), взаимодействующих друг с другом через переходы, называемые синапсами. В нем имеются клетки, отправляющие сообщения (пресинаптические клетки) и получающие эти сообщения (постсинаптические клетки). Трициклики препятствуют обратному захвату (реабсорбции) нейромедиаторов, СИОЗС (группа антидепрессантов, называемых селективными ингибиторами обратного захвата серотонина) специфически ингибируют реабсорбцию серотонина; ИМАО блокируют метаболизм, или расщепление хранящихся в нейронах молекул<sup>7</sup>.

Разумеется, стоящая за этими процессами наука очень сложна. Недавние исследования показывают, что на депрессию может оказывать влияние специфическая коммуникация между нейронами, активированная определенными генами. Исследователи из Йельского университета обнаружили, что антидепрессанты стимулируют рост нейронов, генерируя появление новых нервных клеток<sup>8</sup>. Именно поэтому требуется некоторое время, чтобы антидепрессанты проявили свою эффективность. Природа депрессии более сложна и более увлекательна, чем думалось ранее.

Многие родители страдающих депрессией детей сами переживают депрессию, поэтому им может быть трудно выполнять лучшую работу в мире — воспитывать. Как правило, неласковые родители, не признающие чувств, излишне контролирующие или критически настроенные, воспитывают детей, которые потом вырастают в депрессивных взрослых<sup>9</sup>. Если родители посылали вам противоречивые сообщения вроде «Я люблю тебя, но сейчас не надоедай мне», то риск впасть в депрессию у вас выше. Сексуальное насилие в детстве является значимым предиктором депрессии<sup>10</sup>. И если родители развелись, расстались или умерли в вашем детстве или отрочестве, то вы, вероятно

всего, переживете депрессию, став взрослым<sup>11</sup>. Важным фактором является то, как о вас заботились впоследствии: если потеря родителя привела к уменьшению заботы, теплоты и внимания, риск формирования депрессии намного выше<sup>12</sup>. Хотя воспоминания детства могут зависеть от настроения на данный момент (в депрессивном состоянии вероятность вызывания из памяти негативных событий прошлого выше), исследования показывают, что предвзятость воспоминаний не является основной причиной того, что сообщают страдающие депрессией взрослые о детских переживаниях<sup>13</sup>.

Почти во всех изученных современных культурах женщины страдают от депрессии чаще мужчин в среднем в два раза (такое расхождение появляется у подростков и исчезает в пожилом возрасте). Причин тому несколько — от переживаемых женщинами гормональных изменений до того факта, что они, как правило, обладают меньшей властью в обществе, чем мужчины, больше учитывают желания других людей и, возможно, могут быть больше склонны к навязчивым мыслям. Однако и женщины, и мужчины могут получить одинаковую пользу от когнитивно-поведенческой терапии и лекарств.

Что вызывает депрессивный эпизод? Существует ряд факторов, способствующих повышению риска. Вдовство, развод или разлука являются основными предикторами депрессии, как и серьезный конфликт в отношениях. Переживающие конфликты в браке женщины в двадцать пять раз чаще страдают депрессией, чем в браке без конфликтов<sup>14</sup>. Женщины, у которых трудности с воспитанием детей, находятся в группе риска. Потеря работы тоже выступает одной из причин<sup>15</sup>: для многих она означает не только снижение дохода, но и утрату чувства удовлетворения и социальных контактов. Она обязательно приводит к депрессии, но если вы находитесь в депрессии, то, как правило, рассматриваете безработицу как символ стыда, неудач и беспомощности.

В ходе одного исследования о значимом стресс-факторе за прошедшие девять месяцев сообщили 60 % находящихся в депрессивном состоянии людей (по сравнению с 19 % не страдающих депрессией людей). Даже ежедневные неприятности могут накапливаться и приводить к депрессии: проблемы на работе,



трудные условия жизни, стресс из-за поездок, сильное финансовое давление, ссоры и конфликты. И хотя такие стресс-факторы неизбежны в жизни большинства людей, гены могут сделать вас более уязвимыми к их влиянию<sup>16</sup>. При наличии генетической предрасположенности провоцирующие стресс события будут вызывать у вас депрессию на 250 % чаще. Но гены могут также и *защитить* вас. Хотя, как я упоминал выше, у жертв жестокого обращения вероятность депрессии впоследствии увеличивается, многое зависит от вашей *генетики*. Если ни один из родителей не передал вам *сильные гены* для формирования депрессии — вы вряд ли ее испытаете. Гены могут помочь или навредить вам — они могут даже защитить вас от собственных родителей!

### Последствия депрессии

Депрессия дорого обходится: приводит к увеличению числа случаев невыхода на работу, снижению производительности труда и повышению уровня инвалидности. Около 80 % людей, в настоящее время страдающих депрессией, говорят об ограниченности своей повседневной деятельности<sup>17</sup>.

Одно из исследований показало, что люди в глубокой депрессии теряли 5,6 часа продуктивной работы в неделю<sup>18</sup>. Возьмем, к примеру, Карен, с которой мы познакомились раньше. Иногда она не могла встать с постели, чтобы пойти на работу. Находясь на рабочем месте, она сидела за компьютером, непрерывно размышляя о том, насколько ужасна ее жизнь. Она откладывала все дела на потом, что только ухудшало ее самочувствие, поскольку она боялась увольнения.

Переживающие депрессию люди гораздо чаще ведут нездоровый образ жизни (курение, ничегонеделание, неправильное питание). «Чтобы почувствовать себя лучше, я ем мороженое и печенье, — рассказывала мне Карен. — Но потом я чувствую себя ужасно, потому что знаю, что потеряла над собой контроль». У некоторых такой нездоровый образ жизни повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний<sup>19</sup>. Депрессия также увеличивает вероятность болезни Альцгеймера<sup>20</sup>, инсульта<sup>21</sup> и даже влияет на исход ВИЧ<sup>22</sup>. А пожилые люди с большей долей вероятности умирают раньше<sup>23</sup>.

Депрессия обычно не является разовым эпизодом. Как я упоминал ранее, у многих людей эпизоды повторяются, а некоторые затягиваются на месяцы или даже годы. До прихода ко мне у Карен уже было два периода депрессии. Депрессия является одним из самых распространенных заболеваний в мире. Ее можно сравнить по частоте лишь с перинатальными (связанными с родами) состояниями, инфекциями нижних дыхательных путей, ишемической болезнью сердца, цереброваскулярными заболеваниями, ВИЧ/СПИДом и желудочно-кишечными патологиями.

Самое трагическое последствие этого состояния — самоубийство. Страдающие депрессией люди гибнут в тридцать раз чаще остальных<sup>24</sup>. Мой друг Кен стал одной из жертв депрессии.

Я познакомился с Кеном много лет назад, когда учился в аспирантуре Йельского университета. В то время меня интересовала работа с детьми. Это не было продиктовано всепоглощающим научным интересом, но взаимодействовать с ними было весело. Кен, работавший на исследовательском факультете, поддерживал меня и стал моим другом. Мы вместе обедали, я был вхож в его дом, мы обсуждали исследования и болтали обо всем, что приходило в голову. Он всегда мог посмеяться от души и отпустить забавный комментарий.

Кен никогда не говорил о личных проблемах. И никогда не выглядел грустным. Он не жаловался на свою работу. Во время обеда, насколько я помню, он обычно выпивал бокал мартини, иногда два, но я ни разу не видел его пьяным. Он и его жена Кэролайн периодически приглашали меня на ужин: мы болтали и смеялись. Я всегда ощущал значимость нашей дружбы — когда парням не нужно говорить вслух, насколько они нужны друг другу, они просто знают это. Я многим обязан Кену, и мне жаль, что я *не успел* сказать ему, как много он для меня значил.

После получения докторской степени я покинул Нью-Хейвен и продолжил делать карьеру, получая гранты на исследования и издавая книги. Меня больше интересовала поведенческая терапия детей, и я подумывал о работе в этом направлении. Я посылал Кену письма, иногда мы разговаривали по телефону, но я был вдали от него в течение нескольких лет и по большому счету потерял связь с его жизнью.

Я преподавал в Университете Британской Колумбии в Ванкувере, когда мне позвонил коллега из Йеля:

— Кен умер. Он покончил с собой.

Я был потрясен.

— Никогда не замечал, что с ним что-то не так, — сказал я. Внезапно мои глаза наполнились слезами.

— Очевидно, он боялся, что его уволят, — продолжал коллега.

Пока жена и дочь спали, Кен вошел в гараж, пустил газ и покончил с собой.

Встретившись с Кэролайн, я увидел, что она раздавлена. Она сидела на кухне в их старом викторианском доме в пригороде Нью-Хейвена, задаваясь вопросом, как оплатить счета. Она обратилась к прихожанам церкви и друзьям, помогавшим пережить это трудное время. Мягкость черт, казалось, стерлась с ее лица. Когда она заговорила о Кене, ее взгляд стал отрешенным:

— Я так зла на него за то, что он нас оставил. Он знал, что я сделаю все, чтобы его поддержать. Но это было сильнее его.

Разговаривая с Кэролайн, я узнал совершенно другого Кена. Он был алкоголиком, впавшим в депрессию, одиноким и потерявшим надежду. Он — восходящая звезда в области клинической психологии — не смог найти необходимую ему помощь. Он не видел выхода. Когда он ушел из жизни, Кэролайн была беременна.

Смерть человека — не просто статистика. Это утрата его места в мире всех нас, любивших его. Сьюзен, дочь Кена, взяла меня за руку и сказала:

— Боб-Лихи! (Как будто мое имя писалось через дефис!) Боб-Лихи, ты ведь еще не уходишь, правда?

Она показала мне своих кукол, и я обнял ее.

Это испытание — пережить смерть своего друга. Я хотел иметь возможность вспоминать, как мне было горько потерять его и что мне повезло знать его. И я хотел сделать свою жизнь настолько наполненной, чтобы вместить в нее эту потерю. Хотя мне нравилось работать с детьми и их родителями, я посчитал, что работа с депрессией будет для меня более значимой. И мне очень повезло, что основатель когнитивной терапии доктор Аарон Бек проводил обучение в Медицинской школе Пенсильванского университета. Я подумал: *«Вот куда я пойду»*. Я так и сделал.

Я не боюсь грустить, думая о моем друге. Он дал мне силы делать то, чем я занимаюсь с тех пор. Пока память о нем живет в моем сердце, я знаю, что могу помочь другим найти выход из темных закоулков их жизни.

### Как пользоваться этой книгой

Раздумывая о том, как написать книгу о самопомощи при депрессии, я понял, что пациенты приходят ко мне с конкретными проблемами. Они могут сказать: «Я чувствую безнадежность», или «Я ничего не могу с этим поделать», или «Мне так грустно, я больше не могу это выносить». Они не приходят в поисках теорий о депрессии или лекций по психологии. Они приходят с вопросом: «Что можно сделать, чтобы помочь себе?» Наверняка именно так и вы воспринимаете свою депрессию.

Вот почему я построил эту книгу вокруг конкретных проблем. Вы можете чувствовать себя одиноким, можете быть нерешительным или считать себя обузой для других. Вы можете испытывать раздражительность, или вам трудно найти силы. Независимо от проблемы вам нужно решение. Вы хотите знать ответ на вопрос: «Что я могу сделать?»

Каждая глава начинается с истории человека, переживающего депрессию. Я хочу поделиться с вами опытом своих пациентов. Наверняка вы увидите себя в некоторых историях, а можете не увидеть ни в одной. Это нормально. Не существует двух абсолютно одинаково переживающих депрессию людей. Чтобы получить пользу от этой книги, вам необязательно иметь все симптомы депрессии. Более того, считайте себя счастливым, если вы их не обнаружите.

Читая каждую главу, вы найдете подробное описание симптома — каким образом он возникает и как может повлиять на вас, как устранить его, создав позитивные привычки мышления и поведения. Я использовал много разных подходов когнитивно-поведенческой терапии, чтобы собрать воедино техники и стратегии, которые собираюсь вам предложить. За последние тридцать лет было проведено огромное количество исследований на эту тему, и я многим обязан людям, поделившимся своими идеями при разработке этих подходов. Но я понял, что не суще-

ствует универсальной методики для всех. Вот почему я пытался использовать лучшее из лучшего.

Как я уже упоминал, прописанные врачом лекарства также могут быть частью курса самопомощи, поэтому я включил информацию о медикаментозном лечении в приложение 1. Однако существует немало доказательств того, что когнитивно-поведенческая терапия помогает при депрессии и считается первоочередным методом. Читая каждую главу, попытайтесь решить для себя, какие техники будут вам полезны. Конечно, всегда лучше обратиться к квалифицированному терапевту КПТ, но самостоятельное использование некоторых из этих проверенных техник может стать хорошим началом. Все инструменты перед вами. Однако ваша депрессия может затруднить их использование. Вы можете ощутить упадок духа. Вы можете ощутить отсутствие сил. Но вы не узнаете, помогут ли эти инструменты решить проблему, пока не попробуете. И в самом деле, что вы теряете, попытавшись?

Депрессия принимает форму самокритики, нерешительности, упадка сил, грусти, ощущения безнадежности, ухода в себя, нарушения сна, раздражительности и других симптомов. Мы поможем вам избавиться от этих симптомов. Нет симптомов — нет депрессии. Вот как это работает!

### Начало работы

К этой книге вы будете обращаться снова и снова. Она — руководство по избавлению от проблем и напоминание о том, что вы можете *уже сегодня* принять все нужные меры. Как и любое путешествие, программа самопомощи начинается с того места, где вы находитесь в данный момент. Поэтому предложу начать со следующего простого теста (см. табл. 1.1) для оценки состояния и определения сфер, в которых у вас больше всего трудностей (им вы сможете уделить больше внимание, изучая эту книгу). Нет правильных или неправильных ответов: просто опишите ваше самочувствие на прошлой неделе.

Пожалуйста, отметьте в каждом пункте по одному ответу, который лучше всего передает ваше самочувствие за последние семь дней.

Таблица 1.1

<b>Экспресс-опросник симптомов депрессии</b>	
<b>1. Засыпание</b>	
<input type="checkbox"/>	0 Я никогда не засыпаю дольше получаса.
<input type="checkbox"/>	1 Чтобы уснуть, мне требуется не менее получаса в менее половины случаев.
<input type="checkbox"/>	2 Чтобы уснуть, мне требуется не менее получаса в более половины случаев.
<input type="checkbox"/>	3 Чтобы уснуть, мне требуется не менее часа в более половины случаев.
<b>2. Ночной сон</b>	
<input type="checkbox"/>	0 Я не просыпаюсь ночью.
<input type="checkbox"/>	1 У меня беспокойный неглубокий сон с несколькими краткосрочными пробуждениями каждую ночь.
<input type="checkbox"/>	2 Я просыпаюсь по крайней мере один раз за ночь, но легко засыпаю снова.
<input type="checkbox"/>	3 Я просыпаюсь чаще, чем один раз за ночь, и бодрствую не менее 20 минут или дольше в более половины случаев.
<b>3. Слишком раннее пробуждение</b>	
<input type="checkbox"/>	0 Обычно я просыпаюсь не более чем за 30 минут до того, как мне нужно вставать.
<input type="checkbox"/>	1 Обычно я просыпаюсь более чем на 30 минут раньше того, когда мне нужно вставать.
<input type="checkbox"/>	2 Я почти всегда просыпаюсь за час до того, как мне нужно вставать, но в конечном итоге снова засыпаю.
<input type="checkbox"/>	3 Я просыпаюсь за час до того, как мне нужно вставать, и не могу снова заснуть.

#### **4. Слишком долгий сон**

- 0 Я сплю не дольше 7–8 часов в сутки, не дремля в течение дня.
- 1 Я сплю не более 10 часов в течение суток, включая дремоту.
- 2 Я сплю не более 12 часов в течение суток, включая дремоту.
- 3 Я сплю дольше 12 часов в течение суток, включая дремоту.

#### **5. Чувство грусти**

- 0 Мне не бывает грустно.
- 1 Я грущу в менее чем половине случаев.
- 2 Я грущу в более чем половине случаев.
- 3 Мне грустно почти все время.

#### **6. Снижение аппетита**

- 0 Мой обычный аппетит не снизился.
- 1 Я ем немного реже или меньше обычного.
- 2 Я ем намного меньше обычного и только прилагая усилия.
- 3 Я редко ем в течение суток, и то лишь прилагая усилия или когда другие уговаривают меня.

#### **7. Повышенный аппетит**

- 0 Мой обычный аппетит не возрос.
- 1 Я чувствую необходимость есть чаще обычного.
- 2 Я регулярно ем чаще и (или) больше обычного.
- 3 Я чувствую потребность переесть как во время еды, так и между приемами пищи.

### **8. Снижение веса (в течение последних двух недель)**

- 0 Мой вес не снизился.
- 1 Я чувствую, что слегка похудел.
- 2 Я потерял килограмм или больше.
- 3 Я потерял 2,5 кг или больше.

### **9. Увеличение веса (в течение последних двух недель)**

- 0 Мой вес не увеличился.
- 1 Я чувствую, что слегка набрал вес.
- 2 Я набрал килограмм или больше.
- 3 Я набрал 2,5 кг или больше.

### **10. Концентрация внимания (принятие решений)**

- 0 Моя обычная способность быть сосредоточенным или принимать решения не изменилась.
- 1 Иногда я чувствую себя нерешительным или обнаруживаю, что отвлекаюсь больше обычного.
- 2 Большую часть времени я изо всех сил стараюсь сосредоточиться или принять решение.
- 3 Я не могу как следует сосредоточиться даже на чтении или не могу принять даже незначительные решения.

### **11. Взгляд на себя со стороны**

- 0 Я считаю себя таким же значимым и достойным, как и другие люди.
- 1 Я виню себя больше обычного.
- 2 Большую часть времени я считаю, что создаю проблемы для других.
- 3 Я почти постоянно думаю о своих недостатках.



## **12. Мысли о смерти или самоубийстве**

- 0 Я не думаю о самоубийстве или смерти.
- 1 Я чувствую, что жизнь бессмысленна, или раздумываю, стоит ли жить.
- 2 Я думаю о самоубийстве или смерти несколько раз в неделю в течение нескольких минут.
- 3 Я думаю о самоубийстве или смерти несколько раз в день во всех деталях или по-настоящему пытался покончить с собой.

## **13. Общие интересы**

- 0 Нет никаких изменений в моей заинтересованности в других людях или делах.
- 1 Я замечаю, что меня меньше интересуют люди или дела.
- 2 Я обнаружил, что меня увлекает только пара интересовавших меня ранее дел.
- 3 Я практически безразличен к интересовавшим меня ранее делам.

## **14. Уровень энергии**

- 0 Мой обычный уровень энергии не изменился.
- 1 Я устаю быстрее обычного.
- 2 Мне нужно приложить большие усилия, чтобы начать или закончить повседневные дела (например, покупки, уроки с детьми, приготовление еды).
- 3 Я не могу выполнять большинство своих обычных повседневных дел, потому что у меня нет сил.

### 15. Заторможенность

- 0 Я думаю, говорю и двигаюсь с обычной скоростью.
- 1 Я считаю, что мои мыслительные процессы заторможены или мой голос звучит скучно либо монотонно.
- 2 У меня уходит несколько секунд для ответа на большинство вопросов, и я уверен, что мои мыслительные процессы заторможены.
- 3 Я часто не могу отвечать на вопросы, не приложив при этом усилий.

### 16. Нервозность

- 0 Я не чувствую нервозности.
- 1 Я часто нервничаю или мне необходимо сменить положение, когда я сижу.
- 2 Мне необходимо двигаться, и я достаточно беспокоен.
- 3 Время от времени я не в состоянии сидеть спокойно, мне нужно ходить взад-вперед.

**Сумма баллов может варьироваться от 0 до 27<sup>22</sup>: легкая депрессия (6–10), умеренная (11–15), выраженная (16–20), глубокая (21–27)**

Запишите наивысший балл за ответ на любой из четырех вопросов о сне (с 1-го по 4-й).

Запишите полученный балл за пункт 5.

Запишите наивысший балл за ответ на любой из четырех вопросов о весе (с 6-го по 9-й).

Запишите сумму баллов ответов на вопросы с 10-го по 14-й.

Запишите наивысший балл за ответ на любой из двух вопросов о психомоторике (15-й и 16-й).

Суммируйте все полученные баллы.

Экспресс-опросник по симптомам депрессии (QIDS) использовался в самом обширном из когда-либо проводимых исследований депрессии. Вы можете применять его по своему усмотрению и повторно обращаться к нему на протяжении следующих нескольких месяцев (или в любое время) для оценки своего состояния.

После прохождения опросника запишите свой результат, прежде чем начинать программу самопомощи. Затем повторяйте его каждую неделю. Закончив чтение этой книги, выделите себе около двенадцати недель на работу над изученными техниками, чтобы увидеть, сколько всего вокруг вас изменится. Не ждите чудодейственных средств или быстрых успехов. Пытаясь сбросить десять килограммов, вы даете себе достаточно времени и не рассчитываете избавиться от них за неделю. Точно так же вам нужно время для выработки новых продуктивных привычек для противостояния депрессии.

Цель этой книги — не только помочь справиться с депрессией, но и дать вам инструменты для ее предотвращения в будущем. Речь идет о закреплении успеха на годы. Это может показаться сложной задачей, но это не так! Это просто означает, что вам понадобится сделать новое мышление и поведение частью своей жизни. Как выразилась одна моя коллега, «мне следует вести бездепрессивный образ жизни». У нее получилось — и у вас тоже получится.

### **«По вашим словам, это слишком легко»**

Если вы похожи на многих находящихся в депрессии людей, то вам уже говорили о том, что можно помочь самому себе, но толку не было. Поэтому вы можете рассматривать эту книгу с определенной долей скептицизма. Вполне оправданная позиция. Когнитивно-поведенческий подход не предназначен вас вдохновлять, он не должен нести изменяющее вашу жизнь прозрение. Вместо этого я призываю вас придерживаться здорового скептицизма. Вы не узнаете, работают ли эти техники, пока не повторите их несколько раз в течение определенного времени. Я просто прошу вас скептически относиться к собственному скептицизму.

Вам не станет лучше в мгновение ока. Пойти на поправку — значит поправляться постепенно. Это не всегда мгновенный результат. Возможно, прежде чем почувствовать себя лучше, вам придется немало постараться. Делая немного больше, вы станете чуть менее самокритичным, а процесс — более обнадеживающим. Это будет прогресс, но не всегда устойчивый. Пока это просто движение вперед. И самый важный шаг в настоящий момент — отработка на практике новых позитивных типов мышления, поведения и взаимодействия с людьми.

«По вашим словам, это слишком легко», — иногда возражают мне пациенты. «Я не могу делать эти шаги, потому что у меня слишком сильная депрессия. Я не могу заниматься спортом, не могу позвонить друзьям, я не в состоянии работать. Моя депрессия мешает мне заниматься чем-то в принципе». Тогда я предлагаю: «Почему бы не побороться с депрессией? Почему бы не сделать что-то вопреки ей?» Иногда нужно принимать меры до возникновения мотивации. Я прошу таких пациентов рассматривать самопомощь как серию экспериментов. Станет ли хуже от попытки? И кто знает, что может случиться, если попробовать?

Поэтому давайте договоримся провести *эксперимент* — вы и я. Прорабатывайте главы этой книги, берите на заметку различные техники и регулярно применяйте их в течение нескольких месяцев. Рассмотрите медикаментозное лечение, описанное в приложении 1. Будьте готовы попробовать все доступные средства. А затем оценим результат.

### Помощь уже рядом

Природа депрессии заключается в мысли о том, что такое ваше состояние «имеет смысл». Депрессия может выглядеть для вас как оправданная реакция на события вашей жизни. Так что вы можете медлить с поиском помощи, потому что не видите в ней необходимости (или потому что считаете, что все безнадежно). К сожалению, большинство страдающих депрессией (76 % с умеренной формой и 61 % с тяжелой формой) вообще не получает помощи<sup>26</sup>. А если и получают, то некомпетентную (либо недо-

статочную медикаментозную терапию, либо неэффективную психотерапию).

Но знание — сила. Зная, что такое депрессия, что к ней приводит и как работает мозг в это время, вы обретаете над ней власть. Умея определять специфические симптомы депрессии, вы можете их корректировать. Зная техники, которые можно ежедневно использовать, можно улучшить свою жизнь прямо сейчас.

Не нужно ждать улучшения самочувствия. Не нужно продолжать страдать. Вы можете начать менять свою жизнь прямо сейчас — я даю вам для этого набор инструментов, которые вы можете использовать всегда. Если вы не уверены в их эффективности, позвольте мне рассказать еще одну историю.

Линда пришла ко мне много лет назад с жалобами на депрессию. Часто она была очень самокритичной, грустной, потерявшей всякую надежду и даже думала про самоубийство. Она считала, что ситуация безнадежна. Но мы вместе работали над ее депрессией — и Линда выздоровела. После окончания терапии я не слышал о ней много лет.

Но пару лет назад я получил от нее письмо. Она писала, что в последние годы ее семья переживала ужасные времена. Муж практически обанкротился, младшая дочь серьезно заболела, и в довершение всех бед умерла старшая дочь. Линда писала, что ей понадобились все изученные во время терапии инструменты, чтобы помочь себе пережить это, но с их помощью она справилась. Она приложила к письму фотографию своей семьи: она, муж и две дочери (одна из них сидела в инвалидной коляске). Линде пришлось преодолевать препятствия, с которыми сталкиваются не многие из нас, и сегодня она не испытывает депрессии.

Если вы застряли в темной комнате, вы можете открыть свою коробку с инструментами, найти необходимый и выбраться оттуда. Выйдя из тьмы, вы найдете новый мир. Помните Карен? После терапии она сказала: «Сегодня утром я проснулась и увидела солнце».

## Факты о депрессии

### Насколько распространена депрессия?

19 % американцев переживают депрессию на протяжении некоторого времени.

50 % детей и подростков и 20 % взрослых сообщают о некоторых симптомах депрессии<sup>27</sup>.

Родившиеся после 1960 года значительно чаще страдали от депрессии в детском или подростковом возрасте, чем родившиеся до 1960 года<sup>28</sup>.

### Сколько длится депрессия?

70 % самостоятельно избавляются от депрессии в течение одного года<sup>29</sup>.

20 % все еще находятся в депрессии спустя два года после ее начала, 11 % — спустя пять лет.

Через пять лет после постановки диагноза «депрессия» 89 % ее не испытывают.

Люди с повторяющейся депрессией в течение жизни переживают в среднем семь эпизодов<sup>30</sup>.

### Сопровождается ли депрессия другими проблемами?

75 % страдающих депрессией людей имеют и другую психологическую проблему.

У 59 % наблюдаются тревожные расстройства.

24 % также имеют расстройства, связанные со злоупотреблением психоактивными веществами.

Впавшие в депрессию люди в пять раз чаще страдают от наркотической зависимости.

### Насколько дорога депрессия?

Депрессия является основной причиной инвалидности людей в возрасте от 14 до 44 лет.

Страдающие депрессией каждую неделю теряют 5,6 часа продуктивной работы<sup>31</sup>.

80 % страдающих депрессией людей ограничены в своей повседневной деятельности<sup>32</sup>.

Стоимость депрессии (потери производительности труда и увеличение расходов на медицинское обслуживание) составляет 83 миллиарда долларов в год<sup>33</sup>.

Страдающие депрессией люди в 30 раз чаще заканчивают жизнь самоубийством<sup>34</sup>.

## ГЛАВА 2

# ДЕПРЕССИВНЫЙ РАЗУМ

На что похожа депрессия?

Давайте послушаем Эрика, который недавно потерял работу: «Я ничего не могу делать как надо. У меня ничего не получается. Все будут считать меня неудачником. Ведь у них все хорошо. Теперь, когда у меня нет работы, моя подруга, естественно, потеряет ко мне интерес. Вокруг так много парней, зарабатывающих кучу денег. Я чувствую себя таким униженным — мне действительно очень стыдно говорить друзьям, что я потерял работу. У меня просто нет сил. Какой от всего этого толк? Я знаю, вы собираетесь сказать мне, чтобы я начал действовать, чтобы помочь себе, но это бессмысленно. У меня все равно ничего не получится».

У депрессии собственный разум. Находясь в депрессии, вы обобщаете (*ничего не получается*), не отдаете себе должного (*я не могу ничего сделать как надо*) и навешиваете на себя самые нелицеприятные ярлыки (*неудачник, стыдно, униженный*). Вы устанавливаете для себя стандарты, которым никогда не будете соответствовать. Вы можете считать необходимым получить всеобщее одобрение или преуспевать во всем, что вы делаете, или знать наверняка, что что-то получится, прежде чем вы попробуете. Ваш образ мышления загоняет вас в ловушку самокритики, нерешительности и инерции — как и практически связанного по рукам и ногам Эрика.

Откуда весь этот негатив? Ответ может помочь пролить свет на глубины депрессивного разума (а он скрыт в самых отдаленных уголках человеческого прошлого).

## ДЕПРЕССИЯ КАК АДАПТАЦИЯ

Почти половина населения имеет психические расстройства во главе с депрессией и тревогой<sup>35</sup>. Если депрессия так широко распространена и, как мы видели в главе 1, подвержена влиянию генов, вполне можно задаться вопросом, зачем эволюции нужен такой мрачный набор человеческих характеристик? Каким образом печаль, уход в себя, упадок сил, ощущение беспомощности и безнадежности служат конечным целям развития человечества — передаче генов и выживанию вида? Другими словами, как выражаются эволюционные психологи, «чем хороша депрессия»?<sup>36</sup>

Здесь стоит вспомнить о следующих важных моментах. Во-первых, эволюция заключается не в том, чтобы быть счастливым или чувствовать себя хорошо, а в выживании генов, даже если в ходе этого процесса человек приносится в жертву. Во-вторых, за последние 10–20 тысяч лет цивилизация менялась слишком быстро для того, чтобы эволюция за ней поспевала. Это возвращает нас во времена первобытных охотников и собирателей: оставленные нам предками умения и способности были необходимы для выживания в то время. Учитывая это, давайте рассмотрим симптомы депрессии с точки зрения того, как они могли помочь нашим предкам справиться с опасностями, голодом и конкуренцией в иерархии подчинения. Давайте посмотрим, насколько разумна депрессия во времена дефицита и угрозы жизни.

### Стратегия выживания

Представьте себе первобытных людей, бродящих по лесам сто тысяч лет назад. Им угрожали другие племена, нехватка пищи и приближение зимы. Какой образ мышления имеет смысл? Логичен своего рода «стратегический пессимизм»<sup>37</sup>. В условиях дефицита и внешних угроз наиболее разумно предположить ограниченность ресурсов и необходимость сохранения сил. Если зима приближается, а еда заканчивается, вы не можете рассчитывать на большее количество продуктов питания. Суета в поисках еды может оказаться опасной тратой сил — вы сожжете больше калорий, чем найдете. Лучше полежать, сберечь



калории и подождать. Еще лучше замедлить метаболизм и частоту сердечных сокращений, чтобы сжечь поменьше калорий и перейти в «режим ожидания». Спать столько, сколько можно. По возможности потреблять высококалорийные продукты и углеводы, чтобы накопить жир и энергию для защиты себя от предстоящей депривации<sup>38</sup>.

Такая защита мало чем отличается от того, как животные впадают в спячку. В Канаде и некоторых регионах северного Вермонта в морозную зиму черепахи укладываются друг на друга на дне прудов, а их метаболизм замедляется до состояния, напоминающего смерть при жизни. Более того, они кажутся мертвыми. Они не могут двигаться. Но в действительности они заняты выживанием (снижая активность до бездействия, сберегая энергию и калории и сохраняя тепло друг друга). В начале зимы в сельской местности штата Коннектикут я могу наблюдать за белками, торопливо собирающими орехи перед грядущими морозами. Природа использует «симптомы депрессии»: бездействие и изоляцию, затаивание и экономию сил для защиты от предстоящей депривации<sup>39</sup>. Я наблюдаю это и у моих пациентов, жалующихся на усталость. Когда я прошу пациента в таком состоянии пойти в спортзал, он отвечает: «Но у меня же нет никаких сил». Он лежит в постели в комнате с задернутыми занавесками в состоянии полусна, непрерывно думая о том, как ему плохо. Он может улучшать свое самочувствие с помощью калорийной еды (с высоким содержанием жиров и углеводов). Он напоминает мне сонного медведя перед зимней спячкой.

Узнав другие признаки депрессивного мышления, вы увидите, что они также составляют часть этой адаптивной стратегии:

- если происходит что-то плохое, значит, другие плохие события не за горами;
- если происходит что-то хорошее, надо думать об этом как о чуде; это не говорит о появлении в жизни других хороших событий;
- если ничего не получается — бросьте пытаться;
- не занимайтесь сексом — вы не сможете содержать своих детей.

Когда подобный пессимизм имеет смысл? Что ж, если считать депрессию сформировавшейся в процессе эволюции стратегией борьбы с дефицитом, то избегать чрезмерного оптимизма разумно. Испытывая чрезмерный оптимизм во времена дефицита, вы в конечном итоге теряете калории, ослабляете себя и становитесь уязвимым перед лицом угрозы. Также имеет смысл не заниматься сексом, поскольку вы вряд ли сможете прокормить даже себя (так зачем вам лишний рот?). И более того, сексуальное влечение во время депрессии значительно снижается. С точки зрения эволюции адаптивно даже думать о своей сексуальной непривлекательности, поскольку это снижает желание заниматься сексом. Снижая сексуальное влечение и сексуальное поведение, древние предки в периоды лишений могли сохранять свои ресурсы и ждать наступления лучших времен (возможно, того дня, когда пищи окажется больше, а внешних угроз — меньше).

Вот почему я рассматриваю депрессию как стратегию, позволяющую избежать дальнейших потерь<sup>40</sup>. Депрессивный разум работает следующим образом: *вы пережили неудачу. У вас почти ничего не осталось. Лучше быть очень, очень осторожным. Не стоит больше рисковать, ведь, проиграв еще раз, можно потерять оставшееся — и тогда вы умрете. Если уж пробовать, то чуть-чуть — потрогать воду, но не заходить слишком глубоко. Вполне возможно, что вы окажетесь не в состоянии себя спасти. Вы можете потерять все. Вы можете утонуть. Дождитесь конкретной информации, что все получится. Продолжайте собирать сведения для обнаружения возможной опасности. Защитите себя любой ценой.* Депрессия — это защита от риска оказаться чересчур оптимистичным. Для многих страдающих депрессией людей оптимизм несет в себе риск получить отказ, потерпеть неудачу, потерять и без того ограниченные ресурсы.

Если вам присущ такой «стратегический пессимизм», вы не одиноки. Наши древние предки были достаточно мудры, чтобы знать, когда пессимизм поможет им выжить. Любящий веселье предок, безостановочно танцевавший во время лишений и угроз, тратил впустую калории и ресурсы и в конце концов становился жертвой хищников или врагов. Он никогда не жил достаточно долго, чтобы успеть передать «оптимистичные» гены, в то время

как «осторожные, пессимистичные, не склонные к риску» гены продолжали свой путь к вам и ко мне.

### Депрессия и подчинение

Другая эволюционная теория депрессии называется теорией социальной иерархии, или теорией рангов<sup>41</sup>. Согласно ей, депрессия помогает осознать поражение, чтобы иметь возможность приспособиться к более низкому рангу в группе. Это словно рекомендация признать поражение, сохранив шанс «на выживание». В депрессивном состоянии голос может звучать мягче, глаза могут смотреть вниз, вы можете бояться отвержения. Вы считаете: *«Мне нечего предложить, так что я залягу на дно»*. Находясь в обществе, вы можете быть незаметнее остальных, держаться в стороне, одновременно восхищаясь и чувствуя угрозу со стороны более уверенных членов группы (которые улыбаются чаще, разговаривают громче, строят планы). Вы неохотно, но потихоньку поддакиваете: даже считая идеи лидера ошибочными, вы не хотите затевать спор. Вы не хотите вызвать нелюбовь других. Вы чувствуете, что вам нечем похвастаться, что окружающие о вас плохого мнения и что отвержение будет иметь разрушительные последствия. Подобно маленькой собачке, запуганной более крупным и агрессивным псом, вы принижаете себя, демонстрируя, что не представляете никакой угрозы.

Каким образом робость и подчинение другим разумны с эволюционной точки зрения? Отправимся в зоопарк и понаблюдаем за павианами или шимпанзе. Уже через несколько минут вы заметите, кто из них доминирует, а кто находится ниже в иерархии. Лидеры получают лучшую еду и самок. Остальные подчиняются, не бросая вызова доминирующим самцам и не стремясь к размножению.

Эта часть эволюционной теории иллюстрирует некоторые запускающие депрессию факторы. Неудивительно, что спусковым крючком депрессии являются потери в отношениях (например, конфликты, отвержение или разрыв отношений) и потеря социального статуса (например, потеря работы, денег). Ощущения

унижения и заганности в угол — ключевые в данной модели. Вы теряете социальный статус, чувствуете себя униженным и не можете контролировать события, будучи загнанным в угол<sup>42</sup>.

### **Как мыслят люди во время депрессии**

В моих страдающих депрессией пациентах меня поражает их упорный негативный взгляд на вещи, даже если факты говорят об обратном. Карен считала себя непривлекательной, скучной, обузой для других людей. С моей точки зрения, она была красивой, умной, честной и доброй. Она не ценила свои усилия на работе, а заиклилась на нескольких негативных моментах и раздула их в уме до уровня катастрофы, хотя ее начальник считал, что она прекрасный сотрудник, пусть и не идеальный. Когнитивные психотерапевты обнаружили, что, находясь в депрессии, мы склонны негативно оценивать себя, свой опыт и свое будущее. Это явление мы называем когнитивной триадой<sup>43</sup>.

С таким негативным взглядом на вещи все ваши действия кажутся вам неудачей или провалом. Даже когда кто-то указывает на ваши положительные качества, вы игнорируете их: «Пустяки — это может каждый». Кажется, вы ни от чего не в состоянии получать удовольствие, считаете ваши занятия пустой тратой времени, отпуск — лишней тратой денег, а личные отношения — скучными и требующими больших усилий. Вы скептически смотрите в будущее, ожидая, что вам никогда не станет лучше, вы провалите экзамен, вас уволят с работы и вы останетесь один-одинешенек на всю жизнь. Что появляется первым — мысль или депрессия? Негативные мысли приводят к депрессии, подпитывают ее и часто являются ее результатом. Важно поймать их, проверить на практике и изменить.

Преобладающий негатив выражается в предвзятости суждений. В когнитивной терапии мы называем это автоматическими мыслями. Такие мысли приходят на ум совершенно спонтанно и кажутся весьма убедительными и правдивыми. Взгляните на табл. 2.1: не кажутся ли вам знакомыми какие-то из этих предвзятых суждений?

Таблица 2.1

Когнитивные ошибки
<p><b>Чтение мыслей.</b> Вы полагаете, что знаете мысли других людей, не имея достаточного тому подтверждения: <i>Он считает меня неудачником.</i></p>
<p><b>Предсказание будущего.</b> Ваши прогнозы будущего негативны. Все станет хуже или впереди ждет опасность: <i>Я провалю экзамен. Я не получу эту работу.</i></p>
<p><b>Катастрофизация.</b> Вы убеждены, что события в будущем будут настолько ужасными, что вы не сможете их вынести: <i>Мой провал будет невыносим.</i></p>
<p><b>Навешивание ярлыков.</b> Вы постоянно наделяете себя и других отрицательными чертами: <i>Я никчемный. Он — гадкий человек.</i></p>
<p><b>Обесценивание позитива.</b> Вы считаете позитивные поступки (свои или чужие) несущественными: <i>Жене полагается себя так вести, поэтому ее прекрасное отношение ко мне само собой разумеется. Успех был легким, так что это не в счет.</i></p>
<p><b>Негативный фильтр.</b> Вы почти полностью фокусируете свое внимание на негативе и редко замечаете позитив: <i>Взгляните на всех этих людей, которые меня не любят.</i></p>
<p><b>Сверхобобщение.</b> На основании единственного случая вы видите все в мрачном свете. Вы выходите за рамки единичного события и обобщаете его до модели, характеризующей вашу жизнь: <i>Со мной всегда так происходит. Похоже, неудачи — мой конек.</i></p>
<p><b>Дихотомическое мышление.</b> Вы рассматриваете события или людей по принципу «все или ничего». Вы либо «победитель», либо «неудачник», середины не существует: <i>Я никому не нужен. Это была пустая трата времени.</i></p>
<p><b>Долженствование.</b> Вы интерпретируете события с позиции ожиданий и требований, вместо того чтобы сосредоточиться на том, что есть: <i>Я должен справиться. В противном случае я — ходячее несчастье.</i></p>
<p><b>Персонализация (отнесение на свой счет).</b> Вы берете на себя большую часть вины за негативные события, не замечая, что некоторые из них произошли по вине других: <i>Брак распался по моей вине.</i></p>
<p><b>Обвинение.</b> Вы считаете другого человека <i>источником</i> своих негативных эмоций, поэтому отказываетесь брать на себя ответственность по изменению своей жизни: <i>Я одинок по ее милости. Во всех моих проблемах виноваты родители.</i></p>

**Несправедливые сравнения.** Вы интерпретируете события, исходя из нереалистичных стандартов, например, сосредоточив свое внимание на тех, у кого дела идут лучше ваших. Как ни странно, вы редко сравниваете себя с теми, кто в худшем положении: *Она успешнее меня.*

**Ориентация на сожаление.** Вы сосредоточены на мысли, что могли бы добиться большего в прошлом, а не на том, что вы можете сделать лучше сейчас: *Я не должен был этого говорить. Я мог бы иметь лучшую работу, если бы захотел.*

**Что, если?..** Вы продолжаете задавать вопросы о том, что будет, если что-то случится, и отказываетесь принимать любой из ответов: *Да, но что, если я начну беспокоиться? Что, если я не смогу перевести дух?*

**Эмоциональное обоснование.** Вы позволяете эмоциям руководить вашей интерпретацией действительности: *У меня депрессия, следовательно, мой брак — ошибка.*

**Невозможность опровержения.** Вы отвергаете любые доказательства или аргументы, способные противоречить вашим негативным мыслям. Например, при возникновении у вас мысли «*Я недостойн любви*», вы отвергаете как не относящиеся к делу любые доказательства того, что нравитесь людям. Следовательно, вашу мысль нельзя опровергнуть. Невозможно доказать, что ваше негативное мышление ошибочно, и потому вы его придерживаетесь: *Это не настоящая проблема. Существуют и другие причины.*

**Фиксация на оценке.** Вы оцениваете себя, других и события с позиции «хорошо или плохо», «лучше или хуже», вместо того чтобы просто описывать, принимать или понимать происходящее. Вы постоянно измеряете вещи по произвольно выбранным стандартам и обнаруживаете свое несоответствие: *Я плохо учился в колледже. Если я займусь теннисом, у меня ничего не получится. Смотри, как ей везет, а мне нет<sup>4</sup>.*

Ваши негативные автоматические мысли могут быть истинными или ложными (либо содержать в себе зерно правды). Вы можете считать: «*Я ей не нравлюсь*». Мы рассматриваем это как чтение мыслей, потому что вы не знаете наверняка, что она думает. Впоследствии вы выясняете, что на самом деле ей не нравитесь. И тут вы расстраиваетесь. Но из-за чего? Из-за того, что вы очень требовательны. Некоторые ваши правила могут звучать так: «Я должен заставить всех полюбить меня», «Если я кому-то не нравлюсь, значит, со мной что-то не так». Или, допустим, в вашей голове возникает автоматическая мысль,

что вы плохо сдадите экзамен. Поэтому мы можем сказать, что вы прогнозируете будущее. Но затем оказывается, что вы получили четверку, и теперь вы думаете про себя: «*Должно быть, я — идиот*». Здесь сыграл роль ваш свод правил. А они гласят, что не все то, что неизбежно, есть неудача.

## ВЫЯСНЕНИЕ УСТАНОВОК

Для успешной борьбы с депрессией необходимо выяснить ваш исходный свод правил (аксиом, повышающих вероятность наступления депрессии). Используемый нами опросник (табл. 2.2, 2.3) называется шкалой дисфункциональных установок<sup>45</sup>. Потратьте немного времени, чтобы заполнить ответы в табл. 2.3. По ним можно будет понять, насколько вы уязвимы для вгоняющих вас в депрессию мыслей.

В опроснике перечислены различные установки или убеждения. Внимательно прочтите каждое из них и решите, в какой степени вы с ним согласны или не согласны. Поскольку все люди разные, правильных или неправильных ответов не существует.

Таблица 2.2

<b>Шкала дисфункциональных установок</b>	
<b>Убеждения</b>	
1.	Трудно быть счастливым, не будучи красивым, умным, богатым и творческим человеком.
2.	Счастье — это в большей степени вопрос моего отношения к себе, нежели отношение ко мне других людей.
3.	Я наверняка упаду в глазах окружающих в случае промаха.
4.	Если я не буду всегда успешен, меня не станут уважать.
5.	Рисковать даже немногим глупо, потому что неудача может привести к катастрофе.
6.	Можно завоевать уважение другого человека, не будучи особенно талантливым ни в чем.

## Шкала дисфункциональных отношений

### Убеждения

7. Я не могу быть счастливым, если большинство знакомых мне людей мною не восхищаются.
8. Если человек просит помощи, это признак его слабости.
9. Если я не успешен, как другие, значит, значит, я ущербен.
10. Если у меня проблемы на работе, то я неудачник по жизни.
11. Если нельзя сделать что-то на «отлично», то бессмысленно делать это в принципе.
12. Делать ошибки не зазорно, потому что на них можно учиться.
13. Если кто-то не разделяет моего мнения, то я ему наверняка не нравлюсь.
14. Частичная неудача столь же плоха, как полный провал.
15. Если бы другим было известно, каков человек на самом деле, он бы упал в их глазах.
16. Я — ничтожество, если любимый мною человек меня не любит.
17. Можно получать удовольствие от своих занятий независимо от результата.
18. Прежде чем что-то предпринять, нужно задуматься о вероятности успеха.
19. Моя ценность как личности во многом зависит от мнения обо мне других людей.
20. Если я не буду предъявлять к себе самые высокие требования, то, скорее всего, стану посредственностью.
21. Если я хочу быть значимым человеком, то должен быть действительно выдающейся личностью, по крайней мере в одной области.
22. Люди, имеющие хорошие идеи, более ценны, чем те, у кого их нет.
23. Я расстраиваюсь, совершив ошибку.
24. Мое собственное мнение о себе важнее мнения обо мне других.
25. Для того чтобы быть хорошим, нравственным, значимым человеком, я должен помогать всем, кто в этом нуждается.
26. Задавая вопросы, я роняю свой авторитет в глазах окружающих.
27. Ужасно, когда человека не одобряют важные для него люди.



## Шкала дисфункциональных отношений

### Убеждения

28. Если нет людей, на которых можно опереться, неизбежно будет грустно.
29. Я могу достичь важных целей, не надрываясь.
30. Не расстроиться после нагоняя вполне возможно.
31. Я не могу доверять другим, потому что они могут оказаться жестокими по отношению ко мне.
32. Человек, который не нравится другим, не может быть счастлив.
33. Лучше всего отказаться от собственных интересов в угоду другим.
34. Мое счастье зависит больше от других, чем от меня самого.
35. Чтобы быть счастливым, мне не требуется одобрение других.
36. Если человек избегает проблем, то они, как правило, исчезают.
37. Я могу быть счастлив, даже если упускаю в жизни много хорошего.
38. Мне очень важно, что думают обо мне другие.
39. Социальная изоляция неизбежно ведет к отсутствию счастья.
40. Я могу обрести счастье, не будучи любимым другим человеком.

### Оценка результатов

Каждый пункт в опроснике оценивается от 1 до 7 баллов. В зависимости от утверждения за ответ «полностью согласен» или «полностью не согласен» ставится 1 балл; каждый ответ далее по шкале будет оцениваться на один балл выше. То есть, если 1 балл ставится за ответ «полностью согласен», то следующий ответ «в основном согласен» оценивается в 2 балла, и так далее до ответа «полностью не согласен», получающего 7 баллов.

В шкале 30 дисфункциональных и 10 функциональных вопросов. Функциональные вопросы 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37, 40 оцениваются по возрастанию («полностью согласен» — 1 балл, «полностью не согласен» — 7 баллов). Остальные — по убыванию («полностью согласен» — 7 баллов, «полностью не согласен» — 1 балл). Общая цифра получается путем суммирования всех баллов. Таким образом, суммарный балл отражает выраженность у вас дисфункциональных отношений.

Напишите свой суммарный балл здесь: \_\_\_\_\_

Таблица 2.3

№	Полностью согласен	В основном согласен	Скорее согласен	Трудно сказать	Скорее не согласен	В основном не согласен	Полностью не согласен
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

## О чем говорит опросник

Известно, что люди, получающие более высокий балл по шкале, с большей вероятностью страдают депрессией и имеют ее эпизоды в будущем<sup>46</sup>. Они более склонны к перфекционизму, расстройствам пищевого поведения, тревоге и другим проблемам<sup>47</sup>. Они также с большей вероятностью вспоминают негативный опыт. Например, когда Карен находилась в депрессии, она, похоже, вспоминала лишь очень плохие события своей жизни.

Дисфункциональные (дезадаптивные) отношения (установки) могут отойти на второй план, если вы *не* находитесь в депрессии. Вы можете даже не осознавать их. Они как будто ждут своей активации или запуска из-за какой-то неудачи в вашей жизни. Может случиться так, что в нормальном состоянии ваши ответы на вопросы не отличаются от ответов никогда не испытывавшего депрессию человека. Но если вы в унынии, ваши негативные убеждения и приоритеты активируются и повышают вероятность погружения в глубокую депрессию.

Просматривая полученные результаты, обратите внимание на пункты с наибольшим количеством баллов. Они многое расскажут вам о том, зациклены ли вы на том, чтобы угодить другим или получить одобрение, на попытках быть безупречным и вашей самооценке. Безапелляционные ответы являются установками, повышающими вероятность возникновения депрессии. Об этом стоит помнить, работая с книгой.

## БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Хотя когнитивная терапия и медикаментозное лечение эффективны для борьбы с депрессией, интересно, что дисфункциональные отношения (установки) сильнее меняются в результате когнитивной терапии, чем в ответ на лекарства<sup>48</sup>. В некоторых случаях у пациентов наблюдается внезапное улучшение состояния (иногда лишь за один или два сеанса терапии). Такие пациенты имеют больше шансов сохранить это состояние год спустя, чем пациенты с постепенным улучшением<sup>49</sup>. Исследователи

обнаружили, что такому улучшению предшествуют изменения в негативном мышлении, *поэтому смена мыслей меняет ваше самочувствие.*

В этой книге вы познакомитесь со многими техниками для изменения негативного мышления. Один из способов начать борьбу — внимательно изучить конкретные мысли и сопровождающие их чувства.

Мы уже говорили, что есть несколько категорий когнитивных ошибок: чтение мыслей, предсказание будущего, навешивание ярлыков, катастрофизация, обесценивание позитива и так далее. Вы также можете заметить изменение эмоций в зависимости от ваших мыслей в разных ситуациях. В качестве примера возьмем случай Лизы, которая думала о звонке своей подруге Линдси и чувствовала себя плохо от этой мысли. Я попросил Лизу сформулировать ситуацию («раздумья по поводу звонка Линдси»), затем назвать конкретные чувства, которые она испытывала перед звонком, и оценить степень каждого от нуля до ста процентов. Лиза назвала тревогу (90 %), вину (90 %) и грусть (75 %). И наконец, я попросил определить автоматические мысли, лежащие в основе этих чувств, степень убежденности в каждой мысли и вид искажения. Автоматические мысли Лизы:

- Линдси будет сердиться на меня (95 %) — предсказание будущего, чтение мыслей;
- Я идиотка, потому что не позвонила ей раньше (75 %) — навешивание ярлыков, дихотомическое мышление;
- Я никогда ничего не делаю как надо (50 %) — дихотомическое мышление.

Анализируя свое настроение и мысли таким образом, вы сможете увидеть, склонны ли вы к какой-то типичной когнитивной ошибке. Вы постоянно «читаете» чужие мысли? Вы склонны к сверхобобщению?

Вы также можете обратить внимание на сами мысли и найти практические способы борьбы с ними. Одна из первоочередных задач — оценить пользу и вред конкретной мысли (это поможет получить мотивацию для ее изменения).

В табл. 2.4 приведены четыре вопроса, на которые нужно ответить при возникновении любой негативной мысли. Давайте рассмотрим на примере, взяв одну из мыслей Лизы о телефонном звонке.

Таблица 2.4

<b>Проверка негативных мыслей</b>	
<i>Мысль: Я идиотка, потому что не позвонила Линдси раньше</i>	
1. Каковы польза и вред этой мысли для меня?	<b>Польза:</b> Вдруг я смотрю на вещи реально? Вдруг при помощи самокритики я могу себя мотивировать? <b>Вред:</b> Эта мысль вызывает во мне тревогу и депрессию, а также повышает вероятность того, что я не позвоню Линдси. <b>Вывод:</b> Без этой мысли мне было бы намного лучше
2. Какой вид когнитивной ошибки я использую?	Я навешиваю на себя ярлык и мыслю по принципу «все или ничего»
3. Что говорит за и против моей мысли?	<b>За:</b> Я еще не звонила Линдси. У меня депрессия. <b>Против:</b> Я не идиотка. Я продуктивный сотрудник и хорошая подруга. У меня хорошее образование. Депрессия — это болезнь, а не признак идиотизма
4. Какой совет я бы дала подруге, у которой появилась такая мысль?	Я бы сказала ей, чтобы она была добрее к себе и дала себе отдохнуть. Чтобы она попыталась пожалеть себя. Я бы посоветовала ей побороть негативное мышление и позвонить Линдси

Затем мы с Лизой начали обдумывать альтернативные типы мышления, касающиеся каждой из мыслей о звонке. Мы бросили вызов первой мысли (*Линдси будет сердиться на меня*) с того, что «*Я не знаю, что будет чувствовать Линдси. Мы часто по несколько недель не звонили друг другу. Я давно ее знаю, и она меня понимает. Все бывают заняты и забывают позвонить*».

Мы бросили вызов второй мысли (*Я идиотка, потому что не позвонила ей раньше*) с того, что *«Я не идиотка. У меня прекрасное образование. Я была хорошей подругой для Линдси в прошлом. Все совершают ошибки, и никто не идеален»*. Далее мы разобрались с третьей мыслью: *«Я никогда ничего не делаю как надо»*, заменив ее на *«Я делаю как надо много вещей. Я хорошо зарекомендовала себя на работе. У меня много способностей, которыми я могу гордиться. Я поступаю правильно даже как подруга Линдси: я была рядом, когда у нее были проблемы с Доном»*.

Затем Лиза оценила свою убежденность в этих положительных ответах — она варьировалась от 50 % до 100 %. И наконец, она снова оценила свои чувства. Заменяя негативные мысли на правильные реакции, Лиза снизила уровень тревоги с 90 % до 40 %, вины — с 90 % до 30 % и грусти — с 75 % до 40 %. Обратите внимание, что у нее все еще оставались негативные чувства — именно так и происходит в реальности. Для более полного избавления от негатива потребуется время. Однако возможность изменить свои чувства за несколько минут — мощный инструмент. Не забывайте про него. Чем сильнее вы противостояте негативным мыслям, тем лучше станете чувствовать себя в долгосрочной перспективе.

## ПРИВЫЧКИ РАЗУМА

Упомянутые выше негативные автоматические мысли наверняка вам слишком хорошо знакомы (они возникают почти всегда при депрессии). Таким образом, один из наиболее важных шагов при самопомощи — развитие и применение новых моделей мышления.

В следующих главах вы увидите, как негативные автоматические мысли способствуют развитию определенных симптомов депрессии, искажая ваши мысли о себе и своем опыте. А пока давайте подробнее рассмотрим привычки разума, которые способны подтолкнуть вас к депрессии (для начала опишем некоторые способы противодействия им).

## Как вы объясняете произошедшие события?

Допустим, вы сдаете письменный экзамен. Вы готовились к нему, но не так тщательно, как могли бы, поэтому беспокоитесь о результатах. Вы наконец-то узнали оценку — 3+. Понятно, что вы разочарованы. Но как вы объясняете себе и другим такой результат?

Находящиеся в депрессии люди склонны связывать отрицательный результат с отсутствием у себя способностей. Не подверженные депрессии люди, как правило, говорят о нехватке своих усилий либо о невезении (например, вопросы, к которым они подготовились, им не попались). Более того, склонные к депрессии люди вполне могут чересчур обобщать результаты (*Я не справлюсь ни с какими экзаменами*), а не рассматривать случившееся как единичный случай (*Я не очень хорошо сдал экзамен по органической химии*). Мы называем такой способ сообщения результатов объяснительным стилем.

Причины произошедших событий можно классифицировать с помощью двух разных способов измерения. Они либо внутренние (ваши личностные качества и контролируемые вами действия), либо внешние (факторы, неподвластные вам), либо стабильны (неизменные качества), либо изменчивы (переменные качества). Если вы приписываете свою оценку 3+ отсутствию способностей — это стабильная внутренняя черта (значит, присущее вам качество не может измениться). Если вы приписываете оценку невезению — это изменчивая внешняя черта (удача вне вашего контроля и может измениться). Существует еще один способ измерения — насколько причина является общей или частной: «*Так я поступлю и с другими задачами*» против «*Это касается только текущей задачи*».

Например, если у вас что-то не получается, то что из нижеперечисленного вы себе скажете?

- Я плохо старался (внутренняя/изменчивая причина).
- Я просто не такой умный (внутренняя/стабильная причина).
- Мне не повезло (внешняя/изменчивая причина).
- Это действительно сложная задача (внешняя/стабильная причина).

- Мне не справиться ни с какими другими вещами (общая причина).
- Я не справился с этой задачей, но это ничего не говорит об успехе в других делах (частная причина).

И наоборот, как вы объясняете свой успех в случае удачи? Вашими способностями или усилиями, легкостью задачи или везением?

Вспоминая историю Карен из главы 1, мы видим, что ее объяснительный стиль негативен. Она винила себя за неудачный брак и переносила это восприятие на другие отношения, даже на свою работу. Она не ценила себя как сотрудника, друга. Как результат, Карен чувствовала свою беспомощность в попытке улучшить ситуацию и безнадежность. Объяснительный стиль привел к пессимизму и повышенной самокритике.

Заметив, как вы объясняете ситуацию самому себе, можно экспериментировать с другим типом мышления. Допустим, у вас что-то не получается. Что, если вместо того, чтобы обвинять себя в отсутствии надежды на перемены (*Я просто не такой умный*), вы скажете себе: *«Вдруг в следующий раз я приложу больше усилий»* или *«Мне просто не повезло»*? А что, если сказать: *«Ну не получилось это, а вдруг получится другое»*? Например, Карен смогла увидеть, что причина, по которой у нее не сложились отношения с Гэри, заключалась в его эгоистичности и отсутствии обязательств. Вместо самообвинений она могла заметить, что задача была слишком сложной — как можно развивать отношения с тем, кто над ними не работает? Она также могла увидеть, что ее проблема заключалась конкретно в Гэри, она не была общей. У нее были друзья, она ладила с коллегами, и у нее имелся потенциально вознаграждающий жизненный опыт. Изменение объяснения ситуации помогло поднять настроение и дало понять, что у нее очень мало причин винить себя и ощущать безнадежность в других случаях.

Попробуйте воспользоваться этими полезными советами для изменения собственного объяснительного стиля. Когда происходит что-то плохое, спросите себя, не разумно ли подумать следующее: *«Это всего лишь единичная ситуация. Я хорошо*



*справляюсь с другими делами. Возможно, в следующий раз я приложу больше усилий. Если это вызов судьбы и я могу научиться на ошибках? Другим людям это тоже может показаться трудным». А справившись с чем-то, подумайте следующее (и посмотрите, что вы почувствуете): «У меня хорошо получилось. Я успешен и в других делах. Мне стоит ценить свои усилия. А вдруг стоит попробовать другие интересные вещи и посмотреть, как они у меня получатся?»*

### **Сверхобобщение воспоминаний**

Склонные к депрессии люди часто вспоминают события расплывчато и чересчур обобщенно. Вместо того чтобы вызвать в памяти конкретные детали события или период времени, они могут сказать: «Все было депрессивным и сложным. Все шло не так». Более детальные воспоминания выглядят совсем по-другому: «В то время у меня были проблемы с моим мужем Тедом, в основном связанные с воспитанием детей. Он хотел, чтобы они возвращались домой не позже оговоренного времени, а я считала нормальным опоздание — при условии, что они звонили и сообщали, где находятся».

Менее склонные к депрессии люди вспоминают детали и подробности. Почему это важно? Если событие описывается расплывчато и чересчур обобщенно, вам будет сложно определить, каким образом решить проблему. Например, жена, вспоминающая конкретные разногласия, может затем предложить конкретные решения, например проследить, чтобы дети звонили после девяти вечера, или связаться со взрослым, который знает, где они находятся (с тренером или соседом). Однако трудно решить проблему, заключающуюся в том, что «все депрессивно и сложно» или «идет не так».

В этой книге будет обсуждаться, как сосредоточить внимание на частностях, а не на общих чертах. Периодически я буду просить вас *точно* описать случившееся (что говорилось, кто что делал и какой конкретно результат получен), а затем мы рассмотрим альтернативные типы мышления и реакции и подберем способы решения проблемы, которые вы можете использовать. Вы сможете применять конкретные методы, если можете

назвать конкретную проблему. Справившись с этим, вы будете чувствовать себя более уверенным в своих силах.

### Руминация — навязчивые размышления

Когда Карен впадает в депрессию, ее мысли останавливаются на чем-то неприятном и застревают там: «Я сижу дома и думаю о том, как я несчастна. Мой ум постоянно перематывает произошедшее со мной плохое. Я постоянно думаю: *что со мной не так?*» Такой тип мышления делает вас более уязвимым перед депрессией<sup>50</sup> (данный тип более распространен среди женщин и вполне может быть основной причиной, по которой они чаще впадают в уныние<sup>51</sup>). Вы увязаете в негативной мысли или чувстве и гоняете их по кругу.

Почему руминация связана с депрессией? Что ж, при навязчивом повторении мыслей вы сосредотачиваетесь на негативном опыте — и вам становится плохо. Утопая в негативных мыслях, вы становитесь пассивным и стремитесь к изоляции. И, подобно Карен, вы можете застрять в своих все время возвращающихся мыслях. Избегая навязчивых размышлений, вы можете строить планы, решать задачи и чувствовать себя продуктивным, что поднимает настроение.

Но если навязчивые мысли заставляют нас чувствовать себя плохо, зачем мы поддаемся им? Во-первых, некоторые считают, что это поможет отыскать решение. «А вдруг, продолжая думать о том, как мне плохо, я найду способ почувствовать себя лучше?» — сказала бы Карен. Во-вторых, люди, часто прокручивающие в голове одни и те же мысли, не осознают, что у них есть выбор («Обычно я чувствую, что когда негативные мысли приходят мне в голову, я не могу их отпустить»). В-третьих, люди с навязчивыми мыслями не выносят неопределенности, несправедливости или отсутствия контроля. Они воображают, что, продолжая думать о проблеме, наконец-то выяснят «настоящую причину» и обретут контроль над ситуацией. Разумеется, так не получается, что заставляет задуматься о необходимости дальнейших размышлений. И в-четвертых, навязчивые мысли могут быть стратегией, позволяющей избежать неприятных переживаний. Вместо того чтобы просто пережить грусть, злость, растерянность

или тревогу, вы пытаетесь найти выход<sup>52</sup>. Думая, вы не чувствуете, не действуете и не общаетесь. Вы застряли в своей голове.

В следующей главе мы рассмотрим мощные техники, позволяющие отказаться от руминации. Сейчас я прошу вас сконцентрироваться на ближайшей паре дней и постараться подмечать, не застреваете ли вы на какой-то негативной мысли снова и снова.

### Осознанное внимание

Из того что я до сих пор говорил о ходе мыслей, очевидно одно: большинство причин для депрессии рождается в голове. Поскольку это правда, возможно, стоило бы задаться вопросом, существует ли способ изменить способ мышления? Может быть, есть какая-то техника, позволяющая разуму видеть происходящее вокруг без искажений, причиняющих нам боль? Можем ли мы абстрагироваться и просто «понаблюдать» за своим разумом, словно смотрим фильм? Ответ на все эти вопросы — «да». Это то, что мы называем осознанным вниманием (его мы будем обсуждать далее в этой книге).

Люди разных культур и традиций — духовные учителя, психологи, религиозные деятели, светила медицины — настаивали на том, что сознание *можно* тренировать, используя практику осознанности. Эта практика лежит в основе многих восточных медитаций, особенно буддийских, но чтобы ею заниматься, необязательно быть буддистом или даже разбираться в буддизме. Осознанность — лишь способ познания мира, в том числе внутреннего, в котором вы полностью осознаете происходящее *в настоящий момент*. Вы не думаете, не судите и не пытаетесь контролировать происходящее.

Осознанность меняет отношение к мыслям. Вы не пытаетесь изменить или избавиться от них, и в то же время вы им не подчиняетесь, а просто наблюдаете за ними. Например, у вас может появиться мысль: *«Мне нужно успеть гораздо больше»*, но вы просто наблюдаете за ней, не вскакивая с места и не бросаясь что-то делать. Находясь в депрессии, вы склонны путать мысли с реальностью. В состоянии осознанности вы учитесь абстрагироваться и сознавать свои мысли *как мысли*, замечая их возникновение, а затем исчезновение без видимых усилий

с вашей стороны. В повседневной жизни мы часто пытаемся что-то *делать*: контролировать, добиваться результата, быть постоянно занятыми. Осознанность позволяет вам переходить из *режима занятости* в *режим бытия* — переживая и замечая, абстрагируясь и наблюдая, смотря, а затем отпуская.

Исследования показывают, что тренировка осознанности помогает избавиться от депрессии и предотвратить ее появление в будущем. В следующих главах я покажу вам конкретные способы использования осознанного внимания, чтобы в любой момент вы могли абстрагироваться от своего негативного мышления. В главе 12, посвященной профилактике рецидивов, я более подробно объясню, каким образом практиковать осознанность, помогающую сохранить хорошее самочувствие.

## УДОВОЛЬСТВИЕ, УСПЕШНОСТЬ И ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Вспомните Карен, которая много времени проводит дома в одиночестве, точнее — в компании навязчивых мыслей. Она больше не ходила в фитнес-клуб, не виделась с друзьями и избегала заданий на работе. Она перестала заниматься приятными делами — и это может быть признаком депрессии. Возможно, вы «утеряли» некоторые свои вознаграждения (например, прекратили близкие отношения) или они стали менее приятными (ваш партнер не так внимателен и ласков), либо вы не делаете необходимого для их получения (стали пассивным и отстраненным). Снижение вознаграждающего поведения является отличительной особенностью депрессивного разума, но, к счастью, как раз его вы можете изменить почти сразу же.

### Список вознаграждений

Я часто прошу своих пациентов перечислить приятные занятия, которыми они наслаждались в прошлом. Подумайте об этом. Чем вам нравилось заниматься до наступления депрессии? Составьте список больших и маленьких приятных дел. Например,

Карен упоминала встречи с друзьями, катание на велосипеде, тренировки, просмотр фильмов, посещение курсов, музеев и путешествия. Я также попросил ее назвать несколько очень простых вещей — и она вспомнила о ванне с пеной, выпечке пирогов, разговорах с друзьями по телефону и сочинении стихов. Ее список вознаграждений расширился.

Следующий шаг для Карен — ежедневно выбирать из списка одно приятное и полезное занятие. Распланировав занятия наперед, она получала вознаграждения. Она уже не сосредоточивалась на бывшем муже как на единственном источнике получения удовлетворения — теперь в ее распоряжении появился целый список. Это стало важным шагом на пути к улучшению настроения.

Вы также можете связать вознаграждения с позитивной деятельностью, которая в противном случае выступает для вас сложной задачей. Допустим, вам особенно трудно заставить себя пойти в фитнес-клуб. Возможно, вы захотите получить вознаграждение за это — принять пенную ванну по возвращении домой или послушать любимую музыку. Продолжайте ежедневно вознаграждать себя за то, что вы делаете для помощи самому себе. Например, вы можете вознаградить себя за чтение этой книги!

### **Измерение степени удовольствия и успешности**

Удовольствие — это показатель степени наслаждения деятельностью. К сожалению, депрессия уменьшает удовольствие от привычных приятных занятий. Например, Карен обнаружила, что занятия в тренажерном зале стали менее приятными. Это естественное следствие депрессии. Важно помнить, что чем больше вы выполняете эту деятельность, тем больше удовольствия накапливается (это все равно что откладывать понемногу денег каждый день, чтобы потом получить значительную сумму).

Еще один источник депрессии связан с неприятными событиями (частые конфликты с партнером, трудности с коллегами, слишком долгий рабочий день и др.). Я понял, что мне неприятно ехать в офис на автобусе — он забит битком и там трудно расслабиться. Поэтому я начал ходить пешком: дорога занимает чуть

более получаса. Я беру с собой iPod, слушаю по дороге музыку и прихожу на работу полным энергии и оптимизма. Я никогда не опаздываю и не беспокоюсь о потраченном времени.

Или, допустим, вы обнаружили, что в вашей жизни присутствуют негативно настроенные и плохо влияющие на вас люди (то есть настоящая обуза для вас). Вы можете набраться духу и настоятельно попросить относиться к вам лучше. Или взять паузу в общении с ними. Вы имеете право заботиться о себе, ограничивая контакт с неприятными вам людьми.

Другой влияющий на депрессию фактор — степень ощущения своей успешности или состоятельности при выполнении какой-либо деятельности. Она отличается от ощущения удовольствия. Например, вам трудно выполнить работу, но, справившись с ней, у вас появится чувство собственной успешности. А это мощное противоядие от депрессии.

Хороший способ узнать, как меняется степень удовольствия и успешности (в зависимости от того, что вы делаете и с кем), — отслеживать свое настроение несколько дней подряд. Это поможет выявить некоторые важные (и, возможно, удивительные для вас) тенденции.

Ведя журнал настроения в течение недели, вы можете сделать выводы, какие занятия вам приятны, какие связаны с ощущением успешности, а какие вызывают уныние. Составьте список мотивирующих и демотивирующих дел и увеличивайте первый путем уменьшения второго. Изучая эту книгу, вы обнаружите, что мы все время возвращаемся к концепции увеличения вознаграждающего поведения и повышению вашего удовольствия и успешности как мощных средств против депрессии.

## ВЫВОД

В этой книге мы погрузимся в депрессивный разум и посмотрим, что можно сделать прямо сейчас, чтобы начать менять свое мышление для улучшения своего самочувствия. Увидев, как разум удерживает вас в ловушке негативных чувств и деструктивных привычек, вы можете приступить к разработке стратегии для

изменения ситуации. В следующих главах вы начнете практиковать новые типы мышления, поведения, восприятия и общения, чтобы не пасть жертвой собственного разума.



Рис. 2.1. Депрессивный разум

Давайте посмотрим, как это выглядит. На рис. 2.1 представлены различные типы мышления, рассмотренные в этой главе. Посмотрите, сможете ли вы определить свой «депрессивный набор»? Эволюция подтолкнула вас избегать риска, сохранять ресурсы и, по сути, закрываться во времена дефицита и внешних угроз. Депрессия поддерживается дисфункциональным отношением: пессимизмом, негативным мышлением и склонностью винить себя за неудачи. Вы также подвержены навязчивым мыслям, расплывчатым и чересчур обобщенным воспоминаниям, можете впасть в ступор. Ваша депрессия «имеет смысл» — и теперь мы готовы ее изменить.

## ГЛАВА 3

# «НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Дженни и Билл расстались за месяц до прихода Дженни ко мне. Во время нашей встречи она говорила, что чувствует себя настолько грустной и подавленной, настолько разбитой из-за расставания, что думает, будто никогда не будет счастлива. «Кажется, у меня ничего не получается, — говорила она. — Я думала, что у нас с Биллом был шанс, но он просто потерял интерес. А я старею. Мои шансы все меньше». На тот момент Дженни было 29 лет.

Ощущение безнадежности — один из самых серьезных симптомов депрессии. Будущее видится вам безрадостным, у вас ничего не получается, кажется, что все складывается против вас. Вы можете рассматривать свою жизнь как цепочку неудач, предсказывающую грядущие провалы и тоску. Пребывая в отчаянии, вы не можете поверить в то, что когда-нибудь все наладится.

## ОЩУЩЕНИЕ БЕЗНАДЕЖНОСТИ И ДЕПРЕССИЯ

Каким бы болезненным ни было ощущение безнадежности — это всего лишь симптом. Она — часть вашей депрессии, а не точное



отражение реальности. Она подобна температуре, сигнализирующей об инфекции (но это не значит, что температура в комнате тоже 39 °С). Когда депрессия одерживает верх, разум сосредоточивается почти исключительно на негативе. Поэтому ваше негативное видение будущего вполне естественно.

Вы можете быть убеждены в своей полной безнадежности, *потому что* пребываете в депрессии. Это то, что мы называем *эмоциональным обоснованием (эмоциональной аргументацией)*. Вы основываете прогнозы на своих эмоциях, а не на фактах. Мы не знаем, каким именно будет будущее. Представьте, как кто-то говорит: «В настоящий момент я чувствую себя счастливым, поэтому я абсолютно уверен, что буду счастлив до конца своих дней. Более того, я буду безумно счастлив. Я буду самым счастливым человеком в мире». Что ж, если наши взгляды похожи, вы подумаете, что этот человек слишком оптимистичен. В жизни случаются взлеты и падения. Разумеется, ему предстоит пережить и печальные события. Это и значит быть человеком.

На ваше предвидение ужасного будущего можно положиться не более чем на предсказания этого человека о своем совершенном блаженстве. Оно лишь часть вашей депрессии. За последние двадцать пять лет большинство моих находящихся в депрессии пациентов испытывали упадок духа и безнадежность. Более того, я поделюсь с вами маленьким секретом. Мне нравится заставлять пациентов предсказывать, что они всегда будут пребывать в депрессии и никогда не станут счастливыми. Мне нравится слышать эти прогнозы по принципу «все или ничего»: «Я никогда не буду снова счастлив!» И вот почему: ведь так легко доказать, что они неправы, и помочь им осознать, что ощущение безнадежности — самое большое из искажений, которые могут в вас присутствовать. В этой главе мы подробнее рассмотрим ощущение безнадежности и пути ее преодоления.

### **Чем полезно ощущение безнадежности?**

Как и в случае негативных мыслей, ощущение безнадежности часто сопровождается скрытой стратегией, позволяющей избежать разочарования. Кто-то обидел, отверг и разочаровал вас,

и теперь ваш разум начинает сигнализировать вам, что будущее безнадежно, что ничего не получится, поэтому желательно сразу сдаться. Это снижает затраты энергии, так что вы прекращаете обреченные на неудачу попытки или обнадеживаете себя только для того, чтобы снова разочароваться.

Иногда мы даже боимся питать надежду. Имея надежду, можно восторгаться будущим, пробовать что-то новое, рисковать — только чтобы узнать, что ни одна из этих вещей не получилась и вы потратили время впустую. Но хуже потраченного времени — пережитые разочарование и стыд: *«Каким дураком я был, поверив, что что-то из этого получится»*. Вы не хотите быть «дураком», поэтому выбираете безнадежность<sup>53</sup>. Безнадежность — это ваш способ сказать: «Я умнее, чем кажется. Я усвоил урок».

Вас даже может раздражать, если кто-то пытается сказать вам, что ситуация *не* безнадежна. Вы можете считать, что люди просто не понимают, через что вам пришлось пройти, насколько сильны ваши боль и отчаяние. Они не понимают, что значит быть на вашем месте — жить с сожалением, грустью и ощущением изолированности. Даже если вы не одиноки, то чувствуете себя один на один со своими чувствами, потому что никто, кроме вас, не понимает, насколько все безнадежно в действительности.

Вас может злить, когда люди говорят: «А вдруг все получится!» Они не признают того, как вам плохо, но что еще хуже — они просят вас пойти на новый риск: вновь обрести надежду<sup>54</sup>. Они побуждают вас ставить перед собой какие-то цели, продолжать жить, а это означает, что вы столкнетесь с еще большей безысходностью, большим разочарованием, большим сожалением. Все, чего вы хотите, — это остаться в одиночестве, наедине с вашей безнадежностью. Никто не в состоянии этого понять, никто не может по-настоящему оценить, что ощущение безнадежности не только имеет смысл, но и защищает вас от будущего: *«Если я сдамся, то больше не пострадаю»*. В этой безнадежности заключается облегчение, покой и — время от времени — утешение. Более того, при таком рассуждении ощущение безнадежности может быть единственной вещью, на которую вы действительно можете рассчитывать.

Чтобы увидеть, служит ли ваше ощущение безнадежности той же цели, попробуйте провести эксперимент. Составьте список пользы и вреда убеждения в том, что ситуация безнадежна. Не пытайтесь быть чересчур рациональным. Признайте, что можете получить некоторую скрытую выгоду от убеждения в безнадежности ситуации. Затем проанализируйте написанное.

Например, если ваше застревание в ощущении безнадежности поддерживает страх разочарования, это может показаться пользой: ощущение безнадежности защищает от разочарования в случае неудачи. Но подумайте о логике данного утверждения. Поскольку предотвратить неудачи вы не в состоянии, то фактически говорите: «Я лучше справлюсь с неудачами в депрессивном состоянии». Сомневаюсь. Полагаю, что грустному, самокритичному и нерешительному человеку *труднее* справиться с разочарованием. Ощущение безнадежности не подготавливает вас к неудачам, оно кладет вас на обе лопатки.

Как только вы осознаете, почему вы считаете, что ощущение безнадежности вас защищает, вы сможете понять, как ослабить вашу оборону.

### **Каковы причины появления ощущения безнадежности?**

Вы наверняка верите, что у вас немало веских причин для безнадежности. Если бы я спросил вас: «Почему вы думаете, что будущее безрадостно?», вы вполне можете немедленно предъявить мне целый список несчастий: «У меня никогда ничего не получится», «Хороших мужчин (женщин) не осталось», «Я слишком стар (недостаточно привлекателен, недостаточно богат, недостаточно интересен, слишком обременителен, сломлен жизнью)», «Я неконкурентоспособен», «Я проклят» и «Все мои шансы на успех — в прошлом». Задумайтесь на минуту о ваших *причинах* безрадостного будущего. Запишите их. Мы ими займемся далее.

Давайте возьмем ваш список личных «недостатков», заставляющих вас думать, будто никто не захочет иметь с вами дело. Вы можете считать, что для того чтобы найти себе пару, нужно выглядеть как Анджелина Джоли или Брэд Питт, но вы ошибаете-

тесь. Вот вам задание. Сходите в ЗАГС — в кабинет выдачи свидетельств о браке. Спросите себя: «*Сидят ли там одни кинозвезды?*» Наверняка нет. Или отправьтесь в любой торговый центр, внимательно посмотрите на посетителей с детьми и супругами, наслаждающихся жизнью, и спросите себя: «*Идеальны ли эти люди?*» Ваше видение себя может быть искажено в негативную сторону, но даже если бы оно оказалось правдой, миллионы людей любят кого-то неидеального. Вам просто нужно дать кому-то шанс — и, в свою очередь, быть готовым любить такого же несовершенного человека.

Или подумайте о своей идее о том, что вам никогда не стать богатым или знаменитым. Во-первых, вы не знаете, правда ли это. Во-вторых, и это гораздо важнее, *в любом случае это не имеет значения*. Вы можете застрять на убеждении, что никогда не будете счастливы, если у вас нет денег и славы, но миллионы человек счастливы, не имея ни того ни другого. А среди богатых и знаменитых есть несчастные люди. Возьмите People или любой глянцевого журнала либо подсчитайте количество разводов среди богачей и знаменитостей — и моя точка зрения получит подтверждение.

А вдруг вы просто заявите: «Причина, по которой я впаду в депрессию, — в будущем, моя депрессия — в настоящем». На самом деле около 50 % людей справляются с депрессией без психотерапии или лекарств. Большинству тех, кто прошел терапию или медикаментозное лечение, становится лучше. Вы вполне можете возразить: «С моей везучестью я точно окажусь среди тех немногих, которым никогда не станет лучше». Но разве это отчасти не зависит от вас? Если просто допустить мысль о вечной депрессии, кошмар превратится в реальность.

### **Является ли ощущение безнадежности самосбывающимся пророчеством?**

Прямо сейчас вы можете действительно верить, что ситуация безнадежна. Вы уверены, что ничего не получится. Но каковы последствия такого убеждения? Безнадежность — *самосбывающееся пророчество*, потому что вы не пытаетесь делать то, что

поможет вам чувствовать себя лучше; бросаете дело на полпути и не практикуете позитивное поведение достаточно долго, чтобы дождаться эффекта. Вы рассчитываете на безнадежность, поэтому не готовы тратить время и силы для изменения ситуации. Вы выстроили свое будущее на ощущении безнадежности, поэтому оно вполне может оказаться правдой.

Но что, если сделать кое-что в качестве эксперимента? Во-первых, усомниться в своей безнадежности. А во-вторых, решиться с ней бороться. Что случится? Давайте попробуем и посмотрим. Простое сомнение в своей безнадежности означает осознание того, что вы не можете быть полностью уверены в будущем. Вы не знаете точно, что никогда не будете счастливы. Вы не знаете наверняка, что у вас никогда не будет отношений, которых вы хотите, работы, которая заставит вас чувствовать себя прекрасно, высокой самооценки или удовольствия от жизни. Вы можете находиться в депрессии, но вы не оракул. Разве не *может быть* так, что вы ошибаетесь по поводу своей безнадежности? Я прошу вас лишь о небольшом сомнении — признать, что вы можете ошибаться в том, насколько плохое будущее вас ждет. Небольшое сомнение может стать большим шагом, которого будет достаточно, чтобы открыть новую дверь в будущее.

Так вот, что бы вы сделали *по-другому*, почувствовав себя не таким безнадежным? Стали бы вы более активным или общительным? Начали бы строить планы или пробовать что-то новое? Что, если вы решите в качестве эксперимента поступать по-другому — наперекор тому, что диктует безнадежность?

Давайте представим, что вы ощущаете безнадежность в поиске отношений, которые, по вашему мнению, сделают вашу жизнь более полной. Проведите эксперимент. Поверьте, что это не безнадежно. Скажите себе, что однажды вы точно построите такие отношения. Что бы вы предприняли прямо сейчас? Карен, с которой вы познакомились в главе 1, решила на этот эксперимент. Она сказала себе: *«Ну хорошо, если бы я поверила, что однажды кого-то встречу, то наверняка получала бы большее удовольствие от жизни прямо сейчас. Я чаще куда-то ходила бы, брала уроки, узнавала что-то новое. Я бы использовала больше шансов»*. Поэтому Карен в качестве эксперимента решил вести себя так,

будто все получится. Я предложил ей начать с приключений. Она так и поступила. Записалась на курсы видеосъемки, занялась индийскими танцами, вступила в политическую организацию, начала ходить на тренировки — и в итоге стала чувствовать себя лучше. Заставив себя поверить в то, что все не так безнадежно, она почувствовала себя лучше, стала смелее смотреть в будущее и меньше нуждаться в отношениях. Наконец встретив парня, который ей действительно понравился, она была уже более позитивной, более интересной, более привлекательной женщиной — той, которая на самом деле не нуждалась в отношениях, но вполне была для них открыта.

Результаты этого эксперимента могут оказаться вашими. Отправив ощущение безнадежности в отставку, сказав: «Я буду вести себя так, будто все вокруг вселяет надежду», вы вполне можете обнаружить, что способны улучшить ситуацию не только прямо сейчас, но и в будущем.

## ДЕЙСТВУЙТЕ ПРОТИВ ВАШЕЙ БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Позвольте мне рассказать вам об Энди. Когда он пришел ко мне на прием, ему было 29 лет. Он был депрессивным, вел себя вызывающе и совершенно не желал сотрудничать. Он жил вместе с родителями, которых сводил с ума жалобами на то, что они его не понимают, не подготовили к реальной жизни и ожидали от него слишком много. Он отказывался делать что-либо, чтобы помочь себе. Наши сеансы были мучкой для нас обоих — он оставался депрессивным, чем бы мы ни занимались, а я был разочарован его поведением. Через пару месяцев я сказал ему: «Знаешь, Энди, кажется, ты занял такую позицию, что не будешь делать ничего, чтобы помочь: не хочешь принимать лекарства, не хочешь делать домашние задания по самопомощи, а только жалуешься. И как, по-твоему, я смогу тебе помочь?»

Он немедленно ответил:

— Никак.

— Что ж, тогда остается единственный вариант— привыкнуть к депрессии.

Он взглянул на меня в замешательстве.

— Что ты сказал?

— Ну, раз ты говоришь мне, что все безнадежно и что ты ничего делать для изменения ситуации не собираешься, то, возможно, все *и вправду* безнадежно.

Он сразу же заявил мне, что собирается бросить терапию.

И бросил. Но через две недели перезвонил:

— А вдруг ты прав? Вдруг стоит как-то себе помочь?

Я сказал:

— В опроснике по симптомам депрессии ты набрал 45 баллов. Это очень много. Я ничего не гарантирую, но предлагаю заключить пари. Спорим, что мы можем уменьшить твою депрессию наполовину через три месяца, если ты будешь делать все, что я скажу. Если уровень твоей депрессии снизится до 22 баллов или еще ниже, тебе придется купить мне два билета на игру «Янкиз»<sup>55</sup>.

— Ладно, договорились. А что получу я, если депрессия не снизится?

Я хмыкнул:

— Меня это не волнует. Я намерен выиграть.

Так началась наша работа. Мы работали над изменением его отношений с родителями. Я предложил ему извиниться за свои жалобы и обвинения во всех грехах и задать им вопрос о том, чем он может быть полезен дома. Мы также прорабатывали постановку ежедневных целей, боролись с его самокритикой и делали все возможное, чтобы он стал более активным и приятным для других людей. Он нашел работу на неполный день. Спустя три месяца показатель депрессии у Энди снизился до 14 баллов, и он принес мне билеты.

Я сказал:

— Хочешь, пойдем на «Янкиз» вместе?

Так что мы вдвоем пошли на бейсбол.

...Спустя несколько лет я шел по одной из улиц Нью-Йорка, и мне повстречался Энди. Он выглядел прекрасно и улыбался. Тогда он мне сказал: «Ты спас мне жизнь». Я спросил его, чем он занимается. Оказалось, он работает в центре социальной по-

мощи. В действительности он был добрым парнем, загнанным в ловушку депрессии. Но вместе мы побороли его ощущение безнадежности.

Кстати, не помню, выиграли ли «Янкиз». Но мы оба выиграли пари.

### **Что придется изменить, чтобы почувствовать себя лучше?**

Вы можете ощущать себя увязнувшим в депрессии, потому что пришла пора менять что-то в жизни. Энди — яркий тому пример. Отчасти он ощущал безнадежность потому, что у него не было работы и планов на жизнь, он потерял связь с друзьями. Поэтому один из способов преодолеть ощущение безнадежности — спросить себя: *«Где я хочу оказаться?»* или *«Каких событий я хочу в своей жизни?»* Энди сказал мне, что хочет чувствовать себя более продуктивным, выбраться из дома, завести друзей и найти работу. Он также хотел зарабатывать, чтобы не просить денег у матери и отца. Вполне хорошие цели. Но придется кое-что изменить, чтобы добраться из пункта А в пункт Б.

Если мне нужно доехать из дома до места, в котором я никогда не был, я планирую поездку с помощью MapQuest<sup>56</sup>. Я указываю начальный и конечный пункты. Вы можете поступить так и со своей жизнью. Создайте для нее навигатор. Где вы находитесь сейчас (ваши текущие отношения с друзьями, состояние здоровья, наличие работы, духовная жизнь, ощущение успешности)? Куда вы хотите попасть в конечном итоге?

В процессе терапии мы с Энди, в частности, сосредоточились на поиске друзей. Он потерял связь с людьми. В некотором смысле это было ему на руку, потому что многие его старые приятели были алкоголиками и наркоманами. У него появилась возможность обратить внимание на приятных, внушающих уверенность в своих силах людей, которые могли оказать на него положительное влияние. И вдруг у него получилось бы завести новых друзей! Сперва нам пришлось рассмотреть, что входит в понятие дружеских отношений. Мы выявили две имеющиеся у Энди в этой области проблемы: он не отвечал на телефонные звонки, а встретив знакомых, сразу начинал жаловаться. Поэ-



тому первым шагом стало несколько телефонных звонков по собственной инициативе, извинения за долгое молчание и составление планов. Вторым шагом было перестать жаловаться, сосредоточиться на рассказах о своих позитивных занятиях и уметь выслушивать людей, с которыми хотел бы общаться.

Энди осознал, что ему придется избавиться от привычки обвинять всех вокруг в своих проблемах. Это не поможет делу, а лишь оттолкнет других и разозлит его самого. Гнев и обвинение являются формой беспомощности, которая может привести к ощущению безнадежности. Лучше разделить ответственность, чтобы не чувствовать безнадежность во времена перемен. Кроме того, гнев и обвинение не доведут до добра. Никто не строит успешный бизнес или брак на обвинениях и злости. Самообвинения также не изменят ситуацию к лучшему. Энди наконец-то понял, что обвинение себя или других не решает проблем. Он обнаружил, что изменение некоторых ситуаций, которые он считал безнадежными, на самом деле в его власти.

### Что не безнадежно?

Некоторые люди твердят: «Все безнадежно». Это и вправду вгоняет в депрессию. Но каким образом *все* в этом мире может оказаться безнадежным? Даже если безнадежны личные отношения, вы все равно просыпаетесь по утрам, одеваетесь, едите, ходите на работу и встречаетесь с друзьями. Так что ощущение безнадежности может казаться глобальным и универсальным — как будто плохо все вокруг, но это искажение и преувеличение ситуации. Обнаружив в своей жизни *небезнадежные* вещи, вы сможете восстановить истину и перенаправить свою энергию в полезное русло.

Давайте взглянем на Бетти, переживавшую второй развод. Она ощущала безнадежность из-за невозможности помириться с мужем Карлом. В ее голове навязчиво крутилась мысль: *«Если бы мы только могли возобновить отношения, то я снова была бы счастлива»*. Но это казалось невозможным. Это действительно было безнадежно — в случае с ним, однако Бетти распространяла ощущение безнадежности на всю свою жизнь.

Я попросил Бетти подумать о том, какой была ее жизнь до появления Карла. Что ей нравилось? Вместе со мной она составила длинный список доставлявших ей удовольствие вещей: встречи с друзьями, работа, учеба, путешествия, спорт, забота о животных, прогулки по городу, пешие походы, яхтинг и знакомство с новыми людьми. Затем я спросил у нее: если она могла наслаждаться жизнью до появления в ней Карла, то почему бы ей сейчас не сделать то же самое без него? Поэтому мы взяли ее список и начали составлять план по борьбе с ощущением безнадежности, ставя конкретные цели на каждый день, каждую неделю, каждый месяц и следующий год.

В первый день Бетти составила список целей, затем позвонила подруге и включила запланированные занятия в свое расписание. За первую неделю она вернулась в фитнес-клуб, распланировала ужины и еще больше сосредоточилась на работе. В ее долгосрочные планы входили путешествия, посещение курсов (она хотела улучшить знания по ведению бизнеса) и новые знакомства. Вместо единственной по-настоящему безнадежной ситуации — брака с Карлом — она стала концентрироваться на далеко не безнадежных целях. И она начала чувствовать себя лучше. Хотя у Бетти все еще сохранялись симптомы депрессии, ощущение безнадежности пошло на спад. «Я поняла, что, делая что-то сегодня, каждый раз совершаю небольшой шаг вперед, — сказала она. — Мне есть к чему стремиться — и это дает мне надежду».

### **Для вашего счастья ничего не нужно**

Как вы можете видеть, план Бетти по преодолению ощущения безнадежности не включал в себя Карла. Это очень важный момент, который стоит иметь в виду. Мы часто ощущаем безнадежность в отношении единственной ситуации, которая, на наш взгляд, абсолютно необходима для счастья. Но это не так. Ваше счастье не зависит от конкретного человека, конкретной работы, конкретного достижения или конкретной суммы денег на банковском счете. Рассматривайте все таким образом: если бы ваш брак был необходим для достижения счастья, значит, вы

никогда не были счастливы до встречи с вашим супругом. Если бы для счастья была необходима ваша работа, то вы никогда не были счастливы до ее получения. Но мир устроен по-другому. В нем буквально миллиарды вариантов.

Представьте себе новорожденную девочку. Родители не чают в ней души. Другие люди тоже ее любят. Она вырастет, хорошо учится в школе, заводит друзей, ей многое удастся. Но каждую минуту ее жизни кто-то говорит ей: «Ты не можешь быть счастлива, пока не встретишь парня по имени Карл и не выйдешь за него замуж. Только тогда ты станешь значимым человеком и только тогда обретешь счастье». Согласитесь, возмутительно было бы поступить так с ребенком, тем самым лишив его любого другого источника счастья, заставив поверить, что все в жизни зависит от кого-то по имени Карл, которого эта маленькая девочка может никогда не встретить. Если бы это не было такой чепухой, то можно было бы считать это формой жестокого обращения с детьми.

Но вы поступаете с собой так же! Если вы считаете, что ваше будущее безнадежно, потому что вам для счастья необходима единственная вещь, разве вы не ведете себя таким же иррациональным образом?

### **Знакомая ситуация?**

Еще один способ объективно оценить свою безнадежность — осознать, что вы и раньше ее ощущали и ошибались. Оглянитесь на свою жизнь и спросите себя, были ли у вас когда-нибудь следующие мысли:

- Я никогда не справлюсь с депрессией.
- Я никогда снова не буду счастлив.
- У меня никогда не будет других отношений.
- Я всегда буду один.
- Я никогда не буду успешен.

Теперь оглянитесь на свою жизнь и сравните мысли с фактами. Допустим, вы сказали себе: «*Я никогда не буду снова счастлив*», но это было пять лет назад. Разве с тех пор вы не улыбались и не чувствовали радость?

В жизни Бетти было много безнадежных мыслей и безнадежных периодов. Пять лет назад она пыталась покончить жизнь самоубийством, дважды лежала в психиатрической больнице и пережила развод — все это было очень серьезным опытом. Но реальность такова, что после первого развода она некоторое время пребывала в депрессии, затем встретила Карла, влюбилась и снова вышла замуж. В течение некоторого времени дела у нее шли довольно хорошо. Карьера шла в гору, и о ней хорошо отзывались на работе. Поэтому ее опыт после периодов безнадежности был более позитивным, чем тот, о котором она вспоминала.

Возможно, вы верите в безнадежность ситуации, потому что считаете, что нынешние преграды слишком трудно преодолеть. Но все мы в какой-то момент жизни преодолевали трудности. Вы сосредоточились на том, насколько плоха ситуация сейчас и насколько будет ужасна в будущем, но как насчет препятствий, с которыми вы справились в прошлом?

Бетти преодолела ряд преград. Ее мать была неласковой женщиной, отец жил далеко и умер, когда Бетти было одиннадцать. У нее были трудности в общении с одноклассниками. Но ей все же удалось все пережить. Она поступила в колледж и нашла друзей на всю жизнь. Она перенесла несколько приступов депрессии — и справилась с каждым. Я готов поспорить, что вы можете составить аналогичный список проблем, которые преодолели.

Подумайте об этом. И имейте в виду, что ощущение безнадежности — *временное явление*. Вы были неправы в прошлом и можете снова ошибаться. Нам не узнать, безнадежна ли ситуация, пока мы не перепробуем все возможные способы ее исправить.

### **Вы все перепробовали?**

Вы можете сказать: «Знаете, я нахожусь в депрессии больше года, но конца и края ей не видно. Я проходил терапию. Я принимал лекарства. Почему я должен с оптимизмом смотреть в будущее?» Я не заставляю вас чувствовать себя оптимистом. Все, что я могу сделать, — попросить вас отбросить сомнения в безнадежности своего будущего.

Вы не можете быть уверены, что ситуация безнадежна, пока не попытались буквально всеми возможными способами справиться с депрессией. И я могу гарантировать, что вы не перепробовали все последние терапевтические техники (я написал книгу для клиницистов «Техники когнитивной терапии» — там их около ста. Я уверен, что вы не пробовали *каждую*). Я также уверен, что вы не исчерпали весь доступный арсенал лекарств и их комбинаций. И сомневаюсь, что вы попробовали все более интенсивные методы терапии, которые могут оказаться весьма эффективными для лечения резистентной депрессии (электро-судорожная (электрошоковая) терапия и др.). Подозреваю, что более радикальные варианты вам не понадобятся. Так что существует немало способов побороть депрессию, и могу заверить вас, что вы не перепробовали их все. Как минимум потому, что все время появляются новые методы, новые лекарства и новые формы терапии. Надежда есть всегда.

Вот пример необоснованной безнадежности.

В течение многих лет Эллен периодически попадала в психиатрическую клинику. Она посещала психотерапевтов, принимала лекарства и получала поддержку от любящей семьи. Но ничего не помогало. Поговорив с ней, мне стало ясно, что ее депрессия в действительности была биполярным расстройством. Но ей поставили неправильный диагноз, в результате лечение не было направлено на реальную проблему. Используя эту информацию, она наконец-то убедила своего психиатра, что ей необходимо принимать литий, чтобы стабилизировать настроение. Это очень помогло, но у нее все еще случались перепады настроения, пусть и не такие интенсивные, как раньше. Психиатр предложил ЭСТ, и после нескольких сеансов настроение Эллен резко улучшилось. Но через пару месяцев ситуация стала постепенно ухудшаться. Наконец они решили испробовать поддерживающую ЭСТ, включавшую ежемесячные сеансы краткосрочной электрической стимуляции. Ее состояние за последние несколько лет значительно улучшилось. Эллен 67 лет — она не получала действенного лечения, пока не прошла через несколько циклов депрессии в течение почти сорока лет. Она наверняка считала, что все *перепробовала*, но надежда еще оставалась.

## КОНЕЦ НАДЕЖДЫ

Самое страшное последствие депрессии — суицид. Когда пациент находится в группе риска, профилактика самоубийств — неотложная задача.

Многие страдающие депрессией люди задумываются о самоубийстве, но утверждают, что никогда так не поступят. Является ли суицид риском лично для вас, решит психотерапевт. Важные предикторы риска включают предыдущие попытки самоубийства, желание умереть (иногда попытки не «подразумевают» летальность исхода), членовредительство (нанесение себе порезов или побоев), доступ к огнестрельному оружию, запасы таблеток, написание предсмертной записки, угрозы покончить жизнь самоубийством, злоупотребление наркотиками или алкоголем, недостаточная поддержка окружающих, ощущение безнадежности, отсутствие причин для продолжения жизни.

Люди, которых посещают мысли о самоубийстве, могут рассуждать о причинах смерти, например, как о средстве избежать боли, потому что жизнь слишком трудна, или как о способе перестать быть «обузой» для других. Но я прошу своих пациентов подумать о причинах для продолжения жизни и попрошу вас сделать то же самое. Их причины иногда включают в себя вину за причинение боли близким, надежду на возможную помощь терапии и лекарств, на изменение ситуации, вероятность того, что их депрессивный разум не отражает действительности, страх перед жизнью после смерти, моральные сомнения, боязнь неудачной попытки самоубийства и упущенных возможностей, которые могли бы открыться после выхода из депрессии. Если депрессия мешает вам выполнять данное упражнение, задайте себе вопрос: *«Если бы у меня не было депрессии, каковы мои причины продолжать жить?»* Это важно, так как количество причин для продолжения жизни может существенно увеличиться после исчезновения депрессии.

Лишение себя жизни — непростое решение. Разумно ли принимать его, когда восприятие может быть резко искажено в негативную сторону? Когда не изучены все имеющиеся варианты?

В этой книге вы прочтете о людях, жизнь которых казалась совершенно безнадежной. Сегодня мне приятно сознавать, что они живы, здоровы и счастливы. Вы не сможете поправиться, если не дадите себе шанс.

Однако если депрессия настолько сильна, что вы боитесь самого себя, самое время обратиться к членам семьи, друзьям и своему психотерапевту за поддержкой. Может оказаться полезным рассмотреть возможность короткой «передышки» в условиях психиатрической больницы, где вы будете в безопасности, получите медикаментозное лечение и отдохнете от нагрузок повседневной жизни.

Ранее Сэм уже пытался покончить жизнь самоубийством и снова начинал ощущать безнадежность и стремление к суициду. Мы договорились о его пребывании в больнице на пару недель для проведения более радикального лечения. В его случае комбинация более сильных лекарств и ЭСТ полностью перевернула его жизнь. После выписки из больницы я как будто увидел совершенно другого человека. На тот момент он лечил депрессию как угрозу жизни (которой она и являлась), и сегодня он жив. Я знаю, что жена, двое детей и многочисленные друзья рады такому его решению.

Относитесь к мыслям о самоубийстве серьезно и обсудите их с психотерапевтом или с близкими людьми. Необходимо найти позитивные способы выхода из сложившейся ситуации. Многие из моих преодолевших депрессию пациентов однажды думали о самоубийстве. Иногда мы вместе оглядываемся назад на те страшные ощущения безнадежности и чувствуем облегчение от того, что они выбрали лечение, а не лишение себя жизни.

Надеяться не всегда легко. Надежда требует работы, включает в себя фрустрацию и обещает неизвестное будущее. Но надежда реальна — это не фантазия, и я могу вам сказать, что видел много примеров надежды, ставших реальностью благодаря настойчивости и открытости к получению помощи.

Как говорится, «спасший одну жизнь спасает весь мир»<sup>57</sup>. Я уверен в этом. Так же, как уверен, что вы можете спасти себя. Но вы должны дать себе шанс.

## ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ БЕЗНАДЕЖЕН НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ?

Ощущение безнадежности всегда связано с будущим: «Я никогда больше не буду счастлив», «У меня никогда не будет отношений, которых я хочу». Вы занимаетесь предсказыванием будущего, поэтому по определению не живете в настоящем моменте.

Вопрос для вас прямо сейчас: «Действительно ли безнадежен настоящий момент?»

Что вам известно о настоящем моменте? Возможно, читая эти строки, вы в одиночестве сидите в своей комнате. Но, читая эти слова, вы сосредоточиваетесь на том, что думаете и испытываете в данный момент. Итак, давайте посмотрим, что можно сделать с настоящим моментом. Во-первых, сконцентрируйтесь на дыхании. Обратите внимание, как оно перетекает, подобно воздушным волнам, изнутри наружу и обратно. Абстрагируйтесь и наблюдайте за своим дыханием будто со стороны. Не пытайтесь его контролировать, оценивать, замедлять. Просто наблюдайте, как воздух входит и выходит из вашего тела. Уделите этому несколько минут. Если вам на ум придут другие мысли, опустите их и верните внимание к дыханию.

Теперь возьмите в руки что-то вкусно пахнущее — апельсин, шишку или духи. Если это апельсин, очистите кожуру и почувствуйте его запах. Возможно, вы никогда особо не замечали, как он пахнет. Каким образом запах усиливает удовольствие от поедания апельсина? Если вы держите основную шишку, проведите по ней кончиками пальцев. Коснитесь отдельных чешуек. Есть ли на них смола? Выбрав духи, нанесите несколько капель на запястье или шею. Теперь медленно вдохните. Попробуйте различить отдельные ноты аромата. Посвятите этому занятию несколько мгновений. Обратите внимание на сходство аромата с волнами.

Теперь попробуем кое-что еще. Закройте глаза и представьте залитый лунным светом лес. Земля покрыта снегом. С неба тихо падают снежинки. Вы следите за медленным полетом каждой снежинки, ощущаете прохладу воздуха и снега. Вы замечаете форму падающих на землю снежинок.



Теперь представьте себя падающим снегом. Вы парите как снежинка, повторяясь снова и снова. Вы кружитесь в ночном воздухе. Вы ежесекундно, снова и снова — падающий снег. Вы летите на землю ночью, в сиянии луны, и вокруг вас царят тишина, покой и умиротворение. Задержитесь в этом моменте. В тишине ночи, в сиянии луны. В покое.

Если вы смогли выполнить эти три упражнения — понаблюдать за дыханием, ощутить аромат и увидеть снегопад в своем воображении, — то вы на мгновение абстрагировались от ощущения безнадежности и целиком прожили настоящий момент времени.

Ощущения безнадежности в настоящий момент не существует. Это данность. Это не будущее — это происходит сейчас, в данный момент времени. В этот момент вы просто существуете. Мгновение за мгновением, снежинка за снежинкой, вдох за вдохом. Повторяясь и возвращаясь. Оставаясь здесь и сейчас, а затем отпуская время в ожидании следующего мгновения.

И вы перерождаетесь.

Живя в настоящем моменте — переживая, слыша, чувствуя, осязая, ощущая, — вы осознаете, что можете найти что-то, что заставит вас почувствовать себя живым прямо сейчас. Быть живым — значит быть осознанным. Значит полностью отдавать себе отчет. Откажитесь от оценок, от необходимости контроля, отпустите будущее и оставайтесь в настоящем. Здесь, в настоящий момент, нет ощущения безнадежности — и нет такой вещи, как надежда. Есть только опыт настоящего.

## ВЫВОД

Одно из самых трудных испытаний — ощущать безнадежность *и все же продолжать действовать*. Тот факт, что вы читаете эту книгу, означает, что в вас еще теплится надежда. Вы надеетесь обрести ее на этих страницах. Я каждый день разговариваю с пациентами, ощущающими безнадежность своей депрессии или тревоги, но меня это не обескураживает, поскольку я уверен, что, работая вместе, мы все изменим. Мы должны помнить, что прогнозы — еще не факты, конец не наступил, пока *все* не перепробовано; можно делать что-то позитивное каждый день.

И если вы можете претворить позитив в реальность, то все не безнадежно. Вам необходимо повторять позитивное для получения вознаграждения, и даже если не получается одно — получит-ся другое. Старайтесь мыслить гибко, чтобы добиться прогресса.

В этой книге я предлагаю многочисленные техники и точки зрения, с помощью которых вы можете попытаться — раз за разом — изменить свое самочувствие. После того как вам станет лучше, вернитесь к началу и проанализируйте свои негативные прогнозы. Так вы можете сохранить в памяти совершенные вами изменения, о возможности которых вы и не подозревали.

#### **Борьба с ощущением безнадежности**

- Осознайте, что ощущение безнадежности не является соответствующей действительности реакцией: это симптом депрессии.
- Задайте себе вопрос, есть ли польза от ощущения безнадежности. Защищает ли она вас от разочарования или помогает каким-то другим образом?
- Почему вы считаете ситуацию безнадежной? Запишите свои доводы, а затем проанализируйте их.
- Является ли ощущение безнадежности самосбывающимся пророчеством? Посмотрите, не сможете ли вы немного усомниться в безнадежности ситуации. Затем представьте, что произойдет, если вы будете поступать, словно это не так.
- Спросите себя, что должно измениться, чтобы вы почувствовали себя лучше. Вдруг это достижимая цель?
- Какие цели в вашей жизни *не* безнадежны? Сосредоточьтесь на них вместо тех целей, которых вы достичь не можете.
- Осознайте, что для вашего счастья не нужен ни один конкретный человек или вещь.
- Задайте себе вопрос, ощущали ли вы безнадежность раньше. Изменилась ли та ситуация?
- Возможно, вы считаете, что находящиеся сейчас перед вами преграды слишком высоки. Но какие препятствия вы преодолели в прошлом?
- Существуют ли техники и лекарства, с помощью которых вы еще не пытались побороть депрессию? Ничего не безнадежно до тех пор, пока не перепробовано все.
- Попробуйте выполнить упражнение на осознанное внимание. Вы увидите, что не можете ощущать себя безнадежным в настоящий момент.

## ГЛАВА 4

# «Я — НЕУДАЧНИК»: КАК СПРАВИТЬСЯ С САМОКРИТИКОЙ

Том оставался безработным в течение двух месяцев и пребывал в унынии с тех пор, как потерял место. Он работал в банке, неплохо справлялся со своими обязанностями, но из-за потерь прибылей банку пришлось начать сокращения. Более того, под сокращения попало около 15 % служащих. Но Том ощущал себя неудачником. «Ведь они же сохранили 85 % штата, — говорил он. — Как мне смотреть в глаза друзьям? Они начнут меня жалеть, и я почувствую себя ничтожеством».

Том рассказал мне, как всю ночь думал о том, что он неудачник, что никто не захочет иметь с ним дела и что он потерпел фиаско во всех сферах своей жизни. Удрученному и ненавидящему себя Тому было трудно продолжать борьбу. Хотя Том был симпатичным молодым человеком, из-за своей депрессии он чувствовал себя непривлекательным.

## САМОКРИТИКА И ДЕПРЕССИЯ

Самокритика — основная черта депрессии у многих людей. Она принимает форму самообвинений (*Это все моя вина*), навешивания ярлыков (*Не могу поверить, насколько я глуп*), ненависти

к себе (*Временами я себя не выношу*), сомнений в себе (*Я просто не умею принимать правильные решения*) и обесценивание позитива (*Любой так может — это несложно*). Под воздействием самокритики малейшая ошибка или несовершенство становятся причиной ненависти к себе. Пролив чашку кофе, вы обзываете себя болваном.

Проблема с самокритикой состоит в том, что она связана со многими другими симптомами депрессии. Например, руминация может касаться самокритичных мыслей о том, что вы сделали неправильно, или о том, что с вами что-то не так. Взгляните на приведенный ниже список, чтобы понять, знакома ли вам самокритика.

- *Навязчивые мысли.* Я постоянно размышляю о том, как все испортил.
- *Несправедливые сравнения.* Я продолжаю сравнивать себя с людьми, дела которых идут лучше, и я им проигрываю.
- *Невозможность наслаждаться деятельностью.* Занимаясь каким-то делом, я не могу им наслаждаться, потому что постоянно думаю о том, как плохо у меня получается.
- *Нерешительность.* Я не могу принимать решения, потому что не уверен в себе.
- *Боязнь сожаления.* Я не могу вносить изменения в свою жизнь, потому что в случае неудачи буду о них сожалеть.
- *Беспомощность.* Мне трудно чем-то заниматься, потому что я просто не считаю, что предпринятые мной действия что-то изменят.
- *Изоляция.* Мне трудно находиться среди людей, потому что я чувствую, что мне нечем с ними поделиться.
- *Страх близости.* Я боюсь вступать в отношения, потому что как только люди узнают меня поближе, они меня отвергнут.
- *Грусть.* Мне грустно, потому что я не очень хорошего мнения о себе.

Однако у этой медали есть и обратная сторона: преодоление самокритики может повлиять практически на любой другой

симптом депрессии. Победив самокритику, мы сможем одержать верх над ощущением безнадежности, нерешительностью, изоляцией и руминацией, поэтому это хорошая цель. Давайте начнем.

### Озвучивание самокритики

Было довольно просто заставить Тома озвучить негативные мысли о себе: «Я чувствую себя неудачником. Я так старался получить эту работу и считал, что хорошо с ней справляюсь, но меня уволили. Мне почти 28, и я безработный. Я знаю, у всех остальных все хорошо. А теперь взгляните на меня. Работы нет. Ничего нет».

Негативные мысли о себе могут принимать различные формы. Например, вы можете обзывать себя скучным, глупым, уродливым, ущербным или недостойным любви. Вы можете критиковать себя почти за все: «*Не могу поверить, насколько я глуп. Ну вот, я опять за свое!*»

Один из способов осознать, каким образом самокритика влияет на депрессию, — отслеживать любую самокритичную мысль. Вы можете взять лист бумаги и просто записывать примеры своих негативных мыслей по мере их возникновения. Вы можете обнаружить, что критикуете себя с утра до вечера. Или же увидеть, что делаете это чаще в определенных ситуациях, например встречая новых людей, или общаясь с кем-то на работе, или не понимая что-то с первого раза. Одна женщина, следившая за своими самокритичными мыслями, решила отмечать их, говоря каждый раз: «Ну вот, я опять за свое!»

### Определение понятий

Прежде чем вы окончательно «засудите» себя своей самокритикой, было бы полезно выяснить, что вы в действительности говорите о себе. Что вы подразумеваете под словами «неудачник» или «ходячее несчастье»? Я попросил Тома рассказать мне, что значат для него эти слова. Он ответил:

— Неудачник — это тот, кто никогда не выигрывает. Это тот, кто ничего не умеет делать как надо. То же самое с ходячим несчастьем. Вы ни в чем не можете добиться успеха. У вас ничего не получается.

— Назови противоположность неудачнику, — попросил я.

— Это тот, кто на самом деле чего-то добивается, причем делает все как надо. Тот, кто уверен в себе. Тот, кто не похож на меня.

— Отлично, Том. На самом деле ты дал два совершенно разных определения *противоположности* неудачнику: первое — тот, кто умеет делать все как надо, и второе — тот, кто уверен в себе.

— Да, так и есть.

— Возможно ли делать что-то как надо, но не чувствовать себя уверенно в других делах?

— Думаю, что да.

— Если твоя самокритика основана на отсутствии уверенности в себе, то ты ходишь по замкнутому кругу. Ты говоришь себе: *«Я самокритичен, потому что не чувствую уверенности в себе, которой нет, потому что я себя критикую»*. Похоже, что ты критикуешь себя, потому что не уверен в себе. Разве это не звучит так, словно на самом деле ты критикуешь себя за свою самокритику?

— Теперь, когда ты повернул ситуацию таким образом, думаю, что так и есть.

Итак, теперь у нас были следующие определения Тома:

- *Неудачник* — тот, кто никогда не выигрывает. Тот, кто ничего не умеет делать как надо.
- *Ходячее несчастье* — не может добиться успеха ни в чем. У него ничего не получается.
- *Противоположность неудачнику* — тот, кто чего-то добивается, причем делает это как надо.

### Изучение доказательств

Я решил вернуться к вопросу об уверенности в себе, затронутой в беседе с Томом при определении понятий. «Знаешь, основывая свою самооценку на “чувстве уверенности”, ты используешь искажение мысли под названием *эмоциональное обоснование*, — пояснил я. — Это все равно что сказать: мне плохо, потому что мне плохо. Тупиковая ситуация. Ты можешь чувствовать себя плохо, но ты все еще можешь сделать что-то стоящее. Разве такое невозможно?»

Том согласился со мной: «Но как изменить то, что я чувствую?»

Я ответил: «Что ж, это может потребовать некоторых усилий, но первое, что придется сделать, — проанализировать, смотришь ли ты на факты. Глядя на них, мы можем увидеть, что ты делал много позитивных вещей, но факт также и в том, что ты не ставил себе их в заслугу. Возможно, стоит посмотреть, почему так получается».

Мы решили посмотреть на доказательства того, что Том был неудачником. Он сказал следующее: «Я в депрессии, я потерял работу, у меня нет большого количества денег, и я не женат». Затем мы рассмотрели доказательства того, что он не был неудачником (а «тем, кто чего-то добивается, причем делает все как надо»): «Я поступил в колледж и окончил его, у меня есть друзья, на самом деле я хорошо справлялся со своей работой, путешествовал, учился, занимался духовным развитием, и я довольно хорошо выгляжу».

Так вот, что вы думаете о доказательствах того, что Том — неудачник и ходячее несчастье? Убедительны ли они для вас? Как вы считаете, смог бы Том убедить в своей невезучести и беспечности суд присяжных? Находясь в депрессии, вы сосредотачиваетесь на одном примере негатива: «Я потерял работу», — и забываете учитывать позитив. Ваш взгляд на себя предвзят. И вы не учитываете, насколько достоверны доказательства. Например, считаете ли вы каждого потерявшего работу неудачником? Разве люди не теряют работу из-за изменений рыночной ситуации, сокращения штата и смены руководства? Разве они потом не находят новую работу? Разве они — неудачники в промежутке между двумя рабочими местами и не победители, когда получают новую работу?

### Чем хороша самокритика?

В последней главе мы рассмотрели, чем может помочь вам ощущение безнадежности, а еще раньше поговорили о том, какую пользу можно извлечь из депрессии. Поэтому имеет смысл спросить, есть ли толк от самокритики? Какую выгоду можно из нее извлечь?

Мы можем считать, что самокритика поможет нашей мотивации. Так мы не расслабимся. Мы будем стараться изо всех сил. Я спросил Тома, в чем польза самокритики. Пытаясь дать мне ответ, который, как он думал, я хотел услышать, он сказал:

— О, я знаю. Она нелогична. В этом нет никакой пользы.

— Неважно, логична ли она, но обычно мы считаем, что наши убеждения нам как-то помогут, — сказал я. — Как ты считаешь, какую выгоду ты можешь получить от самокритики?

— Думаю, она мотивирует. Вдруг благодаря ей я смогу запугать себя окончательно. А если я почувствую себя достаточно плохо, то вдруг я встану и найду другую работу?

— То есть ты думаешь, что самокритика — хороший способ создания мотивации?

— Знаю, звучит безумно, но иногда да.

— Можешь ли ты представить себе книгу самопомощи под названием «Десять вещей, которые стоит ненавидеть в себе, чтобы добиться успеха»?

Том засмеялся.

— Нет, но с такой книгой ты наверняка мог бы иметь успех в ток-шоу.

— А как насчет мотивационной книги под названием «Как мысль о том, что я неудачник, помогла мне победить»?

— Хорошо, хорошо. Я уловил мысль.

— Какую?

— Мысль в том, что никакой реальной пользы от самокритики нет.

Но вы можете считать, что она есть. Вы можете полагать, что самокритика даст вам крылья и вознесет над землей. Иногда критика может заставить вас стараться сильнее — так считают некоторые спортивные тренеры. Но за исключением тех случаев, когда вы считаете, что имеете все шансы выиграть Кубок мира, самокритика лишь добьет вас. Вместо того чтобы стать орущим тренером, можно попытаться стать собственным лучшим болельщиком.

Или вы можете считать, что реально смотрите на вещи: «Но я действительно неудачник». Но проверить все факты, взвесить все «за» и «против», дать совет другу с подобной проблемой



не значит быть оторванным от действительности. Вы должны взглянуть на *все* факты, а не только на негативные. Более того, вы можете даже сделать вывод, что оторвана от действительности как раз ваша самокритика.

Или вы можете бояться, что если не будете «подбадривать» себя критикой, то потеряете бдительность, станете слишком самоуверенным и выставите себя еще большим дураком. Такие убеждения в отношении самокритики могут удерживать вас в депрессии. Если бы они шли вам на пользу, вы бы чувствовали себя прекрасно, не так ли? Если самокритика так помогает, то почему же вам так плохо?

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ СТАНДАРТОВ

Дело в том, что в этих убеждениях есть доля правды. Вы не хотите стать настолько самодовольным, что простой процесс дыхания станет для вас верхом совершенства. Но что для вас — разумный стандарт? Рассмотрим некоторые критерии.

### Поставьте перед собой достижимые цели

Определяя для себя стандарты, важно ставить такие цели, которые можно достигать ежедневно. Вы хотите иметь возможности для успеха каждый день. Например, при приближении дедлайна я скажу себе: *«Пиши по часу в день»*. Это цель, которую я обычно могу достичь. Я не говорю: *«Напиши всю книгу за сегодня»*. Это нереально.

### Замените самокритику самовознаграждением

Когда вы чувствуете себя хорошо, нетрудно сказать себе что-то позитивное, к примеру: *«Хорошая работа»* или *«Я неплохо постарался»*. Но когда вы в депрессии, такое самовознаграждение может забыться, оставив лишь самокритичные мысли. Поэтому, достигнув своей цели на этот день (или на данный момент), не забудьте сказать себе что-то хорошее. Составьте мысленный список словесных вознаграждений самому себе, которые можно ис-

пользовать в нужный момент. Вот несколько примеров: *Хорошо сделано. Я постарался. Я делаю успехи. Я кое-чего добился. Я иду к своим целям. Я делаю лучше, чем раньше. Я приложил немало усилий, и это замечательно.* Один из моих пациентов представлял, что ставит себе «пятерку», другой мысленно забивал мяч с углового удара, а третий воображал себя раскланивающимся перед благодарной публикой.

Вы также можете придумать себе конкретные вознаграждения. Например, сказать себе: *«Если я закончу писать эти письма, то могу прогуляться».* Перечислите занятия, которые вам действительно нравятся, и сделайте их вознаграждениями за менее приятные дела.

### **Используйте самокоррекцию**

Том хотел избавиться от жесткой самокритики, но мы знали, что это не сработает, если вместо нее он просто попытается сказать себе, что все сделал на «отлично». Представьте, что вы стоите перед зеркалом и говорите себе, что все замечательно, что вы — лучший в мире и никто не сможет вам помешать. Вы почувствуете себя лучше на несколько минут, но вы не поверите ни слову из вашей мотивирующей речи, если она действительно не основана на фактах. Вы не сможете обмануть себя.

Поэтому мы решили попробовать альтернативу — самокоррекцию. То есть просто честно признать свои ошибки. Например, Том осознал, что ошибался, полагая, что будет работать в банке вечно. Вместо того чтобы запереться в квартире и навязчиво размышлять о том, что он — ходячее несчастье, он мог проявить инициативу и спланировать, как с помощью знакомств найти другую работу. Мы обсудили людей, с которыми он мог связаться и сообщить им, что ищет работу. Он мог передать свое резюме кадровым агентствам. Он мог позвонить друзьям, пообедать с ними, поговорить о перспективах. Он мог задушить в зародыше пассивность и изоляцию, подпитываемые его самокритикой.

В качестве другого примера возьмем историю Салли, переживавшей разрыв с любимым человеком. Когда она взглянула на то, что было не так, ей стали ясны две вещи: во-первых, мужчина

не совсем ей подходил, во-вторых, она слишком много жаловалась. Вместо того чтобы называть себя ходячим несчастьем, я предложил ей учиться на своих ошибках и спросить себя, каким образом она может сделать лучший выбор в будущем. Салли поняла, что у мужчины, с которым она рассталась, были проблемы с верностью и контролем гнева, и ему было трудно справляться с ее эмоциями. Эту информацию она смогла использовать впоследствии.

Салли также сделала вывод, что постоянные жалобы могут стать проблемой и вместо того чтобы жестоко осуждать себя за них, лучше поискать другие варианты. Мы обсудили разумное суждение («Скажите другому, что заставляет вас чувствовать себя лучше, и вознаградите его, если он это сделает»), обоюдное решение проблем в отношениях («Представьте проблему как ситуацию, которую вы можете решить вдвоем, а затем вместе найдите возможный выход») и умение остановиться («Иногда лучше принять потерю, чем упорствовать в поиске решения»).

Вот почему самокоррекция работает эффективнее самокритики. Когда вы учитесь играть в теннис, тренер показывает, как правильно бить по мячу. Но что, если он ударит вас ракеткой по голове и назовет идиотом? Насколько хорошо вы научитесь играть?

Вместо того чтобы критиковать себя, задайте себе следующие вопросы:

- Существует ли лучший способ сделать это?
- Чему я могу научиться?
- У кого лучше получается работать над этим и каким образом я могу у него поучиться?

### **Используйте технику двойных стандартов**

Представьте, что вы критикуете других. Будете ли вы с ними так же суровы, как с самим собой?

Техника двойных стандартов требует от вас применения к другим тех же требований, что и к себе, либо проявления к себе такой же снисходительности, как и к другим. Это одна из моих любимых техник, потому что согласно ей вам придется

быть честным с самим собой. Мне нравится использовать ролевые игры со своими пациентами, чтобы они могли услышать со стороны свои слова.

— Том, я хочу, чтобы ты поверил в то, что я твой друг, потерявший работу. Я хочу, чтобы ты разнес меня в пух и прах: назови меня неудачником, ходячим несчастьем и всеми теми ужасными словами, которыми ты обзываешь себя. Я хочу, чтобы ты услышал, как это звучит со стороны. Я останусь в роли друга, которого ты критикуешь. Так что просто подыгрывай мне. Давай начнем с того, что я скажу: «Том, я только что потерял работу».

*Том (скептически):* Хм, должно быть, ты сделал что-то не так, раз тебя уволили.

*Боб:* Например, что?

*Том:* Ну, был не таким умным, как другие. Босс тебя недолюбливал.

*Боб:* Звучит так, как будто ты меня критикуешь.

*Том:* Ну да. Ты ничего не в состоянии сделать как надо. Ты — неудачник.

*Боб:* Мне действительно очень больно это слышать. Я рассчитывал на твою поддержку.

*Том:* Как же я могу тебя поддерживать? Ты ничего не умеешь делать как надо.

Закончив ролевую игру, я спросил:

— Как бы ты себя чувствовал, говоря кому-то, что он — неудачник, потому что потерял работу?

— Не могу себе представить, чтобы я кому-то такое сказал, — ответил Том. — Это так жестоко.

— Но разве не это ты говоришь себе каждый день? — спросил я.

Какой резон быть к другим добрее, чем к себе? Вы можете считать, что жесткое отношение к себе будет вас мотивировать, но скорее всего, оно парализует вас и вгонит в депрессию. Вы можете считать себя «выше» других людей — как сказал кто-то: «Я не сравниваю себя с посредственностями, я сравниваю себя с лучшими». Но это реальная проблема, потому что теперь вы считаете, что можете быть добры к себе, только выиграв золотую медаль. Что за *необходимость быть лучшим*? Многие наши требования к себе родом из перфекционизма. Каковы последствия

требовать от себя больше, чем от других? Разве это не делает вас несчастным?

Что, если вы решите быть таким же снисходительным по отношению к себе, как и к другим? «Я знаю немало людей, которых уволили, — сказал Том. — Им тяжело, и им необходима любая поддержка от друзей. Последнее, что я бы сделал в этой ситуации, — критиковал их». Если Том решил бы стать своим лучшим другом на это время, что бы он себе сказал? Он понял бы, что будет считать себя и свою жизнь намного лучше.

### Пересмотрите свою оценку

Насколько нам известно, люди — единственные животные, которые абстрагируются и оценивают себя, пытаясь выяснить свое соответствие другим. Лоси не сравнивают себя с другими лосями. Но мы часто оцениваем себя, сравнивая с другими; и если мы склонны к депрессии, то сравниваем себя с людьми, дела которых идут лучше наших. Мы оцениваем себя, используя нереальные стандарты совершенства.

Но зачем нам вообще нужно себя оценивать?

Давайте представим, что в настоящий момент я полностью погружен, скажем, в наблюдение за бабочкой. Я очарован красотой ее разноцветных крыльев, я в восторге от ее изящества, и мне нравится смотреть, как она порхает над лилиями. В настоящий момент я занят своими чувствами к бабочке. Я покинул свой разум и погрузился в бабочку. В настоящий момент я не оцениваю себя и не сравниваю данную бабочку со всеми остальными. Я наблюдаю, отпускаю, отдаю бабочке должное на данный момент. Я чувствую себя просто замечательно.

Представим, что я сижу на стуле и решаю заняться осознанным дыханием. Во время этого упражнения я просто наблюдаю за своим дыханием — за вдохом и выдохом. Я чувствую поток воздуха, текущий сначала в мою грудь, а затем покидающий ее. Но вскоре я начинаю замечать, что оцениваю происходящее: *«Не слишком ли быстро я дышу? Делаю ли я все правильно?»* Теперь я оцениваю даже свое дыхание. Этой самооценке нет конца.

Поэтому я могу снова заняться дыхательным упражнением и отследить любые мысли, которые способны помешать

процессу дыхания и наблюдению за ним. Заметив появление оценочной мысли, я могу понаблюдать за ней и отпустить ее. Я могу сформировать образ этой мысли в потоке улетающего прочь воздуха. Она может вернуться, и я могу снова ее отпустить. Поток мыслей приходит и уходит. Следующая возникающая мысль плывет по волне из воздуха, которая втекает в меня, а затем вытекает наружу. Мне не нужно отвечать на эти мысли, я просто наблюдаю за их приходом и уходом. Я чувствую себя более расслабленным, пока мои оценочные мысли приходят и уходят. Все они пройдут.

Том постоянно себя оценивал. Он ловил себя на оценочных мыслях, как только просыпался: *«Сегодня я наверняка опять совершу ошибку»*. Даже предложение поймать себя на оценочных мыслях и понаблюдать за ними стало поводом для самооценки: *«Я не уверен, что делаю все правильно, и я настолько испорчен, что наверняка оцениваю себя все время»*.

Попробуйте поймать себя на собственной оценке. Не беспокойтесь о том, насколько хорошо вам это удалось. Просто будьте в курсе, как часто вы ей занимаетесь.

Теперь давайте посмотрим, что можно сделать с пойманными мыслями.

### Наблюдение и принятие

Выйдя на улицу и посмотрев на небо, вы можете увидеть медленно плывущие вдаль облака. Абстрагируйтесь от внешнего мира и понаблюдайте за ними. Отметьте их форму и скорость движения. Обратите внимание, что они плывут с разной скоростью, в зависимости от ветра. Некоторые из них темнее, другие — светлее, третьи — крупнее. Представьте себе, что собираетесь их нарисовать, поэтому пытаетесь заметить в этот момент различные оттенки белого и серого.

Теперь представьте, что вы — частичка облака, ставшая легче воздуха. На данный момент вы — облако и плывете вместе с другими облаками. Вы видите себя парящим над землей. Вы плывете среди облаков — плавно, медленно, чтобы стать частью массы облаков, появляющейся и исчезающей в течение дня.

Вы можете на несколько минут закрыть глаза и представить себе плывущие облака, землю, появление и исчезновение этого ощущения.

Вы только что практиковали осознанное внимание, просто присутствуя среди облаков в данном моменте. Вам не нужно было оценивать себя или облака. Вам не нужно было ничего контролировать. Вы просто наблюдали ситуацию такой, какой она была в тот момент, и приняли ее такой, как есть.

Вы можете поступать так каждый день, заметив, что себя оцениваете. Допустим, вы гуляете по улице и начинаете думать: *«Я не чувствую себя привлекательным»*. Вы замечаете, как разум переключается на вашу внешность и на то, каким вас видят другие люди. Вы снова оцениваете себя.

Теперь вы можете перейти к наблюдению и принятию.

Что вы будете наблюдать и принимать?

Вы можете начать с простого наблюдения, что у вас возникла негативная мысль. На данный момент она тут. Вместо того чтобы пытаться от нее избавиться — или разозлиться на ее появление, — вы можете сказать: «Привет, это снова ты?» Вы можете поздороваться с ней. Вы можете пригласить ее на совместную прогулку.

Давайте представим, что ваша негативная мысль гуляет вместе с вами.

Гуляя вместе с критикующей вас отрицательной мыслью, вы можете принять ее существование. Вы даже можете попросить ее присоединиться к вашим наблюдениям. Вы можете сказать: «Давай посмотрим, что нам встретится по пути». Прогуливаясь, вы замечаете, как женщина катит детскую коляску. Малыш одет в голубой костюмчик. Женщина улыбается вам, когда вы смотрите на ребенка. Вы замечаете, что она выглядит счастливой.

Ваша негативная мысль все еще может быть рядом, но в настоящий момент вы гуляете, наблюдая и принимая открывающуюся вам действительность.

Возможно, вы не чувствуете, что выглядите наилучшим образом. Возможно, вы считаете, что не делаете все возможное на работе. Возможно, вы уверены, что ваша жизнь могла бы быть лучше. Вместо того чтобы критиковать себя за то, что все не так,

как вы хотите, можно просто наблюдать за тем, что все именно так, как есть сейчас. *«Все не так, как могло бы быть. Могло бы быть и лучше»*. Но вы осознаете, что выбор существует прямо сейчас: *«Я могу либо критиковать себя, либо наблюдать и принимать вещи такими, какие они есть»*.

Если вы примете себя таким, какой вы есть, однажды вы сможете повернуть в новом направлении. Но, критикуя и ненавидя себя, вы топчетесь на месте. Вместо того чтобы соответствовать каким-то стандартам, скажите себе: *«Я тот, кто я есть»*.

## НОВЫЙ СВОД ПРАВИЛ

У многих из нас есть определенные правила насчет того, *какими нам следует быть и как следует думать*. Эти своды правил могут вызвать у нас беспокойство, сожаление, самокритику, тревогу и депрессию. Свод правил может включать в себя некоторые дезадаптивные убеждения (см. Шкалу дисфункциональных отношений в главе 2). Посмотрите, не выглядит ли свод дезадаптивных правил на следующей странице так, как в вашей жизни.

В голове Тома жили такие правила, подпитывающие его самокритику. Он усердно им следовал, что гарантировало ему депрессию. Но что, если заменить эти правила самокритики самоутверждающими правилами, позволяющими вам чувствовать себя лучше? Что, если бы у вас появились новые правила, позволяющие вам учиться на собственном опыте, расти на своих ошибках и неудачах, испытывать сострадание к себе и жить успешной несовершенной жизнью? Что, если у вас есть свод правил, основанный не на самонаказании, а на любви к себе? Как бы выглядели эти новые правила? Давайте посмотрим:

- Ошибаясь, я понимаю: так происходит потому, что я живой человек.
- Я могу учиться на ошибках.
- Мне следует относиться к себе так же, как к другим.
- Мне следует вознаграждать себя за все выполняемые позитивные действия.



Что, по вашему мнению, изменится, если вы последуете этим новым правилам? Потратьте немного времени, чтобы подумать о том, какие правила вы используете и какое влияние они на вас оказывают.

Таблица 4.1

<b>Свод дезадаптивных правил</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Я должен быть успешен во всем, что пытаюсь сделать.</li><li>● Если я не успешен, то я — ходячее несчастье.</li><li>● Если я потерплю неудачу, то я никчемный (я не достоин любви и существования).</li><li>● Неудачи недопустимы и неприемлемы.</li><li>● Я должен получить одобрение всех вокруг.</li><li>● Если меня не одобряют, то я не достоин любви (бесплезен, безнадёжен, одинок).</li><li>● Следует быть уверенным, прежде чем попытаться что-то сделать.</li><li>● Если я не уверен, результат будет отрицательным.</li><li>● Я никогда не должен тревожиться (быть депрессивным, эгоистичным, смущенным, неуверенным, несчастным со своим партнером).</li><li>● Я всегда должен следить за любой тревожной ситуацией.</li><li>● Если я ослаблю контроль, случится что-то плохое.</li><li>● Если я ошибаюсь, то должен критиковать себя.</li><li>● Я должен всегда придерживаться самых высоких стандартов.</li><li>● Я не должен хвалить себя, если только я не безупречен.</li><li>● Я должен анализировать свои ошибки, чтобы не повторять их.</li><li>● Если люди заметят мою тревогу, то будут обо мне худшего мнения (будут отвергать, унижать меня).</li><li>● Моя личная жизнь (чувства, поведение, отношения и т. д.) должна быть всегда прекрасной и беспроblemной.</li></ul>

## Каким образом искажается мышление?

Во время когнитивной терапии мы просим пациентов записывать свои негативные мысли и наблюдать за тем, как они реагируют на себя и ситуацию в своей жизни. Мы называем эти искажения в мышлении негативными автоматическими мыслями, потому что они связаны с ощущением депрессии или чувством тревоги и бесконтрольно появляются в голове. Они подразделяются на несколько категорий, рассмотренных в главе 2. Непосредственно связаны с самокритикой обесценивание позитива (склонность считать, что хорошее не в счет), негативный фильтр (концентрация исключительно на негативе и игнорирование позитива), мышление по принципу «все или ничего» (0 или 100 %, промежуточных значений не существует), навешивание ярлыков (давать себе нелестные характеристики, основываясь на ограниченном количестве информации) и сверхобобщение (единственный случай распространяется на всю жизнь).

Разумеется, иногда негативные мысли могут быть правдой. Например, вы можете считать: *«Я ей не нравлюсь»*, и это на самом деле так. Но если вы постоянно искажаете свой взгляд на жизнь, то пора менять мышление.

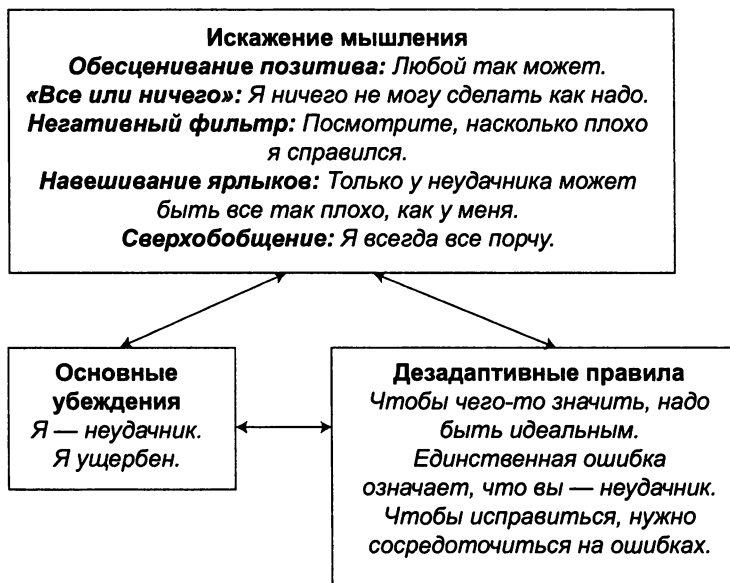
## Каково ваше основное убеждение о себе?

У каждого из нас есть основное убеждение о себе. В состоянии депрессии оно излишне негативно. Это убеждение может заключаться в том, что вы непривлекательны, скучны, несостоятельны, беспомощны, недостойны любви или же имеете какую-то нежелательную черту характера. Основное убеждение похоже на закопченное стекло, сквозь которое вы смотрите на мир. И оно заставляет вас использовать определенные искажения в мышлении, поддерживающие ваш негативный взгляд на мир.

В дополнение к основному убеждению и негативным искажениям у вас также есть набор собственных негативных правил (о них мы говорили ранее). Негативные основные убеждения, искажения мышления и дезадаптивные правила все вместе укрепляют депрессивный взгляд на себя. Например, веря в свою несостоятельность, вы можете считать, что вы все портите и что

все ваши позитивные действия несущественны. Вы с еще большей вероятностью будете думать именно так, если следуете правилам, требующим совершенства и самонаказания.

Посмотрите на рис. 4.1: обратите внимание на связь основных убеждений, искажений мышления и дезадаптивных правил. Сразу становится ясно, каким образом депрессия усиливается этой системой убеждений и как она укрепляет эти убеждения, создавая порочный круг. Мы можем разорвать этот цикл, изменив свои убеждения на любом уровне, но самый важный уровень — основные убеждения. Вот почему. Давайте представим, что вы на самом деле верите в свою состоятельность. Такое основное убеждение заставит вас думать более позитивно и реалистично. Так вместо того чтобы после совершения ошибки считать: «Я не могу ничего сделать как надо», основное убеждение в своей состоятельности позволяет поддерживать более позитивный



**Рис. 4.1.** Порочный круг негативного мышления

взгляд на себя, переходящий в более реалистичные мысли, заменяющие негативные искажения. Как результат, вы можете укрепить уверенность в себе, думая: *«Пусть я и не преуспел именно в этом деле, но есть много других вещей, которые у меня хорошо получаются. Ведь в основном я состоятелен»*. Или же вы думаете: *«Наше расставание было полностью моей виной»*, но затем вспоминаете о своем позитивном образе и понимаете, что у вас много достоинств — вы достойны любви. У вас есть друзья. В расставании участвуют двое. И, как бы то ни было, может, оно и к лучшему в долгосрочной перспективе.

Теперь вы вполне можете заявить: «Но это как раз и есть проблема. Мое основное убеждение о себе состоит в том, что я неудачник. Как *его* изменить?» Один из способов — поставить мысленный эксперимент. Просто предположите, что вы *действительно* значимы и благополучны. Затем представьте чью-то реакцию на такое позитивное убеждение. Так вы можете «влезть в чужую шкуру». Таким образом вы можете изменить собственные негативно искаженные мысли, убеждения и правила.

### Смотрите широко

Для самоосуждения мы обычно выбираем самые высокие стандарты. Считаю, что раз мы не совершенны, то мы — неудачники. Помню, когда мне было девять лет, учительница разозлилась на меня за то, что я не набрал высший балл за тест. «Ты можешь лучше!» — сказала она. Хотя я и был испуган, но ответил: «Я старался как мог!» И она вlepила мне пощечину. Я до сих пор помню пережитый мной шок — маленький ребенок получает пощечину за свою неидеальность.

Представьте, что вы проделываете это с собой: словно бы всякий раз, делая что-то не так, вы бьете себя по лицу. Представьте, как бы себя чувствовали. Если безупречность является одним из ваших правил, вы *действительно* наказываете себя почти таким же образом.

В девять лет мне повезло. Я не критиковал себя, потому что моя мама оказалась достаточно решительной, чтобы пойти в школу, после чего учительницу уволили. У меня не было возможности превратить болезненный опыт в самокритику

или негативное убеждение о себе, потому что действия матери показали мне, что неправа была именно учительница, а не я. Вдруг и вам удастся избавиться от постоянно требующего от вас совершенства критика в своей голове?

Вам необязательно быть идеальным, чтобы быть достаточно хорошим. Одна из полезных альтернатив состоит в том, чтобы думать о себе широко: по шкале от 0 до 100. Так вот, никто, набравший 100 или 0 баллов, не смог бы читать эту книгу. Значит, вы находитесь где-то посередине. Где бы вы оказались на такой шкале достижений, благосостояния, внешности, достоинств, ценности, доброты или принятия других, если среднестатистический человек находится на уровне 50 баллов?

Давайте возьмем Тома. Вот как он сравнил себя со среднестатистическим человеком: достижения (85), благосостояние (75), внешность (80), достоинства (80), ценность (90), доброта (90), принятие других (95). До начала нашей работы Том думал: *«Я — полный неудачник»*. Его самооценка стремилась к нулю. Но стоило разложить по полочкам его достоинства, как он оказался возле верхушки рейтинга.

### **Не принимайте все на свой счет**

Все мы склонны считать себя центром Вселенной. Поэтому, критикуя себя, вы думаете: *«Это я так сделал»* и *«Это была моя вина»*. Как будто результат полностью зависит от ваших действий.

Хороший пример — Том: он считает, что потеря работы была полностью его виной. Как будто бы банк сокращал штат из-за его неудач. Но это вообще не было виной Тома, потому что сокращение штата было результатом многих других, не касавшихся лично его факторов.

То же самое можно сказать и о разрыве отношений. Вы можете винить себя: *«Если бы я лучше старался, мы все еще были бы вместе»*. Но это не может быть настоящей причиной. Более того, для разрыва отношений может быть много причин. Возможно, у вашего бывшего партнера другие приоритеты или вы встретились не в то время. А возможно, вы просто не подходите

друг другу — так не лучше ли узнать об этом сейчас, а не впоследствии?

### **Ошибаются все**

Великий английский поэт Александр Поуп сказал: «Ошибаться свойственно человеку, а прощать — Богу».

Представьте, что вы применили это высказывание к себе.

Все мы совершаем ошибки, потому что мы не боги. Мы — люди. Мы все еще учимся. Но, критикуя себя за свои ошибки, вы ведете себя так, будто должны быть лучше всех нас. Вы утверждаете, что вам — единственному среди миллиардов остальных — никогда не следует ошибаться.

И кто вы такой, по-вашему?

Если все мы совершаем ошибки, то нужно присоединиться к остальным и допустить хотя бы пару промахов.

### **Используйте свой опыт**

Иногда мы терпим неудачу. Иногда мы принимаем неправильное решение, делаем что-то глупое или говорим неуместные вещи. Со мной такое бывало — и я подозреваю, что и с вами тоже. Но делаете ли вы выводы из случившегося? Каждый раз, совершая ошибку, мы чему-то учимся.

Генри Петроски — профессор истории и профессор кафедры гражданского проектирования в Университете Дьюка. Его книга «Успех через неудачу: парадокс дизайна» — увлекательная история и обзор «упреждающего анализа ошибок» (каким образом дизайн может оказаться неудачным?) и того, как неудачный дизайн открывает дорогу инновациям. В 2000 году всесторонний анализ ошибок в оказании медицинской помощи привел к появлению публикации «Человеку свойственно ошибаться: создание более безопасной системы здравоохранения»<sup>58</sup>. Такая честная детальная оценка помогла снизить количество ошибок при оказании стационарной помощи на всей территории Соединенных Штатов.

Приведу пример из собственного опыта. Несколько лет назад, впервые занявшись когнитивной терапией, я заметил, что некоторые мои пациенты явно плохо на нее реагировали — некоторые

даже злились. Я удивлялся: «*Что с ними не так?*» или «*Что со мной не так?*» Разумеется, это лишь усугубляло ситуацию. Затем мне пришла в голову идея, что, возможно, я слишком увлекся своими техниками и мне пора поучиться у своих пациентов. Поэтому я заинтересовался тем, насколько их сопротивление изменениям на самом деле имело смысл. Я начал делать заметки, писать статьи, читать лекции. В конечном итоге я написал книгу «Преодоление сопротивления в когнитивной терапии». Я посвятил ее своим пациентам. Они научили меня извлекать уроки из моих неудач.

Давайте представим, что вы рассматриваете ошибки как полезную информацию и новые возможности. Ошибки говорят вам о том, что что-то не получается. Например, отношения с кем-то, кто не заинтересован в том же, что и вы, являются ошибкой. Прекрасная возможность сделать соответствующие выводы. Или не готовиться к экзамену и получить плохую оценку — это тоже ошибка. Учитесь на ней. Готовьтесь в следующий раз. Суть дела не в совершении ошибок, а в извлечении из них уроков.

И опять же, ошибки — это возможности. Они говорят вам, когда стоит бросить проигрышное дело. Например, прекратить пить, встречаться с кем-то, кто вас не поддерживает, перестать пытаться прошибить лбом стену. Ошибки создают возможности, потому что помогают вам закрыть одну дверь и открыть другую.

В табл. 4.2 представлены распространенные искажения самокритичного мышления, а также примеры более реалистичного мышления, чтобы поставить вашего внутреннего критика на место.

## ВЫВОД

Многие находящиеся в депрессии люди попадают в ловушку порочного круга самокритики. Более того, некоторые сначала критикуют себя за то, что находятся в депрессии, а затем чувствуют депрессию из-за собственной критики.

В этой главе мы рассмотрели ряд техник, которые можно использовать прямо сейчас для изменения мышления с негативного на позитивное. Я не имею в виду, что нужно говорить

Таблица 4.2

Исправление самокритики	
Искаженное мышление	Более реалистичное мышление
<b>Обесценивание позитива:</b> Любой так может	В самом деле? Но не все совершают позитивные поступки, которые можете совершить вы. Помня о негативе, следует учитывать и позитив. Разве это не честно? Разве вы не цените других за их хорошие поступки?
<b>«Все или ничего»:</b> Я ничего не могу сделать как надо	Ничего? Разумеется, вы многое сделали как надо. Не нужно быть идеальным, чтобы ценить себя
<b>Негативный фильтр:</b> Посмотрите, насколько плохо я справился	Может, вы не преуспели именно в этом деле, но вы чего-то достигли и чему-то научились
<b>Навешивание ярлыков:</b> Только неудачник может сделать все так плохо, как я	Все мы совершаем ошибки, значит, по вашему мнению, все мы — неудачники. Даже самые умные люди допускают промахи. Наведите справки об успешных людях, которыми вы восхищаетесь. Могу поспорить, вы обнаружите, что и они совершали ошибки. Разница между вами в том, что они на них учатся, а вы себя критикуете
<b>Сверхобобщение:</b> Я всегда все порчу	Вы выходите за рамки истины. Ваша ошибка в данный момент не означает, что вы всегда все портите. Разве вы никогда не делали ничего позитивного? А что бы сказал про вас лучший друг?

себе, что все, что вы делаете, — просто фантастика. Вы знаете, что это чепуха. Но, вероятно, вы смотрите на немногие негативные ситуации (если они вообще есть) и накручиваете себя, пока не начинаете замечать только их.

Вы можете начать объективно себя оценивать, взвешивая положительные и отрицательные стороны, ценя себя за то, что вы делаете, и думая о себе так, как подумали бы о друге. Наверняка вы намного добрее к совершенно незнакомым людям, чем к себе. Попробуйте для разнообразия встать на свою сторону и посмотрите, не станет ли вам лучше. Проявите сочувствие к себе.



## Борьба с самокритикой

- Выясните свои негативные мысли. Например, связана ли ваша самокритика с навязчивыми мыслями или нерешительностью?
- Определитесь с понятиями. Когда вы говорите себе, что вы — ходячее несчастье, что значит для вас это словосочетание?
- Изучите доказательства. Основана ли ваша самокритика на фактах?
- Задайте себе вопрос, в чем выгода самокритики. Какую пользу вы надеетесь из нее извлечь?
- Установите достижимые цели. Вместо того чтобы заставлять себя написать книгу за сегодня, планируйте работать над ней по часу в день.
- Вознаградите себя за достижение цели.
- Вместо самокритики исправьте свои ошибки.
- Используйте технику двойных стандартов. Будете ли вы с другими так же суровы, как с самим собой?
- Поймите себя на самооценке. Она вам действительно необходима?
- Замените оценку наблюдением и принятием.
- У многих из нас есть представления о том, какими нам следует быть. У вас есть свод правил для самокритики?
- Каким образом искажается ваше мышление? Вы занимаетесь навешиванием ярлыков или чересчур обобщаете? Как можно противостоять таким автоматическим мыслям?
- Каково ваше основное убеждение о себе? Представьте, что оно стало другим. Как изменится ваше мышление?
- Смотрите широко. Не обязательно быть идеальным, чтобы быть достаточно хорошим.
- Не принимайте все на свой счет. Большинство вещей от вас совершенно не зависит.
- Помните, что все иногда допускают ошибки, в том числе и вы.
- Используйте свой опыт. Рассматривайте ошибки как полезную информацию и новые возможности.

## ГЛАВА 5

# «НЕ ВЫНОШУ ДЕЛАТЬ ОШИБКИ»: КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШО»

У Аллена были реальные проблемы с выполнением своих обязанностей на работе. Он боялся, что совершит ошибку. «Я либо провожу все время за работой, пока не сделаю все как надо, либо полностью избегаю ее. Альтернативы для меня не существует», — рассказывал он мне. Аллен работал в маркетинговой компании, и ему постоянно приходилось составлять отчеты. Страх допустить промах заставлял его по сто раз пересматривать отчет и обращаться за советом ко всем, кому только можно. Он сидел в офисе допоздна и брал работу на выходные. Если он не был поглощен попытками сделать все как надо, то волновался о том, что допустил ошибку в отчете и она всплывет.

Аллен жил в постоянном кошмаре. Он заставлял себя всегда казаться «на высоте». Как ни странно, именно из-за своего желания делать все правильно он выглядел в глазах коллег неуверенным. Он говорил своей коллеге Лизе: «Не уверен, что все включил в этот отчет. Как ты думаешь, может, стоит еще раз просмотреть данные? Вдруг начальнице не понравится? Как ты считаешь, она сегодня в плохом настроении?» Лиза отворачивалась, задавая вопрос, почему Аллен так неуверен. Вполне

возможно, она думала: *«А вдруг он прав? Вдруг он недостаточно хорошо выполняет свою работу?»*

Аллен ошибочно полагал, что перфекционизм — признак его заслуг и серьезного отношения к делу, а отнюдь не неуверенности. Но его постоянные поиски одобрения стали раздражать коллег. *«Сколько раз тебе говорить, что все будет хорошо? Прекрати сводить меня с ума постоянными вопросами, — наконец сказала Лиза. — Мне хватает своих поводов для беспокойства».*

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И ДЕПРЕССИЯ

Находясь в депрессии, вы принимаете все на свой счет. Вы считаете, что совершенная ошибка — полностью ваша вина. И думаете, что ошибка — не временное препятствие, а катастрофа. Совершив промах, вы не падаете себя: *«Я идиот. Я тупой. Я ничего не могу сделать как надо».*

Страх совершить ошибку и следующие за ним по пятам самокритика, навязчивые мысли и сожаления делает вас несчастным, нерешительным, изолирует от общества и удерживает от риска. Как можно попробовать что-то новое? Ведь можно ошибиться! Своим страхом вы загоняете себя в угол.

Но так быть не должно. В этой главе мы увидим, что ошибки — обычное дело. Они — часть жизни. Цель не в ликвидации ошибок, а в том, чтобы научиться жить с ними, принимать их и даже использовать для личного роста. Способность после промаха двигаться дальше помогает принимать решения и извлекать уроки из собственного опыта. Принимающие правильные решения люди понимают, что ошибки являются частью «игры»: они быстро принимают ее, минимизируют потери и переходят к следующему решению. *«Все имеет свою цену»*, — уверены они.

Совершив ошибку, мы можем сосредоточиться исключительно на полученном результате, исключив из своей жизни все остальные положительные стороны. Это то же самое искажение мыслей путем негативного фильтра (см. главу 4). Вы настолько сосредоточены на единственной ошибке, что забываете обо всем другом. Все, что вы в состоянии видеть, — это ваш промах.

Вы считаете, что, допустив ошибку, должны сожалеть о ней и без конца критиковать себя (мы видели в предыдущей главе, насколько это вредно). Неудивительно, что вы хотите избежать промахов любой ценой. Вы считаете, что мысли об ошибке вас доконают. Вы не осознаете, что сожаление универсально (все мы порой о чем-то сожалеем) и что оно может быть временным. Нужно не углубляться в сожаления, а осознать их и идти дальше. Но для вас сожаления постоянны. Неудивительно, что вы увязли в трясине.

### Перфекционист ли вы?

Многие из нас имеют высокие стандарты и прилагают все усилия, чтобы убедиться в качестве выполняемой работы. Добросовестность может быть вознаграждена. Но когда высокие стандарты нереалистичны, они могут увести вас не в том направлении при попытке оправдать собственные ожидания или предполагаемые ожидания других. Тест (табл. 5.1) поможет определить, являются ли ваши стандарты разумными или завышенными. Потратьте несколько минут на прохождение теста, а затем посмотрим, что могут означать ваши ответы.

Таблица 5.1

<b>Многомерная шкала перфекционизма</b>					
Обведите цифру, соответствующую тому, насколько вы согласны с каждым утверждением (1 — полностью не согласен; 5 — полностью согласен).					
1. Родители ставили для меня очень высокую планку	1	2	3	4	5
2. Уклад жизни для меня очень важен	1	2	3	4	5
3. В детстве меня наказывали, если я что-то сделал неидеально	1	2	3	4	5
4. Если я не установлю для себя самую высокую планку, то, скорее всего, стану посредственностью	1	2	3	4	5
5. Мои родители никогда не пытались понять мои ошибки	1	2	3	4	5
6. Для меня важно быть полностью компетентным во всем, что я делаю	1	2	3	4	5

<b>Многомерная шкала перфекционизма</b>					
7. Я — аккуратный человек	1	2	3	4	5
8. Я стараюсь быть организованным человеком	1	2	3	4	5
9. Если у меня неудачи на работе (в школе), я неудачник по жизни	1	2	3	4	5
10. Совершив ошибку, мне следует расстроиться	1	2	3	4	5
11. Мои родители хотели видеть меня лучшим во всем	1	2	3	4	5
12. Я ставлю перед собой более высокие цели, чем большинство людей	1	2	3	4	5
13. Если кто-то выполняет задание на работе (в школе) лучше меня, я словно терплю неудачу	1	2	3	4	5
14. Частичная неудача для меня столь же болезненна, как и полный провал	1	2	3	4	5
15. Для моей семьи достаточно хороши лишь выдающиеся результаты	1	2	3	4	5
16. Я максимально сосредоточиваю усилия на достижении цели	1	2	3	4	5
17. Даже делая что-то очень тщательно, я часто чувствую, что выполнил все не совсем правильно	1	2	3	4	5
18. Ненавижу быть не самым лучшим	1	2	3	4	5
19. У меня чрезвычайно высокие цели	1	2	3	4	5
20. Мои родители ожидали от меня особых успехов	1	2	3	4	5
21. Я наверняка упаду в глазах окружающих в случае промаха	1	2	3	4	5
22. Я никогда не чувствовал, что могу оправдать ожидания своих родителей	1	2	3	4	5
23. Если я не так успешен, как другие, значит, я ущербный	1	2	3	4	5
24. Кажется, другие ставят для себя менее высокую планку	1	2	3	4	5
25. Если я не буду всегда успешен, меня не будут уважать	1	2	3	4	5
26. Мои родители всегда возлагали больше надежд на мое будущее, чем я	1	2	3	4	5
27. Я стараюсь быть очень аккуратным	1	2	3	4	5

<b>Многомерная шкала перфекционизма</b>					
28. Обычно у меня есть сомнения по поводу выполняемых мной повседневных дел	1	2	3	4	5
29. Аккуратность для меня очень важна	1	2	3	4	5
30. Я ожидаю от себя большей производительности при выполнении повседневных дел, чем большинство людей	1	2	3	4	5
31. Я — организованный человек	1	2	3	4	5
32. Как правило, я не успеваю сделать свою работу, потому что беспрестанно ее перепроверяю	1	2	3	4	5
33. Мне нужно много времени, чтобы сделать все как надо	1	2	3	4	5
34. Чем меньше ошибок я совершу, тем большему количеству людей я буду нравиться	1	2	3	4	5
35. Я никогда не чувствовал, что могу соответствовать стандартам своих родителей	1	2	3	4	5

Теперь, не пытаясь быть перфекционистом, посмотрите, насколько критична ваша оценка определенных утверждений. Вас могут беспокоить ошибки, сосредоточенность на своих стандартах совершенства или попытки оправдать ожидания родителей. Вы можете оказаться всегда сомневающимся или слишком занятым самоорганизацией человеком. Знание структуры своих стандартов поможет понять, как перфекционизм мешает вам принять себя таким, какой вы есть.

Многомерная шкала перфекционизма имеет несколько подшкал (см. Приложение Б).

### **Какой именно вы перфекционист?**

Психологи привыкли считать, что перфекционизм всегда плох. Всем нам знаком деструктивный перфекционизм, когда ваши стандарты абсолютно нереалистичны, вы не выносите ошибок и постоянно критикуете себя. Но у перфекционизма есть и адаптивные свойства<sup>59</sup>. Например, вы можете установить для себя высокие стандарты, очень усердно работать и получать массу

удовольствий от своих достижений<sup>60</sup>. Адаптивный перфекционизм укрепляет вашу настойчивость, чувство гордости за свой труд, помогает достижению приоритетных целей. Имея такой здоровый дальновидный перфекционизм, необязательно критиковать себя или стремиться достичь невозможного. Посмотрим, например, на Билла, который корпит над отчетом и ничего не успевает. Он пытается сделать все возможное, но признает, что не может быть безупречным. Преуспев в чем-то, он хвалит себя. Но если что-то не получилось, он не думает: *«Я ничемный и некомпетентный»*. Он думает: *«Мне нужно приложить больше усилий»* или *«Это может оказаться трудной задачей»*.

У Билла здоровые высокие стандарты, и его перфекционизм адаптивен. Он способен справиться с задачами и в целом чувствует себя на работе комфортно. Перфекционизм становится неадаптивным, когда стандарты нереально высоки, когда вас излишне беспокоит возможность негативной оценки и вы не можете получить удовлетворение от результатов своего труда. Вы сосредоточиваетесь на своих «изъянах» и раздуваете их в уме до вселенских масштабов<sup>61</sup>. Такой вариант перфекционизма делает вас тревожным, беспокойным, депрессивным и может даже спровоцировать откладывание всех дел на потом, потому что вы считаете, что недостаточно хорошо выполняете свою работу.

У Линды, с которой мы познакомились в главе 1, дезадаптивный перфекционизм. Она не принимает у себя (а иногда и у других) результаты менее 100 %. Она настолько требовательна к себе, что не высыпается. Она не может принять слова «достаточно хорошо» и постоянно волнуется, что начальник сочтет ее лентяйкой, если она не выполнит работу идеально. Ей не нравится даже слушать о себе положительные отзывы, потому что она считает их неоправданными и даже снисходительными (*«Я знаю, что могла бы сделать и лучше. Кого она обманывает такими комплиментами?»*). Как видно, Линда находится в постоянном стрессе от своего перфекционизма.

Взгляните на приведенную таблицу и определите свой вариант перфекционизма.

Таблица 5.2

<b>Дезадаптивный или адаптивный перфекционизм</b>	
<b>Дезадаптивный</b>	<b>Адаптивный</b>
1. Мои цели настолько высоки, что я почти никогда не могу их достичь	1. Мои цели высоки, но реалистичны
2. Я не выношу делать ошибки	2. Я стараюсь не допускать ошибки, но могу их принять
3. Я сосредоточиваюсь скорее на негативе, чем на позитиве	3. Я уравниваю негатив с позитивом
4. Ни одно из моих занятий не приносит мне достаточного удовлетворения	4. Я могу получить удовлетворение от своей работы

Можно лучше понять свой перфекционизм, посмотрев, на чем он сфокусирован — на том, как вас оценивают другие или вы сами. Мы называем эти два варианта перфекционизмом, ориентированным на других или на себя<sup>62</sup>. Ориентированный на себя (личный) перфекционизм отражает вашу оценку: излишне высокие стандарты, сомнения, сосредоточенность на ошибках и одержимость самоорганизацией<sup>63</sup>. Ориентированный на других (социальный) перфекционизм сосредоточен на стандартах, которые, по вашему мнению, предъявляют к вам другие (что могут подумать родители, что могут сказать друзья), и на вашем страхе услышать критику. Вы стараетесь быть безупречным, чтобы избежать оценки другими. В вашем случае может сочетаться личный и социальный перфекционизм (и это только усугубит ситуацию, поскольку от него нет спасения).

Существует третий вариант перфекционизма — ваши стандарты для поведения других. Вы осуждаете других, нетерпимы к их ошибкам и обычно разочарованы и сердиты на людей. Поэтому если коллега или партнер не делает именно то, что «должен» делать, вы расстраиваетесь. Это приводит к ссорам, неудовлетворенности ситуацией и депрессии.

Таким образом, ваш перфекционизм может быть адаптивным или дезадаптивным. Он может быть социальным, личным или



предписанным. Это не всегда плохо и не всегда хорошо. Задумайтесь на минуту о собственном перфекционизме. Озабочены ли вы обычно собственными стандартами или тем, что думают о вас другие? Стремитесь ли вы к реалистичным целям или пытаетесь достичь невозможного? Требуете ли вы совершенства от других или согласны признать, что другие тоже могут ошибаться?

### Последствия перфекционизма

Если ваш перфекционизм дезадаптивен, вы рискуете заработать немало проблем. Исследования показывают, что перфекционизм связан с депрессией, тревогой, расстройствами пищевого поведения, прокрастинацией и мыслями о самоубийстве<sup>64</sup>. Перфекционисты имеют более низкую самооценку и более высокий уровень психологического стресса, они больше волнуются, и в их жизни меньше приятных моментов<sup>65</sup>. Перфекционизм также может влиять на умение справляться со своими эмоциями. В ходе одного исследования ученые обнаружили, что перфекционистам труднее определять свои эмоции<sup>66</sup>. Так может происходить потому, что они боятся испытывать негативные эмоции и прибегают к перфекционизму во избежание неприятных ощущений.

Перфекционисты всегда пытаются добиться самого лучшего. Психологи называют это максимизацией. Неперфекционистам легче получить удовольствие. Исследования показали, что максималисты более склонны к депрессии и сожалениям, чувствуют себя менее счастливыми и постоянно сравнивают себя с более богатыми или успешными людьми<sup>67</sup>.

Перфекционизм также может отразиться на вашей интимной жизни. Например, перфекционисты сообщают о более низком сексуальном удовлетворении в отношениях<sup>68</sup>. Им с меньшей вероятностью станет лучше после терапии, потому что зачастую они не согласны «снижать планку»<sup>69</sup>. Перфекционизм повышает общий уровень стресса в любой области жизни, потому что вы никогда не довольны тем, что делаете. Вы считаете невыполнимой практически любую задачу и теряете уверенность в способности справиться с ней. Ваша самооценка стремительно падает<sup>70</sup>.

Чтобы добиться невозможного, перфекционисты бросают на это все силы, но независимо от выполняемой ими работы она все равно недостаточно хороша. В результате они ощущают безнадежность ситуации — ничего не поправить, поскольку они сами являются своими злейшими врагами. Перфекционисты гораздо чаще критикуют себя и навешивают на себя ярлыки по принципу «все или ничего»: «*Я полный неудачник*». И наконец, они зачастую уверены, что другие ждут от них совершенства и что они должны соответствовать этим самым высоким ожиданиям. Несчастных перфекционистов переполняет чувство стыда и унижения. Неудивительно, что дезадаптивный перфекционизм играет особую роль в склонности к самоубийству<sup>71</sup>.

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА ОШИБОК

Мы знаем, что людям свойственно ошибаться. Мы все совершаем ошибки. Теперь давайте рассмотрим почему. Во-первых, мы не всегда обладаем необходимой для принятия правильного решения информацией. Увлечшись человеком, вы не знаете, каким он окажется на самом деле. Покупая вещь, вы не знаете, понравится ли вам ею пользоваться на следующей неделе. Но все равно покупаете. *Впоследствии* мы получаем больше информации, а затем выясняем, был ли наш выбор ошибкой или нет. Нам неизвестно будущее, пока оно не наступит.

Во-вторых, мы можем принимать решения, основываясь на своих эмоциях, — скажем, собираемся сорвать куш на бирже, поэтому идем на риск. Иногда выгорает, иногда нет. Или мы увлекаемся девушкой, потому что она красивая, а затем обнаруживаем, что эмоции порой плохой советчик. Но без эмоций, инстинктов или интуиции не обойтись. Они помогают принимать решения и находить смысл в жизни. И да, иногда они могут привести к ошибкам. На моих спортивных часах есть компас. Иногда я иду на север, потому что считаю, что это правильный выбор. Но иногда это не так.

В-третьих, у нас часто есть выбор между двумя нежелательными вариантами — и мы выбираем один из них. Но второй мог бы

быть *еще хуже*. Вы покупаете машину, и потом с ней возникают проблемы, но модель, которую вы отвергли, могла быть и хуже. Или вы соглашаетесь на работу, а потом понимаете, что она вам не по душе, но если бы вы отказались, то могли бы остаться безработным на очень долгое время. Кто знает?

Не знаю, как вы, а я допустил немало ошибок и планирую совершить еще больше. Ведь я намерен жить полной жизнью. Я могу принять решение, а оно окажется плохим. Но, по крайней мере, я способен принимать решения и жить своей жизнью. Быть частью человеческого рода.

### Что самое ужасное в ошибке?

Аллен так сильно переживал из-за ошибок в своих отчетах, что результат меньший, чем совершенство, казался ему невыносимым. «Терпеть не могу ошибок», — решительно заявил он мне. Мне всегда было интересно, что значит «терпеть не могу». Ведь если бы Аллен признал существование своих ошибок — а он все еще упорствовал, — то, очевидно, *смог* бы их «вытерпеть». Это все равно что говорить: «Терпеть не могу холодную воду», плавая в ней часами напролет. Возможно, фраза «терпеть не могу» на самом деле должна звучать как «мне не нравится». Вам «не нравится» делать ошибки? Вы определенно смогли бы с ними жить.

Рассеяв заблуждение о том, что Аллен «терпеть не может» ошибки, мы внимательнее рассмотрели вопрос, что для него означает допустить ошибку.

— Хорошо, Аллен, — сказал я. — Допустим, ты совершил ошибку на работе. Она беспокоит тебя, потому что заставляет задуматься. О чем?

— Если моя начальница ее увидит, она разозлится и может меня уволить.

— Звучит довольно безрадостно. А что еще значит для тебя допустить ошибку?

Без остановки он продолжил:

— Это значит, я безответственный. Значит, я не справляюсь с работой.

Возможно, его начальница похожа на многих других начальников. Может быть, она не использует стандарт совершенства для принятия решений об увольнении сотрудника. Вполне может статься, что она выразит недовольство ошибкой и вернется к своей работе. Вот доказательство: все сотрудники в офисе Аллена совершали ошибки. Они все еще там. Начальница тоже допускала ошибки. Она все еще там.

Совершение ошибки не означает безответственность. Разумеется, это зависит от того, что вы под ней подразумеваете, но я бы назвал безответственным того, кто ленив, не приходит на работу вовремя, лжет, мошенничает, ворует и кого вообще не заботят другие люди. Сомневаюсь, что такое определение вам подходит. Тот факт, что вы читаете книгу о том, как сделать вашу жизнь лучше, уже предполагает некоторую ответственность. Ошибки — признак попытки, причем не всегда успешной. Они не являются признаком нечестности, лени или беспечности.

### **Все совершают ошибки**

Теперь у нас были уравнения Аллена<sup>72</sup> насчет ошибок. Ошибки приравнивались к увольнению, безответственности и невыполнению своей работы. Давайте посмотрим. В 2008 году лучшим отбивающим Главной лиги бейсбола был Чиппер Джонс из «Атланты Брэйвз». Джонс набрал в среднем 364 очка — это значит, что два раза из трех он был «в ауте». Будем считать выходы из игры ошибками. Разве Чиппер Джонс не выполнял свою работу? И был ли он безответственным?

В любой игре случаются ошибки. Если вы — в игре, если вы работаете, принимаете в чем-то участие, общаетесь, живете своей жизнью, то почему случайная ошибка должна быть такой ужасной? Разве ответственные люди иногда не совершают промахов?

А теперь пару слов об ошибках и ответственности. Вспомните трех самых ответственных человек, которых вы знаете. Возможно, в вашем списке окажутся родители, коллега или друг. Так вот, что делает их ответственными? Вы скажете: «Они изо всех сил пытаются быть надежными. Они честные. Они очень стараются». Хорошо. Пока я согласен. А теперь задумайтесь: можно ли

быть надежным и честным, очень стараться и все же совершать ошибки? Что ж, идите и спросите этих людей, допускали ли они когда-нибудь ошибки.

Большинство моих пациентов не станут задавать вопросы друзьям или коллегам — ответ известен: «Разумеется, я совершаю ошибки. Я же человек». Такой ответ вы услышите почти всегда. Попробуйте спросить друзей или коллег. Ответственные люди совершают ошибки. Более того, даже самые умные люди иногда делают по-настоящему глупые вещи. Если они честны, то поведают вам замечательные истории. Люди допускают серьезные промахи, например, связываются не с тем человеком, приобретают падающие в цене акции или выбирают неподходящую работу. И все совершают мелкие ошибки — например, покупают пальто, которое никогда не будут носить; забывают дорогу; говорят слова, о которых впоследствии пожалеют; надевают не подходящий к рубашке галстук. Я намеренно привожу примеры больших, средних и мелких ошибок.

Я расскажу вам об ошибке, которую совершил более двадцати лет назад. Я купил акции Microsoft. Затем, довольный увеличением их стоимости на 25 %, я с гордостью их продал. Это было в 1989 году, и они стоили около десяти тысяч долларов. Сегодня они стоили бы почти миллион. Вы принимаете решение, основываясь на доступной информации. Оглядываясь назад, я вижу: это была невероятная ошибка. Ошибка, с которой я могу жить дальше.

Но что есть, то есть. Это ошибка, ставшая таковой *по прошествии времени*. Я не был всезнающим и всемогущим в 1989 году (как и сегодня). Как можно было знать, что за следующие двадцать лет акции Microsoft вырастут в 83 раза по сравнению с первоначальной стоимостью? У кого-то есть машина времени?

Хотел бы я ее иметь. Но у меня ее нет. И в прошлый раз, когда вы совершали ошибку, у вас ее тоже не было.

### **Ошибка — не конец света**

Некоторые воспринимают каждую ошибку как конец света: *«Не могу поверить, что пропустил дедлайн. Мой начальник никогда*

*больше не будет мне доверять», «Что, если я устроюсь на работу, а она мне не понравится? Я буду жалеть об этом до конца своей жизни». У Эллен, с которой мы познакомились в главе 2, была прекрасная квартира, но она не могла принять простое решение о покупке обоев или новой обстановке. Она провела несколько лет с голыми стенами и старой мебелью. «А вдруг я что-нибудь куплю, и мне не понравится? Я просто не смогу этого вынести», — говорила она.*

— Почему ты не сможешь этого вынести? — неуверенно спросил я.

— Потому что это заставит меня чувствовать себя ужасно, — ответила она, удивляясь, почему мне трудно понять очевидное.

Звучит так, словно это будет катастрофа. Но именно так вы и думаете, превращая ошибку в трагедию. Это ужасно, кошмарно, невыносимо — *вам этого не вынести*. Звучит очень драматично. Но так ли это на самом деле?

Эллен и я проанализировали некоторые ее решения, принятые в прошлом и оказавшиеся в чем-то ошибочными. Они касались работы, некоторых выбранных в колледже предметов, кое-каких людей, с которыми она подружилась, и даже самой квартиры. Ни один из этих выборов не был абсолютно правильным, можно было бы поступить лучше. Если бы она изучала больше практических предметов в колледже или выбрала другую квартиру из всех просмотренных, все было бы иначе. Но ее ошибки не были стопроцентными. В ее квартире было *кое-что* хорошее, например, она располагалась в хорошем районе, но могла бы быть более светлой. То же самое касалось работы: зарплата была невелика, но Эллен могла проявлять творчество, и у нее была возможность продвижения по службе. Жизнь продолжалась. Ничто не было действительно ужасным, как ей казалось. «Я приспособилась, — призналась она, когда я спросил ее, как ей удалось пережить эти ошибки. — Я к этому привыкла». Хм. Интересно, сможет ли она проделать то же самое со своей квартирой?

Как только Эллен осознала, что ошибки — не конец света, она начала покупать кое-какие вещи в дом. Она протестовала, считала, что все могло быть лучше, слегка раздражалась, а затем привыкала. Оказалось, что единственной реальной ошибкой

были долгие годы ожидания: «Я упустила возможность покончить с ремонтом раньше. Но, думаю, придется с этим смириться».

С какими ошибками научились жить *вы*?

### Не нужно раскаиваться в ошибках

Одна из причин, почему вам трудно принимать решения и почему вы так резко критикуете себя, заключается в вашем мнении, что вы *должны раскаиваться в ошибке*. «Я знаю, что пожалела бы, выбрав не то», — сказала Эллен. Но зачем нужно сожалеть? Задумайтесь об этом. Возможно, вы могли бы просто сказать: «Думаю, это было ошибкой», — и идти дальше. «Как я могу просто двигаться дальше, зная, что совершила ошибку?» — категорично заявила Эллен. А почему бы нет? Почему бы не сказать: «Я допустила ошибку, но я достаточно сожалела о ней, и теперь двигаюсь дальше. Я хочу сосредоточиться на положительных моментах, которые могу пережить сейчас».

Давайте представим, что вы едете по дороге и сворачиваете не туда. Машина застревает в грязи и начинает вхолостую крутить колеса. Вы выходите, смотрите на грязь, садитесь и говорите: «Я действительно сожалею, что повернул не туда». Подходит группа советчиков: «Тебе действительно не стоило сворачивать. Что на тебя нашло? Как ты мог совершить такую *глупую ошибку*?»

С небес спускается ангел несчастья и подтверждает, что это действительно было *глупой ошибкой*. Более того, вас о ней предупреждали. Ангел бешено бьет крыльями: «Как мог такой умный человек, как ты, совершить такую глупую ошибку? Мне тяжело в это поверить. Колеса действительно крутятся в грязи. Так не должно было быть. Ты мог поехать по сухой дороге. Но *нет*, тебе всегда надо делать все по-своему. Ты действительно не такой умный, каким себя считаешь».

Хорошо. Полностью согласен. Глупая ошибка, я мог предположить, что так случится, меня предупреждали, и теперь колеса вращаются в грязи. И, черт возьми, я весь в ней.

Но вот в чем подвох: что делать дальше?

У меня есть два варианта. Можно сесть на обочине и провести кучу времени, скажем полгода, в сожалениях. Или найти эвакуатор. Но чтобы разнообразить свою жизнь, *я не могу делать все*

*сразу*. Можно либо продолжать сожалеть, либо сделать жизнь лучше, вытащив машину из грязи, стряхнув пыль с новой куртки и продолжив поездку.

Поэтому я решаю, что несколько минут сожаления преподали мне урок, который следует выучить. *Я понял. Я допустил ошибку*. А теперь я еду вниз по дороге, оставив ошибку в канаве.

Вам решать.

## ПОЗВОЛЬТЕ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШЕМУ» БЫТЬ ДОСТАТОЧНО ХОРОШИМ

Надеюсь, я убедил вас, что ошибки — часть жизни, с которой можно смириться, а следование завышенным стандартам вредно для здоровья. Теперь вы можете захотеть узнать про альтернативу перфекционизму. Я называю ее успешным несовершенством<sup>73</sup>. Впервые услышав этот термин, у вас может возникнуть чувство, что я противоречу себе: «Как можно быть успешным и несовершенным?» В том-то и дело. Можно. И вот откуда я это знаю.

Я знаю немало успешных людей в научных кругах, в сфере бизнеса, финансов, культуры и спорта. Каждый из них несовершенен. Каждый из них допускал ошибки, каждый способен продолжить борьбу, даже если потерпит в чем-то неудачу. У всех у них высокие, но достижимые стандарты. Они знают, что не идеальны, но не согласны с мыслью, что вы либо на коне, либо под конем.

Успешное несовершенство означает, что вы отказались от 100 % и готовы согласиться на меньшее. Возможно, это будет 90 % или 80 %. Возможно, вы готовы согласиться просто сделать что-то лучше, чем раньше. Возможно, вы даже готовы на еще одну попытку.

Возьмем в пример историю Шарлин, которая корпит над курсовой работой. Она думает: «*Я могла бы написать ее лучше, но у меня просто нет времени*». Она беспокоится о результате. Она считает, что не получит пятерку, и ей трудно смириться с более низкой оценкой. Мы вместе рассматриваем выгоды стремления к очень хорошей, но не идеальной курсовой.



— Но если я стремлюсь к очень хорошему результату, то, думаю, у меня на самом деле мог быть шанс его достичь, — говорит она.

— А ты могла бы чувствовать себя хорошо, делая что-то очень хорошо, но не идеально?

— Да, но это сложно. Всегда все может быть лучше.

Вы могли бы написать лучшую курсовую, лучше выполнить работу, лучше выглядеть, лучше конкурировать с другими, быть лучшим среди лучших, быть самым лучшим, а затем побить и этот рекорд. Вы можете свести себя с ума требованием быть все лучше и лучше, пока лучшее не станет единственной целью, на которую вы соглашаетесь. Или же вы могли бы стремиться — ежедневно — к успешному несовершенству.

Например, сегодня я работаю над этой книгой на уровне успешного несовершенства. Я пойду кататься на лыжах и могу гарантировать вам, что это занятие будет несовершенным, но успешным, потому что я знаю, что хорошо проведу время. Я могу приготовить ужин — и хотя я довольно хорошо готовлю, он будет выглядеть бледно по сравнению с блюдами настоящего шеф-повара. Но он будет достаточно вкусным, и я буду доволен. Более того, если подумать, любой мой успех был связан с моей готовностью делать несовершенные вещи.

Ключ к успешному несовершенству — наличие разумно высоких стандартов, подталкивание себя к успеху, вознаграждение себя за попытку и за настойчивость. Успешное несовершенство работает лучше абсолютного перфекционизма. Оно лучше, оно — почти «лучший» результат.

Спросите себя прямо сейчас: *что несовершенное, но двигающее меня вперед можно сделать сегодня?*

### **Разве стандарты не произвольны?**

Многие из моих друзей в научных кругах стараются достичь самых высоких стандартов. Они думают, что существуют абсолютные стандарты совершенства. Но так ли это?

Несколько лет назад профессор Йельского университета прислал в один журнал статью, после чего получил отзыв от из-

дателя, посчитавшего ее бездарной и бесполезной. Не меняя ни единого слова в тексте, профессор отправил ее в другой журнал, и редактор ответил: «Она станет классикой». Высококласные специалисты в данной области не могли не согласиться с ним. Какой стандарт они использовали?

Или возьмем стандарт физической красоты. Я заметил, что у людей есть широкий диапазон стандартов: некоторые находят одного парня привлекательным, а другие — нет. Некоторым мужчинам нравится определенный тип женщин, а другим — нет. И, к нашему великому удивлению, мы обнаруживаем, что мужчины или женщины, которых большинство из нас сочло бы привлекательными (какими бы они ни были), по-видимому, зациклены на своих малейших «несовершенствах». Стандарт красоты находится в глазах — или голове — смотрящего.

Я не говорю, что реальности не существует. Попробуйте, например, проигнорировать закон всемирного притяжения. Но многие используемые нами стандарты совершенно произвольны. Многие из них являются социальными условностями: «Этот галстук смотрится нелепо» или «Думаю, это был лучший фильм из когда-либо снятых». Вы приводите друзей из другого города в отличный ресторан национальной кухни, который вы просто обожаете, а их выворачивает от местной еды. Латинское выражение *De gustibus non est disputandum* означает «О вкусах не спорят».

В вашем перфекционистском сознании живет абсолютный стандарт вашей внешности, работы, образа жизни, сексуальной жизни и приготовления пищи. Но многие из наших стандартов абсолютно произвольны. Мои друзья из Европы держат вилку иначе, чем американцы. Некоторым людям нравится довольно напыщенный канцелярский стиль письма, а другим — более неформальный. Кто-то предпочитает экстравагантную одежду, а кто-то деловой стиль. Некоторым нравится моя стряпня, другим — нет. Поди разберись.

Но если стандарты произвольны, то как вообще возможно совершенство? Разве настоящая цель — не более счастливая жизнь? И как в нее вписывается перфекционизм? Думаю, что никак.

## Не гордитесь совершенством

Похоже, что многие перфекционисты гордятся своими высокими стандартами и нежеланием поступаться своими правилами. Аллен не был исключением. «Другие люди не знают столько, сколько я, поэтому они вполне могут не замечать того, что их поступки являются проблемой», — признался Аллен с чувством легкой гордости за свои «превосходные» знания. Когда я попросил его сравнить себя со среднестатистическим совершающим ошибки человеком, он возразил: «Я не среднестатистический человек, а придерживаюсь более высоких стандартов». Основной трудностью Аллена был его страх оказаться «обычным» — отсюда его отрицание «среднестатистического».

Налицо парадокс страха серости. Все мы в некотором смысле особенные. Ведь нас обычно больше всего интересует собственное благополучие и собственные чувства. Я с уверенностью могу заявить, что вы проводите больше времени, думая о себе — своих мыслях, чувствах, аппетите, неудобствах и расстройствах, — а лишь затем о ком-то еще. Так что вы для себя — особенный. И для других людей тоже.

Но если каждый из нас в некотором смысле особенный, в другом смысле все мы обычные. Все мы разделяем общечеловеческие чувства и потребности. Мы хотим любви, принятия, духовного развития, комфорта, безопасности, чувства удовлетворения и признания. Все мы в чем-то терпели неудачу, все мы делали ошибки, о которых сожалеем, и все мы смертны. Обычное объединяет нас.

Гордость за попытку быть совершенным мешает вам принять неизбежные рамки и сделать соответствующие выводы. Боясь ошибок, вы ограничиваете свое развитие. Вы не научитесь на ошибках, потому что будете себя за них ненавидеть. Полезнее использовать ошибки как ступеньку на пути к чему-то лучшему. Я предложил Аллену испробовать «метод двух шагов» в отношении ошибок: «Сделай первый шаг, признав себя обычным человеком, и второй — стремясь к прогрессу».

Когда Аллен смог признать, что все мы — совершенно обычные люди, включая его самого, он смог использовать свою ошибку

как ступень к прогрессу — к пониманию, как улучшить ситуацию. Это танец жизни: один шаг — назад, а другой — вперед.

### **Разработайте свой «Билль о правах»**

Если вы прожили жизнь в попытках подчиниться собственным правилам совершенства, то потеряли свою свободу. Пришло время восстать и написать собственный «Билль о правах», чтобы использовать свою свободу быть человеком, а не оставаться рабом совершенства. Начните с «Декларации независимости»: «Считаю очевидной следующую истину: все мужчины и женщины созданы равными, наделены неотъемлемыми правами, среди которых право на ошибки, право быть несовершеннолетним и право быть счастливым».

Аллен мог начать свой «Билль о правах» со следующих пунктов:

1. Я имею право стремиться к счастью и самопринятию.
2. Я имею право делать ошибки.
3. У меня есть право не получать всеобщее одобрение.
4. У меня есть право быть достаточно хорошим.

Я предложил Аллену сделать его «Билль о правах» универсальным, чтобы его можно было применить ко всем, включая его самого. Каждый может стремиться к счастью (как он его понимает), каждый может совершать ошибки, каждый может жить жизнью, которую другие могут не одобрять, каждый может чувствовать себя достаточно хорошо. Реализация вашего права быть достаточно хорошим — первый шаг к обретению уверенности в жизни. Один из способов взглянуть на «права» — задать вопрос: разве людям не стало бы лучше, если бы они так думали? Разве нам не стало бы лучше, если бы мы принимали и прощали совершаемые другими ошибки? И разве это не стало бы прекрасным универсальным правилом, которое можно применить к себе? В конце концов, разве мы не обычные люди?

### **Раскритикуйте свой перфекционизм**

В вашей голове звучит голос, постоянно твердящий вам: «Ты просто недостаточно хорош. Ты всегда ошибаешься. Каким же

глупым надо быть!» Вы слушали этот голос, подчинялись ему, боялись его и считали, что должны прожить жизнь в плену собственного разума. Но вдруг ваш перфекционизм не так уж и умен? Он занимал по отношению к вам позицию превосходства, говорил с вами, будто вы — идиот и не в состоянии думать сами. Ваш перфекционистский голос был не на вашей стороне; и даже когда у вас все получается, он не говорит, что вы достаточно хороши. Он просто ставит более высокие цели или обесценивает сделанное, говоря: «Любой так может» или «Мы этого и ожидали». Этот голос заставляет вас чувствовать себя плохо, стыдиться, избегать пробовать что-то новое.

Давайте нанесем ответный удар.

— Хорошо, Аллен, мы поговорили о твоём перфекционизме, а теперь давай сыграем в ролевую игру. Ты можешь быть разумным человеком, а я буду тем ужасным перфекционистским голосом, который неустанно стыдил и винил тебя. Теперь я хочу, чтобы ты набросился на меня по-настоящему, заставил меня — перфекциониста — понять, насколько я на самом деле глуп.

*Боб:* Ты никогда ничего не делаешь правильно. Ты всегда совершаешь ошибки.

*Аллен:* Это неправда. Это мышление по принципу «все или ничего». Я делал правильно многие вещи. Я окончил колледж, у меня есть работа, обо мне хорошо отзываются. Мне не надо быть идеальным.

*Боб:* Нет, ты должен быть идеальным. В этом смысл жизни — всегда быть лучшим.

*Аллен:* Зачем мне быть идеальным?

*Боб:* Потому что это единственный способ быть о себе хорошего мнения.

*Аллен:* Ну, не в моем случае. Я всю жизнь пытался быть идеальным и теперь сознаю, что это никогда не дает мне чувствовать себя достаточно хорошим или быть о себе хорошего мнения. Это недостаток.

*Боб:* Ты называешь меня недостатком? После всей проделанной мной тяжелой работы по твоему улучшению?

*Аллен:* Да, ты подвел меня. Ты заставил меня чувствовать, что я ущербный, а это не так.

*Боб:* Но если не пытаться стать идеалом, будешь посредственностью.

*Аллен:* Даже не знаю, что ты имеешь в виду. Лучше бы я в конечном итоге принял себя таким, какой есть, а не слушал тебя все время.

Критикуя свой перфекционистский голос, вы критикуете не себя — вы критикуете своего критика. Вы стоите за себя. Вы побеждаете то, что побеждает вас. Слушая, как Аллен возражает голосу своего перфекционизма, я понял, что он дистанцировался от него и стал способен бороться с ним. Перфекционизм маскируется под изображающий превосходство снисходительный голос, но во многих отношениях терпит неудачу. Он не помогает вам чувствовать себя хорошо, подрывает вашу самооценку и не принесит никакого удовлетворения.

Может быть, настало время заглушить свой перфекционистский голос?

### **Примиритесь с уровнем «достаточно хорошо»**

Валери была умной добросовестной женщиной, действительно желавшей сделать все, что в ее силах. Но она боялась ошибиться. Она навязчиво возвращалась в мыслях к прошлым промахам, сожалела о них и критиковала себя. Она застряла в прошлом и боялась рискнуть еще раз. Ее родители подпитывали этот страх. Они озвучивали подрастающей девочке два противоречивых послания: «Валери, ты такая умная. Гораздо умнее остальных. Мы ждем от тебя огромных успехов» и «Валери, как ты могла не справиться с этим предметом? Ты никогда ничего не достигнешь, если будешь продолжать в том же духе». Они поставили ее в безвыходное положение. Когда она чего-то достигала, они говорили: «Именно этого мы от тебя и ожидали».

Что бы она ни делала, ее мать никогда не говорила, что это «достаточно хорошо». Всегда могло быть и лучше. Мать всегда поднимала планку, всегда ставила перед ней какую-то новую недостижимую цель. И если Валери не удавалось достичь этой более высокой планки, то вся эмоциональная поддержка прекращалась: ее считали ленивой, неумелой и рискующей потерпеть неудачу в жизни.

С этой точки зрения депрессия Валери была разумна. Поскольку она никогда не могла быть достаточно хорошей, то вполне могла бы сдаться. Ощущение безнадежности было логичным выводом. «Вы не понимаете. Я обязана быть лучшей, — говорила она мне, и слезы текли по ее лицу. — В глазах родителей я, должно быть, ходячее несчастье».

Подумайте о двух суждениях Валери. О чем они? Она считала, что обязана быть лучшей (а не просто «достаточно хорошей»). И она считала, что должна оправдать неразумные, необоснованные и несправедливые ожидания своих родителей. Но мы решили проверить и изменить ее мысли.

— Почему ты обязана быть лучшей? — спросил я ее.

Она ненадолго задумалась, а потом сказала:

— Потому что родители мне всегда так говорили.

— А они действительно являются прекрасными образцами любящих и разумных родителей? Или бы ты сказала, что они желают тебе добра, но довольно нервные?

Валери пришлось признать, что они были невротиками.

— Я никогда не стала бы воспитывать своих детей подобным образом.

— Значит, ты живешь ради чужих невротических убеждений. И эти убеждения ты бы никогда не применила по отношению к своим детям. Я прав?

— Да. Знаю, это звучит безумно.

— Как можно быть счастливой, желая угодить нетерпимым, осуждающим и противоречащим себе людям? Нельзя. Но можно принять, что другие люди имеют свои невротические убеждения и могут с ними жить. Ты не обязана к ним приспосабливаться.

Валери согласилась, что если сможет поверить в то, что она достаточно хороша, то сможет принять себя такой, какая есть, станет менее подверженной депрессии, более готовой пробовать что-то новое и с большей вероятностью вернется в университет, чтобы закончить обучение. Оказаться *достаточно хорошей* было бы весьма полезно. Но она также поняла, что сопротивляется этому.

— Настраиваться на «достаточно хорошее» — то же самое, что быть посредственностью, — сказала она. — А я ей быть не хочу.

Но является ли «достаточно хорошее» посредственным? Представим себе шкалу от нуля до ста. Где большинство людей расположило бы оценку «достаточно хорошо»? Валери предположила, что это 85 % (на самом деле, я думаю, большинство согласилось бы и на 50 %). Что более важно, она поняла, что для нее существовали только две точки на шкале: ноль и сто. Она мыслила по принципу «все или ничего». Признание того, что широкий выбор оценок чуть ниже ста квалифицируется как «достаточно хорошо», поможет ей вырваться на свободу.

Еще один способ борьбы с перфекционизмом — задаться вопросом: достаточно хорошо для чего? Подумайте о том, чего вы пытаетесь достичь. Например, Валери была одержима своим недостаточно хорошим внешним видом — она тратила слишком много времени перед зеркалом по утрам. Она была учительницей, и ее ученикам было по двенадцать лет. Вряд ли дети ожидают увидеть ее в одежде Prada. Она одержима желанием сдать свои отчеты, убедившись в их безупречности. Но мне интересно: насколько внимательно их кто-то читает? Если ее цель состояла в том, чтобы быть совершенной, значит, «достаточно хорошо» было для нее недостаточно хорошо. Но если ее цель имела какую-то практическую ценность, то все, что ей было нужно, — это соответствовать разумным стандартам.

Вы приравниваете «достаточно хорошо» к посредственности, даже неудаче. Но это не одно и то же. «Достаточно хорошо» — это не неудача, не посредственность, не глупость. Это просто *достаточно хорошо*.

Однажды Валери пришла и рассказала, что поговорила с двумя подругами о своем перфекционизме. Она сказала с улыбкой облегчения: «Мне не нужно быть идеальной. Мне просто нужно быть достаточно хорошей».

Для меня это было достаточно хорошо.

### **Чаще слушайте голос принятия**

Вы маршировали по жизни под звуки вашего перфекционистского голоса. Он неустанно скандировал: «Ты обязан быть идеальным» и «Ты никогда не хорош достаточно». Это делало вас несчастным.



Но давайте обратимся к другому голосу, живущему внутри вас, — голосу принятия, любви и доброты. Давайте представим себе этот мягкий голос, шепчущий вам на ухо. Представьте, как он всякий раз, когда вы беспокоитесь о том, как бы не совершить ошибку, говорит вам: «Я с тобой. Просто продолжай это делать, если можешь». Этот голос — твой друг, лояльный и заботливый. «Да, — говорит он, — я знаю, иногда это трудно. Но я люблю тебя таким, какой ты есть, со всеми твоими несовершенствами, с твоим добрым сердцем и острым умом. Я на твоей стороне».

Пытаясь услышать этот голос, я представляю свою бабушку. Она была ласковой и нежной. Она держала меня за руку. Она говорила, что любит меня, улыбалась в ответ на мои попытки шутить и готовила мои любимые блюда. Вспоминая ее сегодня, я понимаю, что она не была идеальной в соответствии с какими-то абсолютными стандартами. Но я любил ее, а она любила меня — и это всегда было достаточно хорошо.

### **Освободите место для ошибок**

Вы построили свою жизнь вокруг мысли, что необходимо избегать ошибок. Они — непрошенные гости, которые нарушают ваше спокойствие. Вы опасаетесь, что ошибка вломится в вашу дверь и разрушит жизнь. Вы затаились с ружьем наперевес, готовый защищаться.

Что будет, если вы откроете дверь?

Представьте, что вы живете в маленьком домике наедине со своими мыслями. Как в стихотворении «Дом для гостей» персидского поэта-суфия Руми:

Все наше бытие — дом у большой дороги.

Заглядывают все, кому не лень.

То радость, то тоска, то злость приносят ноги,

То мимолетных осознаний тень.

Приветлив будь ко всем у своего порога.

\*\*\*

Всех приглашай радушно погостить.

Признателен им будь — они посланцы неба.

Пришли тебе наставниками быть<sup>74</sup>.

Ошибки — своеобразное руководство к действию, ведь мы знаем, что можем на них учиться. Они могут направить нас к самопринятию, новому самопознанию и сострадательному отношению к другим людям, тоже совершающим ошибки. И точно так же, как вы гостеприимны к незванным гостям, вы можете проявлять радушие и к своим ошибкам. В роли хозяина вы кланяетесь ошибке на пороге, приветствуете ее и говорите: «Я ждал тебя». Вы приглашаете ее войти в дом и согреться у огня в вашем сердце. Вы с ней усаживаетесь и ведете воображаемую беседу. Вот на что она может быть похожа.

*Вы:* Долгий ли путь ты проделала, чтобы найти мой дом здесь, в горах?

*Ошибка:* Да, я много раз сбивалась с пути. Я всегда ошибаюсь. Не знаю, что со мной не так.

*Вы:* Все мы совершаем ошибки. Но важно то, что ты здесь, со мной. И я приготовил твое любимое блюдо. Надеюсь, оно тебе понравится.

*Ошибка:* Ах, в этом-то и проблема. Мне ничто и никогда не нравится.

*Вы:* Если ты останешься достаточно долго и расслабишься, то сможешь дождаться наступления удовлетворения. Никогда не знаешь, когда оно может появиться. Я часто обнаруживаю, что оно появляется, когда его не ждешь.

*Ошибка:* Всю мою жизнь люди критиковали и высмеивали меня. Им стыдно встречаться со мной.

*Вы:* В моем доме всегда есть для тебя место. Не нужно переживать из-за меня. Мне никогда за тебя не стыдно. Ты — часть моей семьи, ты всегда была со мной, всегда была моей спутницей.

*Ошибка:* Но разве ты не считаешь меня обузой? Разве я не напоминаю тебе о твоём несовершенстве?

*Вы:* Ты напоминаешь мне, что я — человек. Ты сохраняешь смирение в моих мыслях и в моем сердце. Ты нужна мне для поддержания связи с семьей, которую я так сильно люблю.

*Ошибка:* Теперь я чувствую себя спокойно. Не возражаешь, если я прилягу на кровать и отдохну? Я так долго путешествовала и наконец-то нашла того, кто меня принимает.

*Вы:* Мой дом — твой дом. Мир тебе.

## ВЫВОД

Вы впадаете в депрессию и тревогу, потому что боитесь ошибок и критикуете себя всякий раз, совершая их. В основе вашего страха лежит перфекционизм — требование соответствия абсолютным стандартам, чтобы вы никогда ни о чем не жалели. Вы вполне можете бояться оценок других или, скорее, своих собственных. Но у вас есть выбор. Вы можете выбрать успешное несовершенство.

Мы видели, что любые ваши стандарты субъективны и произвольны. Ваш перфекционизм на самом деле не помог вам, а сделал более уязвимым для депрессии, более самокритичным и менее удовлетворенным жизнью. Теперь у вас есть выбор: продолжать критиковать себя за несовершенство или принять себя достаточно хорошим. Ошибки иногда являются источником информацией, иногда — признаком прогресса, ценой ведения бизнеса, свидетельством того, что вы — игрок. От них нет спасения, и необходимости убегать от них тоже нет. Приветствуйте ошибки в своей жизни как гостей. Если вы будете «достаточно хорошим», это поможет вам жить лучше.

## Борьба со страхом ошибок

- Вы перфекционист?
- Какой именно вы перфекционист?
- Каковы последствия перфекционизма в вашей жизни?
- Задайте себе вопрос: *Что хуже всего в ошибке?*
- Осознайте, что все делают ошибки. Если вы не уверены в этом, спросите окружающих.
- Ошибка не конец света. С какими ошибками вы научились жить?
- Не нужно сожалеть об ошибках. Можно просто признать их и двигаться дальше.
- Если абсолютный перфекционизм в вашем случае не работает, практикуйте успешное несовершенство.
- Задайте себе вопрос: какой стандарт вы используете для оценки себя? Разве стандарты не произвольны?
- Спросите себя, не гордитесь ли вы втайне своим перфекционизмом.
- Объявите свою независимость от перфекционизма. Разработайте собственный «Билль о правах».
- Не говорит ли ваш перфекционизм, что вы недостаточно хороши, даже глупы? Раскритикуйте свой перфекционизм.
- Примите то, что быть «достаточно хорошим» — достаточно хорошо.
- Для противостояния перфекционизму чаще слушайте внутренний голос добра, принятия и любви.
- Освободите место для ошибок в своей жизни. Благодарите за их дары.

## ГЛАВА 6

# «НЕ МОГУ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ»: КАК СОЗДАТЬ МОТИВАЦИЮ

Дженнифер сидела дома в одиночестве, не в состоянии заставить себя что-либо делать. С тех пор как впала в депрессию, она проводила все больше времени в своей квартире, часто оставаясь в постели еще пару часов после пробуждения. У нее не было никаких сил. Когда она возвращалась с работы, ей просто хотелось впасть в спячку, оставаться дома и есть вредную пищу. Ничто кроме этого ее не больше интересовало. До депрессии она ходила в фитнес-клуб три раза в неделю, встречалась с друзьями, каталась на велосипеде вдоль реки. Но ничего из этого больше ее не увлекало.

Когда Дженнифер сидела в моем кабинете и рассказывала о том, как ей плохо, даже ее голос звучал вяло: «Не могу заставить себя ничего делать. У меня нет мотивации». Она смотрела обреченным взглядом.

Находясь в депрессии, трудно начать действовать. Вы ждете мотивацию, которая, кажется, никогда не придет. Вы, словно медведь в зимней спячке, сидите в своей «берлоге» в ожидании лучших времен. Вы думаете заняться разными делами, но ни одно из них не кажется достаточно захватывающим. *«Слишком сложно»*, — решаете вы. Это заставляет вас еще больше отстраняться от друзей, а ничегонеделание резко сокращает количество

вознаграждающих вас занятий. Вы чувствуете себя беспомощным, словно вообще ничего не в состоянии сделать. В конечном итоге начинаете критиковать себя за бездействие. А это вгоняет вас в еще большую депрессию. Круг замкнулся.

Пришло время из него вырваться.

Давайте приступим к работе. Начнем с более внимательного рассмотрения идеи о наличии мотивации.

## МИФ О МОТИВАЦИИ

Дженнифер считала, что без мотивации не может ничего делать. Погружаясь в уныние, она становилась менее активной и закичивалась на том, как ей плохо. Она ждала возвращения мотивации — ждала перемены настроения, ждала, что ее жизнь наладится.

Ожидание может оказаться довольно долгим.

Я решил предложить альтернативу. Я спросил ее:

— Если бы ты увидела, как я брожу по 57-й улице взад-вперед, словно ищу кого-то, ты бы подошла ко мне и спросила: «Боб, кого ты ищешь?» А я бы ответил: «Жду появления мотивации. Думаю, она будет здесь с минуты на минуту». Что бы ты подумала?

— Я бы подумала, что ты сошел с ума.

— Давай представим, что ты перестала ждать появления мотивации. Допустим, решила пойти в фитнес-клуб даже без мотивации. Ты просто приняла решение и пошла. Что случится дальше?

— Наверняка я почувствовала бы себя лучше, потому что сделала бы что-то для помощи себе.

— Что ж, а вдруг именно так и становится лучше? Ты можешь поступать продуктивно даже без мотивации, даже если чувствуешь себя уставшей или не в духе. Ты можешь действовать в любом случае.

— Ты прав. Иногда я ходила в фитнес-клуб даже без мотивации.

— И вдруг мотивация придет позже? Вдруг ты почувствуешь желание продолжать занятия? Вдруг действие создает мотивацию? Ты когда-нибудь замечала такое?

— Думаю, да, — сказала Дженнифер. — Иногда после тренировки я замечала, что у меня появляется больше сил для других дел.

— Давай поставим мотивацию с ног на голову. Представь, что ты решила с сегодняшнего выполнять дела, которые не вызывают у тебя энтузиазма. Ты составила бы список дел, которые позволят чувствовать себя лучше, и делала бы их в любом случае, даже без мотивации. Ты бы не дожидалась желая, а просто делала. Давай посмотрим, что произойдет с твоим уровнем мотивации уже через одну неделю. Каждый день ты будешь делать то, к чему не чувствуешь никакого желая.

Если вы похожи на Дженнифер, то говорите себе: «Мне нужно почувствовать желание так сделать». Но это миф. Поведение *создает* мотивацию у того, кто решает делать то, что нужно. И он обретает мотивацию впоследствии.

### **Готовность делать то, что не хочется**

Говоря об отсутствии мотивации, мы на самом деле просто заявляем: «Я не хочу это делать». Мы можем формулировать такую мысль по-другому: «*Это слишком сложно*», или «*Я не готов*», но основной смысл тот же: мы *не хотим* этого делать.

Но разве вы не делали в прошлом много вещей, которые на самом деле делать не хотелось? Например, готовились к экзаменам, ходили на работу, выносили мусор или мирились с чьим-то поведением? Реальность такова, что для выполнения чего-то не нужно ждать желая. Достаточно просто *готовности*. И это отличается от того, чтобы быть мотивированным, уверенным или согласным.

Так как перейти от *желая* к *готовности*?

Я решил изучить этот вопрос с Дженнифер.

— Тебя когда-нибудь посещала мысль: «*Это вполне может оказаться хорошим занятием, но мне действительно не хочется им заниматься*»?

— Да. Например, тренировки, диеты, звонки друзьям, выполнение моей работы...

— Тогда ты понимаешь, что я имею в виду. У всех нас есть такая проблема. Мы просто не хотим делать то, чего не хотим.

(Мы словно вернулись в детство, когда мама или папа говорили нам что-то сделать, а мы ныли в ответ: «Не хочу».) Но что, если мы решили, что не будем слушать этот внутренний голос и что мы *готовы* делать то, чего не *хотели*, например заниматься спортом, сидеть на диете, учиться, выполнять свою работу? Мы просто так решили. Мы захотели и сделали.

— Периодически я так и делала, — сказала Дженнифер. — Это было трудно.

— Хорошо, Дженнифер, давай подумаем об этом. Какие вещи, которые на самом деле тебе делать не хотелось, ты делала в прошлом и делаешь сейчас?

— Давай посмотрим. Два года назад я сбросила четыре с половиной килограмма. Я просто решила, что нужно вернуться в форму, и не сдавалась. Когда я училась в колледже, то готовилась к экзаменам — и много раз справлялась с тем, что, как я думала, не смогу довести до конца. Также я решила порвать со своим парнем, хотя какая-то часть меня действительно этого не хотела.

— Было ли для тебя полезно делать то, чего тебе не хотелось?

— Да, это было полезно.

— Похоже, ты становилась о себе лучшего мнения, сделав то, чего не хотела.

Думайте об этом в таком ключе. Как вы заставляли себя делать то, чего делать не хотелось? Вы объясняли себе, что это важно. Вам необязательно было знать, что из этого что-то получится, но вы все равно так поступали. Вы делали это, даже когда были уставшим, неподготовленным или когда у вас болела голова. Вы надели свои «ментальные Nikes» и просто сделали это.

А что происходило, когда вы делали то, чего не хотелось? Вы добивались успеха. Чувствовали уверенность в своих силах. Вы осознавали, что нехватка сил и мотивации не может удержать вас от выбора сделать то, что делать необходимо. Вы призвали на помощь самодисциплину.

Подумайте о вещах, которые были бы для вас полезными, но которые в действительности вам делать не хочется. Спросите себя: *готов ли я это сделать?*



В пустых строках ниже закончите предложение: «Я готов...»

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Конструктивный дискомфорт

Изменения во всех сферах нашей жизни сопряжены с определенным дискомфортом. Потеря веса требует физических упражнений, налаживание отношений — терпеливости, принятие решения — умения действовать порой в условиях неопределенности. Столкновение со своими страхами вызывает тревогу. Так что дискомфорт неизбежен. Мы только что узнали, как важно делать то, чего вам не хочется, но теперь вы можете еще больше сосредоточиться на своей способности мириться с дискомфортом. Я рассматриваю это как конструктивный дискомфорт.

Мы только что изучили вашу готовность сделать все необходимое, чтобы достичь улучшений, а теперь давайте сосредоточимся на вашем отношении к дискомфорту. Считаете ли вы дискомфорт чем-то изнурительным, истощающим, слишком долгим? Или рассматриваете его как временное неудобство, как вызов, помогающий преодолевать препятствия, и как неизбежную часть настоящей жизни? Считаете ли вы дискомфорт деструктивным или конструктивным?

Что такое *конструктивный дискомфорт*? Это способность делать неприятные вещи для достижения своих целей. Думайте о дискомфорте как о средстве достижения цели. Это инструмент.

Вот несколько простых упражнений, которые можно выполнять для развития терпимости к дискомфорту.

1. *Составьте вашу историю дискомфорта*: какие совершенные вами поступки были неприятными, но вы *все равно* их совершили?
2. *Соотнесите дискомфорт с гордостью*: чем вы гордитесь? Связано ли это с каким-то дискомфортом?

3. *Выясните степень дискомфорта*: следите за выполнением неприятных дел. Посмотрите, связан ли дискомфорт с их выполнением.
4. *Осознайте, что дискомфорт — временное явление*. Он не убьет вас. Более того, он сделает вас сильнее. Танцоры говорят: «Это была хорошая тренировка. *Боль приятна*».

Не делая ежедневно ничего неприятного, вы не добьетесь успеха.

Вы можете использовать свой дискомфорт как инвестицию — делать то, что нужно, чтобы получить то, что хочется. Действовать в дискомфорте — все равно что наращивать «умственные» мышцы. Это называется самодисциплиной.

Дискомфорт — временное явление. Гордость вечна.

### **«Не стоило этого делать»**

Еще одно препятствие на пути к успеху — ваши правила о том, чего делать «не стоит». Например, после разрыва отношений вы можете подумать: *«Не стоило проходить через это. Не стоило оставаться одиноким»*. Это тяжело и зачастую несправедливо. Иногда плохие вещи случаются с хорошими людьми. Осознание того, что теперь вам придется справляться еще и со своими страданиями, только усугубляет ощущение несправедливости.

Один из способов справиться с ситуацией — понять, что у вас нет особого выбора. Единственный имеющийся выбор — делать что-то для улучшения положения своих дел или не делать ничего. То, что с вами случилось, может быть несправедливым, возможно, даже травмирующим. Но это произошло не сегодня. Сегодня же вы можете спросить себя, есть ли что-нибудь, что можно сделать, чтобы помочь себе справиться со случившимся.

Представьте, что ваш дом разрушил ураган. Теперь перед вами стоит выбор: отстроить его заново или сидеть и думать о том, каким ужасным был ураган. На что вы направите свои силы и ресурсы?

Мы зачастую принимаем мудрое решение делать то, чего в действительности делать не стоит. Почему мы так поступаем? Потому что это в наших интересах. Это помогает нам улучшить жизнь.

## Каким человеком вы хотите быть?

Переживая кризис, мы склонны сосредоточиваться на преодолении негативных эмоций, которые испытываем прямо сейчас. Это естественно. Но вы также можете воспринимать свою депрессию как возможность разобраться, каким человеком вы хотели бы быть. Хотите ли вы быть тем, кто ждет, пока с ним что-нибудь не произойдет, или тем, кто *добивается* результата? Ожидание улучшения самочувствия говорит о пассивности. Выполнение необходимого означает инициативу. Каким человеком вы хотите быть? Тем, кто ждет, или тем, кто действует?

Дженнифер было свойственно ждать момента, пока ей не станет лучше. Я предложил ей другой выбор: «Ты можешь больше делать сейчас и чувствовать себя лучше потом».

Мы также можем думать о намерении как об инициативе: «я добьюсь своего» или «я стремлюсь к своим целям». У Дженнифер было несколько хороших примеров прошлых целей, к которым она стремилась и которых достигла. Она изучала в колледже сложные предметы, усердно училась и делала успехи. Она похудела. Она переехала в Нью-Йорк, не зная там никого, и завела новых друзей. Инициатива помогала ей чувствовать себя лучше. Пассивность приносила ощущение беспомощности.

Древним грекам и римлянам во времена Аристотеля и стоиков была известна ценность такого образа мыслей. Они придавали особое значение выработке привычек, способствовавших «хорошей жизни», — щедрости, мужества, самодисциплины и уравновешенности.

Важной особенностью привычки является ее регулярная практика без наличия мотивации и получения вознаграждения. Вы просто так поступаете. Действуете в соответствии со своими интересами. Сформировав «привычку» добиваться своего, вы не будете полагаться на чувства. Вы не будете сидеть и ждать появления мотивации. Привычка будет противостоять усталости и трудностям. Вот каким человеком вы станете.

Разгадка подхода Аристотеля состояла именно в том, чтобы стремиться стать *таким человеком*, которым вам хочется быть. Нужно знать свои цели. Дженнифер осознала, что хочет быть

доброй, щедрой, правдивой. Но также она поняла, что ей нужно выработать привычку к *самодисциплине* — уметь действовать в плохом настроении и совершать трудновыполнимое.

Хотите ли вы быть тем, кто добивается своего, не откладывает все на потом и способен совершать трудные вещи, даже если не хочется? Или вы хотите быть тем, кто ждет у моря погоды и готов выполнять только легкие и приятные дела? Хотите ли вы быть человеком, который ставит перед собой цели и упорно идет к результату? Или вы хотите быть тем, кто бросает дело в тот момент, когда что-то не ладится? Выбор за вами.

В пустых строках ниже закончите предложение: «Я хочу быть тем человеком, который...»

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Знакомый мне молодой человек окончил Вест-Пойнт — Военную академию США. Обучение там очень суровое. Я попросил его назвать самый важный урок, вынесенный им оттуда. Не раздумывая, он сказал: «Я научился тому, что могу делать то, что никогда не думал, что смогу сделать». Вдруг и вы научитесь тому же? Возможно, нам удастся сделать это вашей ежедневной привычкой.

Давайте посмотрим, какие шаги вы можете предпринять, чтобы добраться туда, куда вы хотите, и быть тем человеком, каким вы хотите быть.

## ЦЕЛЕВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Представьте себе, что вы отправляетесь в путешествие. Вы сели в машину с полным баком бензина, и вам приходит в голову мысль: «*Но я же не имею ни малейшего понятия, куда хочу добраться*». У вас может быть под рукой куча карт, но, не зная, где вы хотите оказаться, вы не можете начать путешествие. Вы застряли на месте.

...Возможно, сейчас вы сосредоточены на том, как себя чувствуете: вы уставший, грустный и беспомощный. Как настроиться на глобальную цель своей жизни? Один из способов — определить краткосрочные и долгосрочные цели. Вы должны думать наперед — думать о том, к чему вы хотите стремиться.

Задайте себе вопрос, какой бы вы хотели видеть вашу жизнь. Дженнифер хочет улучшить свою общественную жизнь, больше заниматься спортом, учиться новому и добиваться большего. Например, вы можете сменить работу, больше путешествовать или найти партнера.

Имейте в виду, что нужно *иметь цель перед глазами*: это важный ориентир при принятии решения о том, каким образом расходовать свои силы и время. Советую разбить ее на промежуточные цели: на каждый день, каждую неделю и на более длительный срок (на следующий месяц и даже на следующий год). Ежедневные цели Дженнифер звучали так: встать с постели в течение десяти минут после пробуждения, принять душ, позавтракать, сходить в фитнес-клуб (три раза в неделю) и вовремя приняться за работу. Еженедельные цели включали планирование встреч с друзьями, ответы на телефонные звонки, которых она избегала, поход в кино или музей. В долгосрочной перспективе она хотела пройти курсы видеосъемки, поехать в отпуск с одной из подруг и сходить на пару свиданий.

В пустых строках ниже запишите собственные цели. Будьте предельно четкими: фраза «тренировка два раза в неделю» звучит конкретнее, чем расплывчатое желание «привести себя в форму».

Перечислите цели, которые вы хотите достичь завтра:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Перечислите цели, которые вы хотите достичь на следующей неделе:

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Перечислите цели, которые вы хотите достичь в следующем месяце:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Перечислите цели, которые вы хотите достичь в следующем году:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Теперь у вас есть цель на каждый день, неделю, месяц и год. Вам есть к чему стремиться. Так что можно открыть свою карту и начать путешествие.

#### **Мой опыт постановки целей**

Если у вас есть проблемы с мотивацией и вы думаете, что ничего не получится, что повсюду препятствия и будущее безнадежно, то я хотел бы привести пример из собственной жизни. Мне известно, каково это, когда тебе говорят, что ты ничего не сможешь поделать. Я знаю, каково это, когда вокруг одни препятствия. Мне известно, что значит обрести мотивацию.

Мои родители развелись, когда мне не было двух лет. Мама вернулась со мной и моим братом из Вирджинии обратно в Нью-Хейвен (штат Коннектикут). Мой отец был алкоголиком, никогда не посылавшим нам ни цента. Мы жили в доме для малоимущих, в течение нескольких лет надеялись лишь на социальное пособие, не дававшее нам умереть с голоду. Помню, когда мне было около семи, мама дала нам на ужин хлопья. Я спросил ее, почему нет другой еды. Она ответила: «У нас нет денег». В тринадцать лет

я решил, что, когда вырасту, не хочу быть бедным. Я подумал: «*Единственный способ вырваться из этой бедности — получить образование*». Мой брат Джим и я работали билетерами на спортивных мероприятиях Йельского университета — футболе и плавании, а еще я развозил газеты. Это был единственный способ заработать немного денег. И на них я покупал книги. Я составил список книг, которые нужно прочесть, чтобы поступить в колледж. Я отслеживал, сколько времени трачу каждый день на чтение книг по истории, литературе, науке, культуре речи.

Когда мне было пятнадцать, мама сказала: «Не планирую поступать в колледж. У меня нет денег на твоё обучение». Я ответил ей: «Не беспокойся об оплате. Я собираюсь получить стипендию и поступить в Йельский университет». И я это сделал.

Но все это сводилось к конкретной цели: избавиться от нищеты и поступить в колледж. Тогда я использовал для себя когнитивно-поведенческую терапию, просто я этого не знал. Что же я делал?

- **Определил долгосрочные цели:** вырваться из бедности и поступить в колледж.
- **Составлял ежедневное расписание занятий:** выделял время на чтение книг.
- **Контролировал запланированное:** следил за развитием словарного запаса.
- **Готов был отложить в сторону другие дела для достижения своей цели:** готов был пожертвовать временем с друзьями или телепередачами ради выполнения своей работы.
- **Готов был отсрочить удовольствие:** готов был делать все сейчас, чтобы моя жизнь стала лучше в будущем.

Вы можете сказать, что у вас не получится, что вы не способны к самодисциплине, потому что у вас депрессия. Но у меня получилось выработать создающие мотивацию привычки. Вот почему я полностью уверен, что и у вас получится!

### Чем вы занимались, когда у вас не было депрессии?

Один из способов избавиться от депрессии — заниматься тем, что вы обычно делаете, когда у вас ее нет. *Ведите себя так, словно вы не в депрессии*, — и вполне сможете победить ее. Дженнифер знала, что ранее была намного более активной: ходила в фитнес-клуб, вставала вовремя, выполняла больше дел по работе, не отвлекалась на интернет, чаще встречалась с друзьями и посещала культурные мероприятия. Поэтому мы

решили начать с прошлого, чтобы помочь ей двигаться вперед в настоящем.

Из воспоминаний Дженнифер мы составили краткую историю всего, что помогало ей чувствовать себя хорошо в прошлом. Она вспомнила, что ей нравилось танцевать, гулять с собакой, читать слепым вслух. Она любила путешествовать, ходить в поход, кататься на велосипеде и играть с друзьями в детстве.

Затем она начала плакать: «Все эти вещи остались в прошлом. Они безвозвратно ушли».

А я возразил: «Необязательно. Давай подумаем, что ты можешь запланировать прямо сейчас».

Помните список вознаграждений из главы 2? Давайте на минуту вернемся к нему. Представьте, что вы находитесь в своем любимом ресторане и у вас есть сертификат, позволяющий вам заказать все, что хотите, причем бесплатно. Давайте взглянем на меню. В нем есть все то, чем вы любили заниматься до депрессии, а также то, что вы хотели сделать, но никогда не пробовали. Теперь нужно решить, что заказать. Выбор целиком зависит от вас.

Дженнифер решила заказать два знакомых вознаграждения из своего списка: пойти в фитнес-клуб и поужинать с друзьями. А еще взять напрокат велосипед и проехать по велосипедной дорожке вокруг Манхэттена. Так она раньше никогда не делала. Теперь у нее было несколько знакомых ей «деликатесов», которых она с нетерпением ждет, и кое-что новое, чего она никогда не пробовала.

Я попросил ее контролировать свои новые и старые занятия. Я хотел, чтобы она вникла в этот эксперимент. Как и в любом меню, разумеется, некоторые «блюда» не будут ей по вкусу. Это нормально. Мы всегда можем расширить список.

Чем вы охотнее занимались, когда были в менее депрессивном состоянии? Запишите некоторые идеи, которые могут стать блюдами *вашего* меню:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Планируйте и предсказывайте свое удовольствие и успешность

Когда вы находитесь в депрессии, пессимизм заставляет вас верить, что любое ваше занятие будет пустой тратой времени, что вы не получите никакого удовольствия и не будете чувствовать себя успешным. Но единственный способ узнать, что припасла для вас жизнь, — провести эксперимент на проверку вашего пессимизма. Вы можете использовать табл. 6.2 для предсказания степени удовольствия и успешности, которые вы ожидаете получить от запланированного занятия. После его выполнения вернитесь к таблице и запишите, что вы на самом деле испытали. Это похоже на упражнение из главы 2, когда вы отслеживали степень своего удовольствия и успешности, чтобы понять свою реакцию на различные занятия. Разница здесь в том, что вы собираетесь делать прогнозы, а затем сравнивать их с реальными результатами.

Это домашнее задание по самопомощи полезно по ряду причин. Оно помогает заранее планировать дела, чтобы вы знали, чего ждать. Оно помогает осознать, что существуют занятия, связанные с низким уровнем удовольствия и успешности, например сидеть дома и смотреть телевизор. Также оно помогает понять, что некоторые дела (встречи с друзьями, занятия спортом, выход в свет) помогают чувствовать себя успешными. Вы можете добавить их в свой список вознаграждений. Самое главное — вы сможете выяснить, точны ли ваши негативные прогнозы («Это будет пустой тратой времени»). Например, Дженнифер обнаружила, что обычно прогнозировала низкую степень удовольствия и успешности, но на самом деле испытывала более высокую степень удовлетворения. Это побудило ее внести в расписание больше дел. Способ борьбы с вашим пессимизмом — сбор фактов.

Пара слов, как пользоваться таблицей. Распишите на каждый час недели то, чем вы планируете заняться и сколько удовольствия (У), *по вашему мнению, вам это доставит* (используя шкалу, где 0 — отсутствие удовольствия, 10 — самое большое удовольствие, которое можно себе представить). Укажите степень успешности (Э), которую вы ожидаете ощутить, используя ту

же самую шкалу. Например, если вы прогнозируете получить 3 балла удовольствия и 4 балла успешности от тренировки в 8 часов утра в понедельник, то в графе понедельника на 8:00 пишете: «тренировка, УЗ, Э4». После тренировки запишите то, что на самом деле испытали.

Если хотите, можете попробовать другой вариант этого эксперимента. Проведите несколько дней, занимаясь вещами, которые вы делали раньше в менее депрессивном состоянии. Оцените каждое занятие в зависимости от того, сколько удовольствия вы от него получаете и насколько успешным себя чувствуете. Затем сделайте то же самое в те дни, когда вы почти ничем не занимаетесь (по сути, это означает, что вы оцениваете удовольствие и успешность ничегонеделания). Теперь сравните их друг с другом.

Например, Дженнифер собиралась пойти в фитнес-клуб. Но, чувствуя себя подавленной и уставшей, решила остаться дома. Она сидела в квартире, думая о том, как ей одиноко. «Активность» состояла в том, чтобы «сидеть дома и думать о том, как мне одиноко», рейтинг удовольствия был равен 1, успешность — 0. На следующий день Дженнифер решила провести эксперимент с посещением фитнес-клуба. Она обнаружила, что удовольствие равнялось 4, успешность — 5, что было значительно лучше, чем сидеть дома.

### Изучите выгоды и издержки

Если вы были пассивны и валялись в кровати, как Дженнифер, то знаете, что такое отсутствие выбора занятий в действительности. У вас нет мотивации, нет настроения ничего делать. Но валяться в кровати — это *выбор*. Вы можете выбрать либо валяться, либо заняться чем-то другим.

Если вы готовы сделать выбор, связанный с вашей целью и тем, каким человеком вы хотите быть, и полны решимости делать то, чего вам не хочется, то сможете узнать, что произойдет в случае, если вы на самом деле что-то сделаете. Первое, о чем нужно спросить себя: *каковы выгоды и издержки этого занятия?* И второе: *сколько времени я готов заниматься, прежде чем получу выгоду?*

Давайте начнем с выгод и издержек какого-то занятия. Возьмем спорт. Каковы издержки получасовой тренировки? Вы мо-

жете устать, вспотеть и даже испытать некоторый дискомфорт. Теперь подумайте о выгоде спорта. Вы можете почувствовать себя лучше просто от выполнения упражнений, тренировка отвлечет вас от негативных мыслей, после нее вы ощутите прилив сил; также можно получить пользу от выброса эндорфинов во время тренировки. Как насчет долгосрочной выгоды? Что, если тренироваться пять дней в неделю в течение полугода? Какой будет выгода? Вы можете сразу заметить, что от постоянных *инвестиций* в позитивное поведение отдача будет расти.

Используйте табл. 6.1 для анализа выгод и издержек вашего выбора.

Таблица 6.1

Анализ выгод и издержек	
Выгоды	Издержки

Вам также следует рассмотреть альтернативу действию, то есть бездействие. Каковы выгоды и издержки ничегонеделания? Издержки заключаются в том, что вы наверняка будете чувствовать себя неуспешным, ничего не добьетесь и останетесь в депрессии. Выгода в том, что вы не будете тратить впустую свое время и силы.

## ВЫВОД

Одна из причин, почему мы часто не пытаемся ничего делать, заключается в том, что мы хотим мгновенно почувствовать себя лучше. Вы можете куда-нибудь пойти, сделать что-нибудь из того, что нравилось вам раньше, когда вы не были в депрессии, и ощутить разочарование. Тогда вы готовы сдаться и погрузиться обратно в апатию.

Но положительные эмоции, которые вы стремитесь получить, могут потребовать некоторого времени. Вам следует спросить себя, готовы ли вы делать позитивные вещи снова и снова — на протяжении некоторого времени — для получения желаемого удовольствия и успешности. Издержки — как предоплата: вы терпеть трудности сейчас, чтобы облегчить себе жизнь позже.

Вы можете лежать в кровати и ждать появления мотивации или же определить свои цели, инвестировать в самодисциплину как в новую привычку, которую вы хотите в себе воспитать; посвятить себя выбору и наблюдать, придет ли мотивация после начала действий. Активность создает новые реалии: новые силы, новый опыт, даже новых друзей. Двигаясь вперед и делая необходимое независимо от того, есть ли у вас мотивация или нет и нравится ли вам это или нет, каждый день вознаграждайте себя похвалой за совершение трудновыполнимого. Только вам известно, как трудно преодолеть самого себя.

#### Борьба с отсутствием мотивации

- Не ждите появления мотивации. Ее создает действие.
- Говоря об отсутствии мотивации к деятельности, вы в действительности говорите: «Я не хочу этого делать». Будьте готовы делать то, чего не хочется.
- Решите, каким человеком вы хотите быть. Хотите ли вы быть тем, кто ждет, пока что-то не произойдет, или тем, кто добивается результата?
- Выберите свою цель. Установите конкретные цели, которых вы хотите достичь на следующий день, через неделю, месяц и год.
- Чем вы занимались, когда у вас не было депрессии? Боритесь с ней, занимаясь некоторыми из этих занятий.
- Прогнозируйте, какое удовольствие вы ожидаете получить от данной деятельности. Затем отслеживайте результат. Проверьте свой пессимизм.
- Испробуйте свой список вознаграждений. Добавляйте в него занятия, приносящие наибольшее удовольствие и чувство успешности, а затем включайте их в свое расписание.
- Изучите выгоды и издержки — долгосрочные и краткосрочные — от совершения действий.
- Не ожидайте немедленной отдачи. Со временем ваши новые привычки создадут новые реалии. Вы можете начать прямо сейчас.

Таблица 6.2

<b>Расписание занятий на неделю</b>			
<b>время</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
1:00			
2:00–6:00			



## ГЛАВА 7

# «Я ПРОСТО НЕ МОГУ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СВОЮ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Венди встает по утрам и мучительно решает, что надеть. Она перебирает платья, украшения и обувь, взвешивая «за» и «против»: *«Но я не уверена, что это лучший выбор»*. В конце концов она чуть не опаздывает и бежит на работу. Там она обнаруживает, что ей требуется гораздо больше времени, чем нужно для достижения цели. Она не может решить, достаточно ли хорош отчет, чтобы отдать его начальнику, она консультируется — иногда целыми часами — о том, как лучше поступить, и часто протестует против дедлайнов. Из-за нерешительности ей было трудно выбрать, стоит ли купить квартиру или продолжать снимать жилье. Разумеется, есть веские доводы в пользу любого решения, но она думает об этом месяцами. Размышляя о том, чтобы позвонить своей подруге Гейл, она не может решиться набрать номер: она знает, что прошло слишком много времени с момента их последнего разговора, поэтому звонить неудобно, но она помнит, что Гейл всегда ее поддерживала. Даже в ресторане Венди трудно принять решение: она продолжает сравнивать различные блюда, и даже после того как их принесут, задается вопросом, правильный ли выбор она сделала.

Находясь в депрессии, мы, как правило, с трудом принимаем решения. Возможно, нам было сложно принимать решения всю нашу жизнь. Одна женщина описывала себя в возрасте шести лет: «Помню, как я ходила по гостинной, остановилась посередине и не могла решить, в какую сторону повернуть». Другая женщина страдала от сомнений, какое из двух мест выбрать для волонтерской работы; в результате потребовалось более года на решение начать волонтерскую деятельность (которая в конечном итоге оказалась вознаграждающей). Мужчина, недавно потерявший работу, знал, что после занятий спортом обычно чувствовал себя лучше, но не мог решить, идти в спортзал или нет. Он боролся между желанием остаться в постели и сознанием того, что тренировки — пусть иногда и трудные — могут заставить его чувствовать себя лучше (и, разумеется, не убедив себя пойти в спортзал, он решил этого *не делать*).

Пребывая в депрессии, вы зачастую считаете, что любое принятое вами решение может усугубить ситуацию. Вы сосредотачиваетесь в первую очередь на минусах, чувствуете, что не справитесь с возможным плохим результатом, и часто обвиняете себя в случае неудачи. В итоге вам может потребоваться все больше информации для принятия решения, и это заставляет вас топтаться на месте. Или же прежде, чем что-либо делать, вы можете искать одобрения у окружающих. Оказавшись при совершении выбора в ловушке борьбы между плюсами и минусами, вы зачастую медлите, откладываете решение, перестраховываетесь или просто бездействуете. А когда вы не можете решить, что предпринять (или вообще ничего не предпринимать), это может заставить вас чувствовать себя беспомощным, убедить в том, что вы никогда не сможете достичь своих целей, способствовать возникновению ощущения безнадежности и в конечном итоге усугубить депрессию.

Давайте посмотрим, как можно разорвать этот круг и начать принимать более простые и эффективные решения для продвижения вперед, основываясь на том, что для вас наиболее важно.



## НА ЧЕМ ОСНОВАНЫ ВАШИ РЕШЕНИЯ?

Независимо от того, в депрессии мы или нет, повседневные решения зачастую основываются на наших сиюминутных чувствах и ощущении дискомфорта. Похоже, что Венди принимает решения, основываясь на том, что она чувствует прямо сейчас (или через десять минут). Если она идет в фитнес-клуб и пытается решить, чем там заняться, то думает: *«На эллипсе я устану»*. Или, обдумывая возможность звонка подруге, задумывается: *«Мне может быть неудобно разговаривать с Дженни»*. Иногда я поступаю так же. Сегодня утром — в воскресенье — я встал в 6:45. Я планировал немного поработать над книгой, но мне было лень. Одна часть меня хотела снова заснуть, другая — хотела посмотреть новости, а третья — почитать всякую чушь в интернете. Я подумал: *«Хм, писать о нерешительности будет неприятно. Все-таки воскресное утро. Разве я не заслуживаю перерыва?»* Как ни странно, мне было трудно принять решение, но только в течение десяти минут.

Мои долгосрочные цели и приоритеты включали в себя завершение и публикацию этой книги, а также совершение хорошего поступка — рассказать вам о том, чему я научился за эти годы, чтобы вы могли извлечь из него пользу. Я решил потратить пару часов на написание книги, а не на безделье. Мои долгосрочные цели (завершить книгу) и приоритеты (быть успешным и продуктивным) превалировали над моими чувствами в тот момент (лучше продолжить спать).

### Принимайте решение на основе цели

В предыдущей главе мы говорили о том, как обрести мотивацию, не дожидаясь ее, а просто делая то, что для нас хорошо, независимо от того, нравится ли нам это или нет. Мы сталкиваемся с аналогичной задачей и при принятии решений. Находясь в депрессии, мы склонны игнорировать свои долгосрочные цели и приоритеты и принимать решения, помогающие избежать дискомфорта в краткосрочной перспективе. Но вы можете изменить эту привычку, как и любую другую, используя обсуждавшиеся ранее стратегии.

Чувствуя нерешительность, вы можете спросить себя: «К какому долгосрочным целям я хочу стремиться?» Вы пытаетесь построить отношения, быть более успешным на работе, прийти в форму, достичь успеха? Затем принимайте решения на основе этих целей. Каковы ваши приоритеты? Вы хотите чувствовать себя продуктивным, дисциплинированным, надежным и ответственным? Тогда принимайте решения, позволяющие вам выработать эти сильные стороны характера.

Для выяснения своих приоритетов вспомните модель древних греков. Почти 2400 лет назад Аристотель назвал успешные приоритеты «хорошей жизни» — правдивость, доброта, сдержанность и мужество. Согласно Аристотелю, «хорошая жизнь» определяется поступками в соответствии с этими приоритетами, названными им добродетелями и стоящими выше мимолетных чувств и желаний. Платон (учитель Аристотеля) использовал выразительный эпитет «трепетание души» для описания того, что мы чувствуем при наступлении беды. Мы можем почувствовать его в состоянии эмоционального «шока», когда эмоции в некотором смысле берут над нами верх. Но следующий *поступок* заключался в том, чтобы абстрагироваться, проанализировать происходящее и принять решение, основанное на приоритетах или, как бы выразились древние философы, *добродетелях*. Жизнь строится вокруг цели, а не вокруг удовольствия и боли.

Если ваши решения основываются на приоритетах, то они зачастую могут оказаться более понятными. Самоконтроль и упорство помогут вам встать с постели, а не спать до обеда; добраться до фитнес-клуба, а не сидеть на диване; есть полезную пищу, а не фастфуд; заниматься на работе работой, а не отвлекаться; быть надежным другом, а не стремиться к изоляции; делать необходимое для налаживания отношений и выбирать движение вперед, а не пребывание в нерешительности.

Хорошая идея — записать приоритеты, в соответствии с которыми вы хотите строить свою жизнь. Они могут включать мужество, самодисциплину, правдивость, доброту, щедрость, терпеливость, дружелюбие и другие черты характера. Сосредоточение внимания на приоритетах и добродетелях придает смысл повседневной деятельности и помогает принимать решения.

Поэтому, собираясь практиковать добродетель самодисциплины, ежедневно занимайтесь делами, требующими отсрочки удовлетворения и выполнения труднодостижимого. Желая практиковать добродетель дружелюбия, общайтесь с друзьями, хвалите их, поддерживайте их и выражайте им признательность.

Направлять вашу жизнь и ваши решения могут не только приоритеты, но и важные цели, к которым вы стремитесь. Например, контроль над своим бюджетом, создание более широкого круга поддержки окружающих, заглаживание конфликтов с друзьями и семьей, развитие духовной жизни, поддержание в чистоте своей квартиры или дома. Цели связаны с вашими приоритетами, но они более конкретны. Как обсуждалось в предыдущей главе, полезно составить список целей, которых вы хотите достичь в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Разбейте их на промежуточные цели: на день, неделю, месяц и год. Перед принятием важного решения подумайте о том, как оно способно помочь или помешать вам в достижении одной из этих целей.

### Изучите компромиссы

Основаны ли ваши решения на том, чтобы чувствовать себя хорошо *прямо сейчас*? Если это так, то подозреваю, что вы примете недалекновидные решения, которые в будущем еще аукнутся. Если вы хотите чувствовать себя лучше *в данный момент*, то будете принимать решение избегать, откладывать или выполнять только несущественные дела. Правильное принятие решений основано на достойных целях и приоритетах, определяющих ваши поступки и вашу жизнь в долгосрочной перспективе. Если временная перспектива очень коротка — лишь следующие несколько минут или часов, то вы не достигнете больших целей в жизни.

Например, вы хотите привести себя в форму. Как бы вы это сделали? Приняли бы решение избегать физических упражнений, потому что *в ближайшие* сорок пять минут их издержки (дискомфорт) превышают выгоду (снижение веса)? Отправившись в фитнес-клуб и потренировавшись в течение сорока пяти минут, вы наверняка не потеряете вес сегодня же. А дискомфорт

получите прямо сейчас. Вполне может случиться так, что издержки упражнений превысят их пользу в течение ближайших сорока пяти минут. Но что если подумать о выгодах и издержках тренировок в течение трех месяцев — приход в спортзал снова и снова? Каковы будут долгосрочные выгоды? Вы можете привести себя в лучшую форму, что поможет снизить депрессию.

Я часто говорю своим пациентам: «Вы хотите чувствовать себя лучше ближайшие пять минут или ближайшие пять лет?» Если ваш ответ — ближайшие пять минут, то вы наверняка примете решения, позволяющие вам избегать дискомфорта, переждать, не заниматься спортом, отлынивать от новых задач, откладывать сложные проблемы и слишком много пить. Но жизнь не заключается в ближайших пяти минутах.

Если вы захотите чувствовать себя лучше ближайшие пять лет, то наверняка будете принимать совершенно иные решения. Вы решите делать сложное сейчас, чтобы в будущем было легче.

## ИДЕАЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Многие нерешительные люди чувствуют себя парализованными своим желанием принять *правильное* решение. Они хотят принимать идеальные решения, имеющие идеальные результаты, которым не свойственна неопределенность и которые не вызывают сожаления. Я сижу здесь, ломая голову в попытке придумать, какое решение соответствовало бы таким критериям. Даже заказ обеда может вызвать вероятность сожаления: вы можете отравиться едой. Или решение оказать знак внимания супруге может привести не к тому результату, если она в плохом настроении. Кто знает? Суть в том, что вы не знаете.

Как можно определить, является ли перфекционизм проблемой при принятии решений? Что ж, задайте себе вопрос, трудно ли вам принять неопределенность. Отражает ли фраза «Похоже на то, что все получится, но все равно может ничего не выйти» ту степень риска, с которой вы не сможете жить? А вдруг вы думаете, что необходимо собрать как можно больше информации перед принятием решения. Но чем больше сведений вы получите,

тем выше вероятность того, что вы увидите и минусы. Или вы ищете совершенство другого рода — гарантию того, что сожалеть о таком решении будет невозможно?

Давайте рассмотрим, как поиск совершенства может сорвать принятие решения, а также некоторые способы, с помощью которых вы можете освободиться от его давления.

### Откажитесь от определенности как от цели

Помню, много лет назад, до моего решения заняться частной практикой, я был штатным профессором, и дела мои шли хорошо. Но я решил оставить науку, чтобы продолжить клиническую подготовку и в конечном итоге открыть частную практику. У меня было много сомнений. У меня почти закончились сбережения (я использовал их для прохождения обширной клинической подготовки) и было всего несколько пациентов. Я вместе с другом выбирал в магазине диван для своей новой квартиры, как вдруг упал на него, и меня начало трясти. Я спросил у друга: «Здесь что, холодно?», и он ответил: «Нет». Потом я понял, что у меня случилась паническая атака.

Будучи новоиспеченным когнитивным психотерапевтом, я спросил себя: *«Как выглядят твои негативные мысли?»* И тут мою голову заполнили негативные мысли и образы. Они звучали примерно так: *«Ты издеваешься? У тебя никогда не будет успешной частной практики. Ты не можешь позволить себе этот диван. Ты кончишь свои дни в нищете, без пациентов, скрываясь от преследующих тебя кредиторов. Тебя ждет провал»*. А потом перед моим мысленным взором появился я, сидящий на этом диване в новой квартире в темноте и с отключенным отоплением, которое я не могу оплатить, а сквозь разбитое окно задувал ветер.

Так что моим первым пациентом должен был стать я. Я призвал на помощь все свои знания когнитивно-поведенческой терапии: *«Боб, тебе не нужно знать наверняка, что у тебя все получится. Все, что тебе нужно, — принимать десять пациентов в неделю для оплаты счетов. У тебя хорошо получается твоя работа — есть и другие люди, которые принимают пациентов и зарабатывают этим на жизнь. Тебе придется много работать»*.

*Ты должен будешь испытать свою когнитивную терапию на себе. А если не получится, ты всегда можешь вернуться в академию или работать в больнице».*

Я осознал, что мне не нужна абсолютная определенность или идеальные результаты. Мне просто нужно быть открытым всему новому. Паническая атака стихла. Хотя сомнения не исчезли. Более того, у меня, как и у многих терапевтов, уходящих на вольные хлеба, появилось немало сомнений летом, когда количество пациентов уменьшилось. А потом я прочитал биографию Фрейда. Не то чтобы я был фрейдистом — просто его жизнь и его вклад оказались захватывающими. И что-то из его биографии действительно мне помогло. Видимо, Фрейд продолжал беспокоиться о том, что каждое лето он терял *свою* практику, когда он отдыхал, а его пациенты разъезжались. Сомнения, отсутствие совершенства, неопределенность — все это составляло его жизнь. *В мире неопределенности определенности не существует.*

Интересно, отправился бы Колумб в плавание к берегам Северной Америки, если бы ему требовалась определенность? Наверняка нет.

### **Сколько информации будет достаточно?**

Если вы нерешительны, то можете говорить себе: «Мне нужно больше информации». Но начиная ее собирать, вы зачастую участвуете в предвзятых, пессимистичных поисках<sup>75</sup>. Например, Мария неоднозначно оценивает свои отношения с Ларри. Она считает, что нужно собирать о нем все больше и больше информации, чтобы решить, стоит ли продолжать отношения, но она делает это, сосредоточивая внимание на его негативных сторонах. Более того, она часто допрашивает его, чтобы выяснить его «слабые места», и это приводит к ссорам, подтверждающим ее негативную предвзятость и убеждение в том, что эти отношения ей не подходят.

Находясь в депрессии, вы чересчур пессимистичны, поэтому ищете информацию, *подтверждающую ваш пессимизм*<sup>76</sup>. В качестве еще одного примера вспомним Венди, с которой мы встречались в начале главы. Она рассматривала свое лицо

в увеличительное зеркало, чтобы увидеть, нужно ли ей краситься еще сильнее. Никто не выглядит хорошо под увеличительным стеклом! Важно, чтобы вы взвешивали как позитивную, так и негативную информацию.

Не менее важно знать, когда информации уже достаточно. Одна из концепций, используемых психологами для снижения стремления к чрезмерным поискам, — это оценка удовлетворенности поиском, к примеру: «Удовлетворяет ли эта альтернатива минимальным требованиям?»<sup>77</sup> Посмотрите вокруг, чтобы увидеть, что совершаемый другими людьми выбор помогает выяснить, где минимальные требования в действительности живы. Сосредоточив внимание на удовлетворенности, а не на совершенстве, вы сможете ставить разумные цели и использовать «достаточно хороший» стандарт для их достижения, как обсуждалось в главе 5. Например, Венди стремилась к наилучшему внешнему виду, поэтому тратила огромное количество времени, примеряя всю имеющуюся одежду и украшения перед уходом на работу. Мы решили провести недельный эксперимент на «удовлетворенность поиском», чтобы получить «достаточно хороший, но не самый лучший из возможных» внешний вид. Это оказалось трудной задачей, по словам Венди, потому что ее страх состоял в том, что, даже просто «согласившись» на удовлетворенность, она почувствует себя непривлекательной. Но она все равно попробовала. Несколько дней по утрам она все еще проводила перед зеркалом больше времени, чем хотела, но затем согласилась на удовлетворенность. Для нее было прорывом осознать, что «достаточно хорошо» — это именно то, что нужно. «Мне необязательно быть лучшей, — поняла она. — Мне необязательно подбирать идеальный наряд. Я просто должна быть такой же хорошей, как остальные, *просто достаточно хорошей*». Ей нужно было всего лишь одеваться так же, как и другие, ей не надо было быть идеальной. Никто не идеален.

Вам, возможно, также понадобится ограничить время на поиск информации. Один мужчина, беспокоившийся о своих сбережениях, не спал до двух часов ночи, собирая все больше и больше информации об акциях и инвестициях. Это обернулось потерей сна, усилением тревоги и депрессии, а также предвзятым по-

иском причин, почему все будет плохо. Ограничение по времени до начала поиска может помочь переключиться с навязчивого внимания на информацию. Например, у Венди лимит времени — пять минут, а не «столько времени, сколько смогу».

Ограничение по времени также полезно при использовании эмоционального, а не рационального стандарта для определения достаточного объема информации. Ваш стандарт для поиска может звучать так: «Пока я не почувствую себя комфортно» или «Пока у меня не останется никаких сомнений»<sup>78</sup>. Но принятие решений может означать выбор того, что будет дискомфортно, и *наличие* сомнений независимо от того, что вы делаете и какой объем данных собираете. Ограничение по времени перед поиском — один из способов положить конец бесконечному сбору сведений.

Как я упоминал выше, полезно спросить у самого себя: «*Сколько информации достаточно для большинства людей?*» или «*Как поступают разумные люди?*». Например, женщина, которой требовалось пройти биопсию, рассматривала кандидатуры разных врачей (у нее был список практикующих врачей с хорошей репутацией). «Но я не уверена, кто из них *лучше*», — говорила она, просматривая фамилии. Я спросил ее, что будет делать разумный человек (что удовлетворило бы большинство людей?). Она согласилась со мной, что большинство согласится на любого врача из этого списка, но у нее уже был опыт поиска как можно больших сведений. Проблема заключается в том, что поискам нет конца. Всегда есть еще больше неизвестной информации. Но сбор дополнительных сведений только усугубил сомнения этой женщины и ее неспособность принять решение. Мы решили установить ограничение по времени, удовлетвориться несовершенной информацией и идти дальше как разумный человек. К слову сказать, результаты биопсии были отрицательными.

### **Допускайте сомнения, но все равно действуйте**

Вы можете думать, что не способны принять решение, когда у вас есть сомнения<sup>79</sup>. «Я не могу быть волонтером в общественном центре, потому что не знаю наверняка, получится ли у меня», «Я не могу звонить друзьям, потому что не знаю наверняка,



будут ли они рады меня слышать». Вы сидите, соображаете и принимаете решение: «Может ничего не получится, поэтому подожду, пока не найду какое-то занятие, в котором я не буду сомневаться». Вы думаете, что должны следовать правилу «избегать сомнений».

Но важные жизненные решения часто включают в себя сомнения. Например, Мария действительно любила Ларри, но у нее были некоторые сомнения на его счет. Он не так много зарабатывает и не имеет опыта совместной жизни. С другой стороны, он был ласковым, внимательным, интересным и умным — и любил Марию.

— Но у меня все еще есть сомнения, — настаивала она.

Возможно, и так.

— Но, Мария, — спросил я ее, — был ли кто-нибудь, в ком у тебя не было сомнений?

— Вообще-то нет, — пришлось признаться ей.

Возможно, сомнения являются частью оценки сложности отношений. Люди испытывают сомнения, потому что имеют разноплановые качества, а иногда даже стремятся найти в ком-то противоречивые качества. Вы можете хотеть повстречать кого-то решительного, но не властного. Или привлекательного, но не настолько, чтобы другие флиртовали с вашим избранником.

Теперь, допустим, вы думаете: *«Но у меня все еще остались сомнения!»* Что ж, тогда у вас есть два варианта. Вы можете либо подождать, пока никаких сомнений не будет, либо сдвинуться с мертвой точки и идти вперед, забрав свои сомнения с собой (почти таким же образом, как вы приглашали свои негативные мысли отправиться вместе с вами на прогулку). Допустим, вы подумаете: *«А вдруг я буду двигаться вперед даже при наличии этих сомнений?»*

В этом свете вы можете рассматривать движение вперед как способ сбора информации — не излишней, сверхподробной, идеальной информации, а новых фактов и чувств, которые помогут объективной оценке ваших сомнений. Вы можете принять решение двигаться вперед, оставаясь при этом *нерешительным в своих сомнениях*.

«Ты можешь встречаться с Ларри, чтобы узнать его поближе, — сказал я Марии. — Тогда ты сможешь увидеть, не пропадут ли твои сомнения с течением времени. Это то, что я называю быть нерешительным в своих сомнениях». Эта мысль понравилась Марии, поскольку означала, что она может продолжать встречаться с Ларри, не отказываясь от всех своих сомнений. Сомнения не должны определять решение. Вы можете просто решить усомниться в своих сомнениях.

### Рассматривайте решения как эксперименты

Моя пациентка Рут рассматривала решения как выпускные экзамены, которые она либо сдавала, либо проваливала. Принятие решений и совершение действий вследствие этих решений сопряжено с риском неудач, сожалений и самокритики. Для нее удача была вероятным результатом, а неудача — окончательной и бесповоротной. Она не могла смириться с мыслью, что ничего не получится. Поскольку решения вызывали такой страх, она откладывала их принятие и снова и снова перебирала все доказательства.

Но что если рассматривать принятие решений как экспериментальный процесс? Что если думать: *«А ну-ка посмотрим, что будет, если я попытаюсь»*. Проводя эксперимент, мы просто собираем информацию — наблюдаем за происходящим, как если бы смешивали в пробирке два реактива.

Давайте проведем эксперимент со спортом. Только недавно я подумал: *«Мне пора немного размяться — необходим перерыв в работе»*. Поэтому я решил на эксперимент: *«А ну-ка выясним, как я буду себя чувствовать, если двадцать пять минут похожу по беговой дорожке во время утренних новостей по телевизору (хочу заверить вас, что я к тому времени уже выполнил свою задачу по написанию книги, так что мог позволить себе этот небольшой перерыв)*. Я провел эксперимент и рад сообщить вам, что мне стало лучше. Но что, если бы мне стало хуже? Если бы я почувствовал себя уставшим, раздражительным или раздосадованным из-за того, что потратил 25 минут рабочего времени? Каким оказался бы результат тогда? У меня имелась

бы информация, что хождение в 9:15 утра по беговой дорожке заставило меня почувствовать себя хуже. Мне пришлось бы занести эту информацию в свой банк данных всех прочих случаев, когда я оказывался на беговой дорожке. Мне пришлось бы сравнивать эту информацию со всей остальной информацией (факт состоит в том, что на беговой дорожке я почти всегда чувствую себя лучше. Именно это доказали повторные эксперименты.)

Давайте вернемся к Рут, которая склонна избегать общения с друзьями, а затем с удивлением обнаруживать, как трудно решиться возобновить контакты. Не общаясь с ними, она теряет источник поддержки, вознаграждения и смысла своей жизни. Возобновление общения может оказаться нелегким делом, потому что друзья могут сердиться на нее. Что ж, она может *провести эксперимент*, позвонив друзьям: «*А ну-ка посмотрим на их реакцию*». Теперь ее первоначальная мысль (давайте назовем ее гипотезой, ведь мы экспериментаторы) состоит в том, что друзья будут ею недовольны, будут критиковать ее за то, что она так долго не выходила на связь, или равнодушно воспримут ее успехи. Давайте разберемся.

Прямо сейчас, находясь в ее нерешительности, Рут *предполагает*, что ее друзья будут критически настроены или холодны с ней. Но наверняка мы этого не знаем. Что, если она не права и они будут счастливы ее слышать? Что тогда? Затем Рут получила важную информацию и снова стала общаться с друзьями, получая их поддержку и поддерживая их.

А если бы ее эксперимент имел негативные последствия? Разве это не повод оставаться нерешительным и избегающим людей? Вообще-то нет. Допустим, Рут звонит своему другу Ричарду, и тот говорит: «Знаешь, ты не отвечаешь на звонки и письма. Думаю, на тебя нельзя положиться». Что тогда? Что ж, если Рут захочет попытаться восстановить дружбу, она может извиниться перед Ричардом, признать его правоту и сказать, что собирается все исправить. Ричард может это принять или не принять. Но какова альтернатива? Если Рут всегда будет избегать Ричарда, у нее все равно не будет друга. Лучшее решение — провести эксперимент, воспользоваться шансом и извлечь уроки из ситуации.

## Будьте готовы смириться с потерями

Боясь принять неправильное решение, вы можете думать, что ошибка вас подкосит. По вашему мнению, ошибка является окончательной и бесповоротной. Вы не можете смириться с потерей.

Иногда «потери», которых вы боитесь, действительно несущественны, если о них подумать, и нетрудно понять, что вы на самом деле можете с ними смириться. Решая, стоит или нет заниматься спортом, вы можете думать: *«Я могу почувствовать себя по-настоящему уставшей»*. И что? Что произойдет, если вы действительно почувствуете усталость? Не сможете от нее оправиться? Или вы можете размышлять о том, как быть более дружелюбным и устанавливать контакт с другими людьми. В чем состоит потенциальная потеря в этом случае? Кто-то может вести себя с вами недружелюбно. И что тогда случится? Я знаю по себе, что когда я стараюсь быть дружелюбным, не все отвечают мне тем же. И как это ухудшает мою жизнь? Я скорее предпочел бы быть дружелюбным с десятью людьми и получить одну негативную реакцию, чем стать отшельником. Я могу справиться с «потерей» чьей-то грубости.

Или вы можете бояться того, что от вас могут отвернуться друзья. Это стало бы настоящей потерей. Например, звонок другу после долгого отсутствия может показать, что он больше не заинтересован в том, чтобы оставаться вашим другом (интересно, что это за друг такой, но я уверен, что такое бывает). Но не общаясь с друзьями, вы все равно их потеряете. Так что эта потеря, скорее всего, произойдет из-за того, что вы избегаете общения, а не стремитесь к нему. Потерять друга, которому вы так или иначе не стали бы звонить, — все равно что сказать: *«Я не попал на шоу, на которое и не собирался идти»*. Вы не можете потерять то, чего не имеете.

Мария увязла в нерешительности в отношении Ларри отчасти потому, что думала о невозможности смириться с его потерей, если ее решение окажется неверным. *«Что, если у нас ничего не получится?»* — размышляла она. — *«Мне придется пережить муки расставания»*. Из-за этого страха она некоторое время сохраняла

дистанцию и продолжала выискивать признаки того, что Ларри ей не подходит. Разумеется, в конечном итоге это *гарантировало* бы разрыв отношений, если только она не будет готова рискнуть.

— Если ты так подходишь ко всем отношениям — держишься на расстоянии, проверяешь парня, ищешь проблемы на ровном месте, — каков будет итог? — спросил я Марию.

— Ничего не выйдет.

— Что ж, это дилемма. Если ты пытаешься сделать все возможное, чтобы так было, ты увеличиваешь вероятность того, что именно так и будет. Никаких гарантий не существует. Вопрос в том, что ты думаешь насчет того, сможешь ли оправиться от разрыва отношений. Но твои проверки и негативное восприятие почти стопроцентно гарантируют, что отношения не сложатся.

Мария поняла, что загнала себя в угол. Чтобы двигаться вперед в отношениях с Ларри, ей придется столкнуться с возможностью их разрыва. Взглянув на факты, мы увидели, что она уже проходила через расставания. Они были трудными, но она пережила их. Одна из причин, по которой они были такими трудными, заключалась в том, что она часто обвиняла себя. Особенно она критиковала себя за собственные негативные чувства и жалобы. Я хотел показать ей способ облегчить потенциальную потерю. «Мария, — начал я, — возможно, придется смириться, что отношения могут не сложиться, даже если ты приложишь все усилия. Но, по крайней мере, ты можешь сказать: “Я сделала все, что могла”». Идея ей понравилась. Она могла бы легче принять риск потенциального разрыва, если бы рассматривала отношения позитивно.

### **Не разрушайте все требованием утешения**

Ища поддержку у других людей, иногда мы имеем дело с собственной нерешительностью. Эта стратегия может оказаться полезной: вы получаете больше информации, друзья вас поддерживают, вы видите, что вас понимают, и можете разобраться в своих мыслях и взглянуть на вещи более объективно. Но иногда поиски поддержки могут подпитывать ваш навязчивый поиск определенности<sup>80</sup>.

Ваше желание говорить с друзьями о своих решениях понятно. Это может оказаться полезным. Но если вы постоянно ищете одобрения, может в конечном итоге отпугнуть друзей. Они вполне могут начать думать: *«Все, о чем она может говорить, так только о том, как трудно принять решение»* (или вы можете считать, что они так подумают). Постоянное консультирование с другими людьми также может укрепить ваше убеждение в неспособности принимать самостоятельные решения. Даже если вы на самом деле не получите никакой новой информации или озарения (даже когда уже обдумали все, что сказал ваш друг), вам может показаться, что решение принял он, а не вы. И в некоторых случаях вы можете искать того, кого впоследствии можно будет обвинить в неудачном результате (*«Я принял это решение, потому что ты сказал мне, что это хорошая идея»*).

Я говорю пациентам, что их решения — это их решения. Они должны быть готовы взвесить альтернативы, рассмотреть долгосрочные цели, совершить действие и смириться с потерями. Одна пациентка звонила мне между сеансами и спрашивала, верное ли решение она приняла. Я сказал ей, что не могу подтверждать ее решения, — и ей пришлось научиться принимать их самостоятельно. Только тогда она почувствовала себя уверенной в своих силах и в конечном счете более решительной. Я напомнил ей, что единственный способ научиться ездить на велосипеде — в какой-то момент отказаться от страховочных колесиков.

Чтобы определить, насколько вы заняты поиском одобрения, спросите себя, верны ли для вас следующие утверждения:

- Одобрение действует только на короткое время, и потом мне нужно еще больше.
- Если я не могу получить поддержки, то чувствую панику.
- Думаю, что единственный способ справиться с тревогой — получить поддержку.
- Боюсь, что могу отпугнуть людей своими поисками одобрения.

- Я слишком много рассказываю о себе на работе из-за потребности в одобрении.
- Похоже, мне неизвестны способы самоодобрения.
- Не думаю, что смогу принять решение без поддержки.

Взглянув на приведенные выше утверждения (особенно на первые три), вы можете заметить, что поиск одобрения мешает принимать решения. Если оно помогает только на короткое время, следует понять, что именно *вам* придется принять на себя неопределенность и риск. Вам придется принять потенциально отрицательные результаты, чтобы добиться положительных. Ничего не падает с неба. Страх паники в случае отсутствия поддержки обусловлен привычкой выяснять у других, что вам делать. Только практикуясь принимать собственные решения, вы можете избежать паники и понять, что сделали выбор без участия других людей. Разве не вы сами принимали решения по многим вопросам в своей жизни?

Ваше убеждение в том, что единственный способ справиться с тревогой — получить поддержку, приводит к еще большей нерешительности. Более того, вы можете справиться со своей тревогой гораздо эффективнее, используя описанные в этой книге техники когнитивно-поведенческой терапии. Вы можете взглянуть на выгоды и издержки, вознаградить себя за успехи, осознать, что способны оправиться от потенциальных потерь, собрать доказательства в пользу позитива, провести эксперименты для оценки результатов решений и собрать информацию для будущего. Вы можете практиковать осознанную медитацию для снижения тревоги (некоторые техники вы найдете в главе 12). Вы можете принять тот факт, что тревога присуща жизни и не убьет вас. Вы можете принимать правильные решения, *даже* тревожась.

И самое главное, вы можете спросить себя: *«Какой совет я дал бы другу?»* Именно такая техника позволяет получить необходимую вам поддержку. Заботясь о себе таким образом, вы не запаникуете, не получив одобрения извне. Теперь вы можете положиться на себя — своего лучшего друга.

## АНАЛИЗ ИЗДЕРЖЕК

Я уже упоминал про взвешивание выгод и издержек решений. Поэтому давайте рассмотрим конкретные способы оценки того, чего вам стоит решение или его отсутствие.

Одним из последствий поиска информации является то, что на это требуется время, а если поиск излишний и исчерпывающий, то затрачиваемое время также является излишним. Психологи называют это издержками поиска. Я помню своего друга, который был немного заиклен на поиске. Когда мы встречались за обедом, он проводил немало времени за изучением всего меню. Проблема была в том, что мое время на обед было строго ограничено.

В другой ситуации издержки поиска могут быть материальными. В данном случае издержки были личного характера: мы задержались с заказом, наш разговор был испорчен (потому что он провел за изучением меню все время, когда можно было поговорить), и в конечном итоге я решил, что обедать с ним не стоило.

### **Оцените возможную стоимость нерешительности**

Если вы ждете, пока вам не станет лучше, и избегаете занятий, от которых привыкли получать удовольствие, то вы можете подумать, что увязли в нерешительности. Более того, вы приняли решение: не решая, вы решаете. Вы предпочитаете ничего не делать, вместо того чтобы делать что-то<sup>81</sup>.

Так вот, это может показаться очевидным, но подумайте об этом. Изолировав себя в собственной квартире, вы упускаете возможность встречаться с людьми. Лежа в постели до полудня, вы упускаете возможность обрести лучшую физическую форму, почувствовать себя более успешным и добиться прогресса в своей жизни. Мы можем назвать это издержками возможности. Когда мы с Рут взглянули на издержки ее бездействия, она поняла, что ей может не хватать возможностей прийти в форму, почувствовать себя лучше, насладиться компанией друзей, познакомиться с новыми людьми, почувствовать себя более успешной на работе.



То же самое может быть верно, если вы застряли в отношениях, которые, похоже, никуда не ведут. Если бы вам удалось выбраться из них и двигаться дальше — появились бы новые возможности? Возможно, разрыв неудачных отношений будет болезненным; возможно, вы некоторое время будете чувствовать себя одиноким. Но возможно ли, что это откроет двери для новых возможностей?

### **Откажитесь от невозвратных издержек**

Знакомо ли вам такое? Вы купили пальто, заплатив за него приличные деньги, принесли его домой, примерили, поняли, что сегодня его не наденете, повесили в шкаф, вынимали оттуда несколько раз за последние недели и снова вешали обратно. Вы носили его пару раз (если вообще носили). Партнер говорит вам: «Почему бы тебе не отдать кому-нибудь это пальто? Ты его никогда не носишь». Но вы возражаете: «Я не могу. Я заплатила за него кучу денег». Более того, если бы сейчас у вас не было этого пальто, вы бы ни за что не пошли и не купили его, потому что знаете, что оно вам не идет. Но раз уж вы его имеете, то не можете от него избавиться. Это невозвратные издержки.

Вы невыгодно вложили во что-то время, деньги, силы и репутацию и чувствуете, что не можете от этого отказаться. Вы не можете это выбросить, оставить в прошлом или отдать<sup>82</sup>.

Задумайтесь о своей жизни прямо сейчас. Начните с вашего имущества. Есть ли у вас вещи, которые вы хранили и не в силах выбросить, потому что заплатили за них деньги или просто потому, что они у вас есть? Чувствуете ли вы себя застрявшими в отношениях, которые, как вы поняли, бесперспективны, но вы не можете их разорвать, потому что вложили в них всю душу? Или вы застряли на работе, которая вам не подходит, но вы боитесь, что если уволитесь, все пойдет коту под хвост?

Ирония невозвратных издержек заключается в том, что чем больше мы во что-то вкладываемся, чем дороже оно нам обходится — тем сложнее от этого отказаться. Бесперспективность ситуации может заставить нас стать более депрессивными, более беспомощными, менее уверенными в себе. Например, люди

зачастую надолго остаются в жестоких отношениях, потому что они заставляют их чувствовать себя беспомощными и ущербными, то есть обладающими именно теми качествами, которые удерживают их от самоутверждения. Невозвратные издержки могут стать самосбывающимися пророчествами.

Диана застряла в тупиковых отношениях с Полом, который был женат и вряд ли оставил бы свою жену. Так продолжалось в течение трех лет, на протяжении которых Диана стала злой, тревожной и в конечном итоге впала в депрессию. Она чувствовала себя загнанной в угол. «Знаю, что нет смысла продолжать эти отношения, но я не могу их разорвать, — говорила она. — Я чувствую, что увязла в них. Я чувствую, что слишком долго обременяла этой ношей своих друзей — они уже не могут об этом слышать. Но у меня просто нет сил уйти». Отношения Дианы с Полом были невозвратными издержками — она потеряла время, усилия, эмоции и даже репутацию в глазах друзей. Отказаться от них было трудно.

Невозвратные издержки — повсюду: в отношениях, которые мы не можем разорвать; в работе, больше не приносящей нам удовлетворения; в домах, которые мы не можем позволить себе продать за меньшую стоимость; в одежде, захламляющей наши шкафы и чердаки; в накапливаемом нами барахле. Говоря: «Я не могу это выбросить, потому что заплатил за это кучу денег», мы отдаем дань невозвратным издержкам. Мы принимаем решение, оглядываясь на то, сколько мы за что-то заплатили, а не дальновидно рассуждая, насколько оно будет полезно.

Но хорошие решения предполагают взгляд вперед, а не оглядку назад. Хорошие решения основаны на будущей полезности, то есть на том, что вы получите от них *в долгосрочной перспективе*, и направлены на то, чтобы подтолкнуть вас к будущим целям. Они о будущем, а не о прошлом. Невозвратные издержки почти всегда предполагают повторение прошлых ошибок и попытки их исправить. Невозвратные издержки — это упорство в безнадежном деле.

Чем нас держат невозвратные издержки? Существует множество причин. Во-первых, мы не хотим признать совершенную ошибку. Держась за невозвратные издержки, мы держимся и за

надежду исправить свой промах. Возможно, что Пол наконец-то оставит свою жену ради Дианы, возможно, что пальто в шкафу вернется в моду, возможно, что ваша работа вдруг станет приносить удовлетворение. Во-вторых, мы считаем, что отказ от невозвратных издержек означает признание того, что мы впустую потратили все свое время и усилия. «Если я уйду, — говорила Диана, — окажется, что все было напрасно». Но это не совсем правда. Разбирая по полочкам ее отношения с Полом, мы увидели, что некоторое время в них было много положительного: общение, близость, положительные эмоции. Так что они не были пустой тратой времени. И даже если мы признали, что невозвратные издержки *были* пустой тратой времени и сил, не лучше ли сократить потери как можно раньше? В-третьих, мы рассматриваем уход от невозвратных издержек как признание неудачи. Мы говорим: «Должно быть, я был идиотом, оставаясь в таком состоянии так долго». Более рациональный способ взглянуть на это — сказать: «Я наконец-то принял решение сократить свои потери». Но находящиеся в депрессии люди не видят правильного решения — они рассматривают свое неверное решение как признак глупости, ущербности и полной неспособности что-то решать. Реальность же такова, что неверные решения могут быть просто признаком того, что вы принимаете решения сами. Я не знаю никого, кто не принимал бы неправильных решений.

### Меры по сокращению потерь

Невозвратные издержки также являются издержками возможности. Как я уже упоминал выше, если вы застряли в невыгодной ситуации, то можете упустить новые возможности. Диана наконец-то решила порвать с Полом — и пережила период грусти, потерь и сомнений в себе. Но постепенно она начала чувствовать себя лучше — и тогда прекратила терапию. Спустя год она вернулась на обследование. Она сказала мне, что единственное, о чем сожалеет сейчас, — это то, что не рассталась с Полом раньше. Она встречалась с каким-то мужчиной с сайта знакомств, и он ей казался довольно милым, хотя вряд ли станет ее постоянным партнером. Ситуация была не такой запутанной, и она чувствовала больше контроля над своей жизнью. Она отказалась

от невозвратных издержек (отношения с Полом) и сократила издержки бесперспективности.

Вы можете освободиться от невозвратных издержек, спросив себя: *«Какое решение я бы принял, если бы мне пришлось вернуться к самому началу?»*<sup>83</sup> Например, если бы вы никогда не покупали это пальто или никогда не вступали в тупиковые отношения, поступили бы вы так снова? Если ваш ответ — «нет», то зачем держаться за это сейчас? Вы также можете спросить себя: *«Какой совет я бы дал другу?»* Если ответ — «Прекращай это занятие», то дайте этот совет себе. Единственная причина, по которой вы упорствуете, — попытка доказать, что неправильное решение превратится в правильное. И вы можете осознать, что отказ от невозвратных издержек не означает пустую трату времени. Вполне возможно, вы получили от них какую-то пользу и удовольствие. Проблема в том, что издержки сейчас перевешивают выгоды.

Возможно, вы застряли в невозвратных издержках, потому что хотите избежать боли, сопровождающей отказ. «Я не хочу чувствовать грусть расставания, — сказала Диана и начала плакать. — Я не хочу чувствовать себя одинокой». Но резкий отказ может обернуться временной грустью и менее сильной болью, чем при продолжении невозвратных издержек. Более того, отказ от них может привести к чувству облегчения. Позволит вам сосредоточиться на своих целях, новых отношениях, занятиях и интересах практически сразу. Вы не можете контролировать прошлые решения, которые привели к невозвратным издержкам. Но вы можете контролировать то, что делаете сейчас и будете делать в будущем. Отказ от бесперспективности открывает новые двери.

## ВЫВОД

Принятие решений поможет преодолеть депрессию, позволит вам действовать, достигать целей, следовать приоритетам и чувствовать себя уверенным в своих силах и успешным. Но сама депрессия стоит на вашем пути по ряду причин: вы хотите идеального результата, вы недооцениваете свою способность жить с трудностями в случае их возникновения, вы боитесь перемен и хотите определенности.

В этой главе мы познакомились с правилами принятия правильных решений: сосредоточьтесь на результате, которого хотите достичь, примите двойственность ситуации как естественную часть процесса, дайте себе право принимать неидеальные решения с помощью неидеальной информации, снизьте издержки плохого выбора, взвесьте издержки выбора вообще *не* принимать решения и рассматривайте решения как эксперименты — не выбор «пан или пропал», а возможность получить полезный опыт. Практика принятия решений путем сопоставления краткосрочных издержек с долгосрочными выгодами помогает решиться на трудный сейчас поступок, чтобы облегчить свою жизнь в будущем.

#### **Борьба с нерешительностью**

- Принимайте решения, основываясь на своих целях и приоритетах, а не на том, как вы себя чувствуете в данный момент.
- Проанализируйте долгосрочные и краткосрочные плюсы и минусы. Хотите ли вы чувствовать себя лучше в течение ближайших пяти минут или ближайших пяти лет?
- Поиск совершенства может сорвать принятие решений. Не стремитесь к определенности. Вам она не нужна.
- Знайте, сколько информации будет достаточно.
- Важные решения часто связаны с сомнениями. Допустите вероятность их появления, но все равно действуйте.
- Рассматривайте решения как эксперименты. Что будет, если попробовать то или другое?
- Осознайте, что можете смириться с потерями, если решение окажется неверным.
- Не ищите слишком много одобрения со стороны других людей. Это может помешать вам принимать собственные решения.
- Подсчитайте «издержки поиска» и «издержки возможности» нерешительности. Чем еще вы могли бы заняться во время поиска решения? Какие возможности вы упускаете?
- Откажитесь от невозвратных издержек — времени, денег или сил, вложенных вами в решение, которое больше вам не выгодно. Решите двигаться дальше.

## ГЛАВА 8

# «Я ПРОДОЛЖАЮ ПОСТОЯННО ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ...»: КАК СПРАВИТЬСЯ С РУМИНАЦИЯМИ

Энн и Леон расстались. Когда Энн пришла ко мне на прием, то сказала, что провела предыдущие несколько недель, сидя в своей квартире и постоянно размышляя: *«Что пошло не так?»*

Они встречались семь месяцев, нередко ссорились: Леон зачастую был слишком занят работой, и Энн не могла на него рассчитывать. Периодически она думала, что он ей не подходит, но в то же время не хотела оставаться одна. После последней ссоры они не разговаривали несколько дней. Затем Энн получила от Леона письмо по электронной почте, в котором говорилось, что из их отношений ничего не вышло и что он больше не хочет ее видеть. «Я продолжаю думать, — говорила Энн, — вдруг я что-то проглядела. Нам было хорошо вдвоем. Но я не понимаю, как он мог расстаться со мной по электронной почте».

Колесики в голове Энн неустанно крутились. Казалось, она не могла отпустить эту ситуацию. Она продолжала прокручивать в уме различные эпизоды их отношений: «Я все время возвращаюсь к нашим ссорам. Хотела бы я знать, могла ли я поступить иначе». Или же она искала разгадку того, почему Леон был эгоистичен и жесток: «Я думаю, что были признаки того, что он эгоист, но почему я их не замечала?» Энн было трудно

согласиться с мыслью, что Леон мог обладать хорошими качествами и одновременно быть эгоистом. «Я не могу связать это воедино», — настаивала она.

Энн страдала от одной из самых распространенных проблем депрессии — склонности к руминации. Слово *руминация* происходит от латинского *ruminari* («пережевывать»). Навязчиво размышляя о чем-то, мы прокручиваем в голове негативную мысль или воспоминание. Мы можем говорить себе:

- Я не могу выбросить это из головы.
- Я не могу понять, почему так случилось.
- Хотел бы я знать, почему это случилось со мной?
- Просто мне так плохо — я никак не могу отвлечься от того, насколько это ужасно.
- Это так несправедливо. Почему именно я?

Исследования показывают, что люди, склонные к навязчивым размышлениям, при возникновении проблем с большей вероятностью впадают в депрессию и остаются в таком состоянии надолго. Женщины более склонны к навязчивым мыслям, чем мужчины<sup>84</sup>. Более того, недавнее исследование показало, что может даже существовать «ген руминации», поэтому у нас может быть предрасположенность к навязчивым мыслям<sup>85</sup>. Хорошая новость заключается в том, что с ними можно что-нибудь сделать<sup>86</sup>.

## РУМИНАЦИЯ И ДЕПРЕССИЯ

Навязчиво размышляя, вы сосредоточиваетесь на себе — особенно на своей печали, негативных мыслях, боли, страданиях и прошлом. Вы продолжаете жаловаться себе — и в конечном итоге другим — на то, как плохо с вами обращались, как несправедлива жизнь, насколько никчемным или ущербным вы себя чувствуете.

Одна пациентка рассказывала о своей ситуации, перескакивая с одной руминации на другую (жалуясь на мужа, начальника, друзей, детство и депрессию). Другой пациент во время наших

встреч все время размышлял о своей физической боли и страданиях, переходя от одного участка своего тела на другой, а затем о том, насколько несправедливой к нему была его жена.

Есть несколько причин, по которым руминация является ключевым элементом депрессии<sup>87</sup>. Во-первых, навязчиво размышляя о чем-то, вы сосредоточиваетесь исключительно на негативе. Вы копаетесь во всех плохих чувствах, ощущениях и опыте, к которым может привязаться ваш разум. Во-вторых, вы задаетесь вопросами, на которые не существует ответов: «Что со мной не так?» или «Почему именно я?» Концентрируясь на вопросах без ответов, вы чувствуете себя одновременно сбитым с толку и беспомощным, а это еще больше вгоняет вас в депрессию. В-третьих, вы жалуетесь на то, над чем не властны, например: «Не могу поверить, что такое случилось». Это только еще больше расстраивает вас. В-четвертых, навязчиво размышляя о чем-то, вы не живете в реальном мире вокруг вас. Вы не предпринимаете никаких действий, не решаете проблем и не получаете вознаграждения. Вы заперты в ловушке у себя в голове. В-пятых, прокручивая руминации, вы делаете акцент на своем ощущении беспомощности, а не на уверенности в своих силах. Вы лишаете себя ощущения, что на самом деле можете сделать что-то, что изменит ход событий. Все эти пагубные последствия руминации могут заставить вас недоумевать: *«Почему я так с собой поступаю, если это для меня так плохо?»* Ответ в том, что на самом деле вы считаете, что руминация вам *помогает*.

### **Почему вам кажется, что руминация имеет смысл?**

Навязчиво размышляя о чем-то, мы считаем, что можем справиться с прошлым и наконец-то найти во всем смысл. Мы полагаем, что выясним, почему что-то случилось, освободимся от того, что причиняло нам боль, и сможем избежать повторения той же ошибки<sup>88</sup>. Энн считала: *«Если я выясню, почему Леон порвал со мной, то смогу двигаться дальше»* или *«Я смогу избежать этой проблемы в следующих отношениях»*. Некоторые из нас подвержены руминациям, потому что мы не доверяем своей памяти; мы считаем, что, возможно, наконец-то осознаем упущенную



нами из виду важную деталь, объясняющую произошедшее, и только тогда мы сможем закрыть дверь в прошлое. «А вдруг я что-то упускаю?» — твердила Энн. Поэтому руминация — это ваша стратегия выяснения положения вещей, подготовка к решению проблем, которые могут возникнуть при извлечении уроков из прошлого, и придание смысла вашему жизненному опыту.

Что не так с этими целями? Прежде всего, вы не обладаете всей информацией, необходимой для их достижения. Даже размышляя неделями напролет, вы не узнаете, что думают другие люди или что они скрывали от вас. Мы почти никогда не знаем наверняка, почему кто-то что-то сделал. К тому же руминации не помогут вам закрыть дверь в прошлое и двигаться дальше — они будут прочно удерживать вас там. Вы пересматриваете старый фильм вместо создания нового опыта.

Чем руминации отличаются от простых размышлений о прошлом? Разве нам не хочется думать о случившемся, понимать смысл своей жизни и учиться на ошибках, совершаемых нами или другими людьми? Разве рефлексия не помогает? Конечно, помогает, и мы подводим итоги и учимся на своем опыте. Рефлексия помогает нам отточить суждения о будущем и заняться самокоррекцией во избежание повторения ошибок. Но руминация выходит за рамки рефлексии. Навязчиво размышляя, мы застреваем на мысли, продолжаем ее бесконечно прокручивать — и ничего не добиваемся.

Взгляните на рис. 8.1 — не узнаете ли вы себя в нем? Не предполагаете ли вы, что «все должно иметь смысл», «людям следует поступать только так, а не иначе», «жизнь должна быть справедливой» или «мне нужно понимать»? В таком случае вы можете считать, что руминация является полезным инструментом мышления для внесения ясности, понимания и определенности, но она так не работает.

Давайте рассмотрим пример события, которое может завести вас в ловушку руминации. Это что-то неприятное, допустим, разрыв отношений. Такое событие вызывает путаницу в голове, заставляющую вас думать: «*Все должно иметь смысл, так почему бы и не в этом случае?*» Такой вопрос возникает из вашего предположения о том, как должен работать мир: ситуации должны



**Рис. 8.1.** Ловушка руминации

иметь смысл, поступки должны быть справедливыми, люди не должны испытывать двойственные чувства. Как позволить всему снова обрести смысл? Вы решаете использовать ментальную стратегию руминации. Вдруг, если прокручивать ситуацию достаточно часто и достаточно тщательно, то все встанет на свои места, избавив вас от растерянности и боли?

Вы вычеркнули себя из жизни и заиклились на своих мыслях. Но независимо от того, сколько времени вы размышляете об одном и том же, вы все равно не добиваетесь появления определенности или ясности, вы все еще сбиты с толку. Поэтому вы

размышляете все больше и больше. Теперь вы действительно застряли в изоляции и бездействии — в беспросветной депрессии. Ловушка руминации — один из главных предикторов, способствующих появлению депрессии.

### **Работает ли руминация на вас?**

Мы говорили о том, какую выгоду вы надеетесь получить от своих руминаций. Вы также можете задать себе вопрос, какой вред они несут. Для Энн вредом было ее застревание в прошлом. Прокручивая мысли в голове, она чувствовала себя подавленной, злой и тревожной, ей было трудно наслаждаться жизнью. У других людей вред включает в себя повышенную самокритику, сожаления, неспособность насладиться настоящим моментом и раздражительность. С моей точки зрения, руминации просто бьют вас по голове снова и снова, не принося никакого результата.

Спросите себя, не перевешивает ли вред пользу. В следующий раз, поймав себя на руминациях, посмотрите, становится ли вам от них лучше. Спросите себя: *«Действительно ли они мне помогут? Будет ли мне лучше или хуже от продолжений таких размышлений?»*

Придя к выводу, что вам будет хуже, вы можете начать использовать техники из этой главы, чтобы разорвать порочный круг.

## **УЧИТЬСЯ ОТПУСКАТЬ**

Зацикленность на мыслях поддерживает ваше мнение о необходимости определенности и ясности (и вы верите, что эти вещи на самом деле достижимы). Вы думаете, что вам необходимо точно знать, что именно произошло. «Так много вопросов без ответов, — говорила Энн о Леоне. — Зачем ему было говорить одно, а делать другое?»

Что плохого в незнании наверняка, почему что-то произошло (или даже что именно произошло)? Остановитесь и подумайте об этом. Что хорошего в том, если Энн будет точно знать, почему Леон сделал то, что сделал? Даже если бы она могла это выяс-

нить наверняка, реальность такова, что он ушел, все кончено, и ей нужно двигаться дальше. Получение ответа на события прошлого не поможет ей жить лучше сегодня.

Наблюдение за дорогой в зеркало заднего вида не поможет вам добраться туда, куда вы хотите.

### Примиритесь с неопределенностью

Подумайте обо всей неопределенности, с которой вы уже примирились. Вы принимаете ее, мчась по шоссе, — вы не знаете, не столкнетесь ли там с кем-нибудь. Вы принимаете неопределенность, разговаривая с людьми, — вы не знаете, что скажет другой человек. И вы принимаете ее в своей ежедневной работе. Вы принимаете ее, потому что должны жить в реальном мире.

Большинство склонных к руминации людей отождествляют неопределенность с *плохим исходом*. Но она нейтральна. Я не знаю, будет ли завтра ураган, но это не значит, что мне нужно укрыться в подвале. А такие люди иногда считают, что получение определенности — это признак ответственности: «Мне нужно знать, почему так произошло, чтобы лучше позаботиться о себе». Но это не совсем так. Лучший способ заботы о себе — четкое представление своих приоритетов и формирование привычки вести образ жизни, придающий уверенность в своих силах; именно это помогает вам сделать данная книга.

Точно так же, как нам трудно мириться с неопределенностью событий и их причин, нам нелегко мириться с двойственностью. Энн постоянно говорила: «Я не могу понять, как он мог быть милым в один момент и отстраненным — в другой». В действительности же она говорила о том, что ей было трудно признать двойственность чувств Леона — он чувствовал разные эмоции в разное время. Но это свойственно человеческой природе. Мы — сложные существа, постоянно меняющие точку зрения, испытывающие новые стимулы и возможности и видящие вещи по-разному. Энн хотела видеть ситуацию только с одной стороны: «Леон либо любит меня, либо нет», но это было нереально. Люди испытывают смешанные чувства, и навязчивые размышления этого не изменят.

## Примите собственную амбивалентность

Правда в том, что и сама Энн испытывала весьма смешанные чувства по отношению к Леону во время отношений и после их разрыва. Встречаясь с ним, она чувствовала, что увлечена им, временами наслаждалась его обществом и считала, что он довольно умен. Однако в другое время она находила его ненадежным, замкнутым и раздражительным. Она относилась к нему двояко довольно долгое время. Когда они расстались, ее двойственность просто приняла другую форму — она скучала по нему, чувствовала себя сбитой с толку, испытывала некоторое облегчение от того, что все кончено, и злилась. Энн было тяжело жить с противоречивой информацией, которую диктовали ей собственные чувства, потому что считала: *«Я действительно хочу чувствовать только что-то одно»*.

Проблема такой непереносимости собственной двойственности заключается в том, что она говорит вам о *необходимости избавиться от чувств* (вы должны заставить себя чувствовать только что-то одно). Однако вы можете испытывать по отношению к кому-то противоречивые чувства, потому что отношения — сложная вещь. Подумайте о своей долгой дружбе или отношениях. Разве вы не испытываете смешанные чувства по отношению к своему лучшему другу, родителям или коллегам? Разве у вас нет смешанных чувств к себе — к тем чертам, которые вам в себе нравятся, и к тем, которые вам не нравятся? Возможно, противоречивые чувства являются признаком того, что вы цените многогранность отношений и людей. Возможно, смешанные чувства реалистичны.

В чем сложность *принятия* смешанных чувств? Энн начала осознавать, что, сколько бы она ни думала о Леоне, она все равно будет испытывать смешанные чувства — и о себе, и о нем. Но если бы она смогла принять двойственность как признак сложности ситуации и того, что в отношениях были и плюсы, и минусы, то осознала бы, что смешанные чувства можно принять. И поскольку одной из причин, скрывавшихся за ее руминациями, было избавление от смешанных чувств (как следствие их принятия), она смогла прекратить свои навязчивые размышления.

## Не лучше ли воспринимать реальность как данность?

Мы часто навязчиво размышляем, потому что не можем принять реальность такой, какая она есть. Мы похожи на задумчивых коров, пережевывающих жвачку снова и снова. Чем больше вы «пережевываете» ситуацию, тем хуже вам становится, тем меньше шансов остается на совершение позитивных поступков. Мы продолжаем «пережевывать» ситуацию, потому что не можем ее принять. Но что значит «принять как есть»?

Давайте возьмем случай Энн. Существовало несколько вещей, которые ей было трудно принять. Она не могла смириться с тем, что не знает, почему произошел разрыв отношений, с тем, что Леон обладал противоречивыми качествами, или с тем, что все было несправедливо. Она не могла смириться с тем, чего не знала наверняка, и с тем, что это оказалось «неожиданным». Принять такие вещи было трудно для Энн — по крайней мере, она была в этом убеждена. Но что значит принять реальность?

Принимая реальность, вы просто говорите: «Я вижу это таким, какое оно есть». Вы осознаете «данность». Вы не говорите, что это справедливо, или что вам это нравится, или что это не больно. В прошлом году я сломал палец, прищемив его оконной рамой. Было очень больно. Я мог бы сидеть и бормотать про себя: «Не могу поверить, какой я идиот, что прищемил палец». Но это не помогло бы. Или я мог бы постоянно повторять: «Почему именно я?» Но это тоже не помогло бы. Вместо того, чтобы навязчиво размышлять, мне нужно было принять боль, добраться до травмпункта, где палец прибинтовали к шине, и научиться печатать одной рукой, работая над книгой. Я мог продолжать прокручивать мысли в голове либо выйти из ситуации. Я выбрал второе. На самом деле было больно пытаться писать книгу со сломанным пальцем, но это дало мне возможность принять собственное «лекарство» и использовать конструктивный дискомфорт и успешное несовершенство.

Теперь, если вы решите принять реальность такой, какая она есть, у вас есть с чего начать. Вы можете сказать: «Хорошо. Я здесь. Куда я хочу пойти?» Энн смогла признать, что Леон сделал то, что сделал; принять, что это имело смысл, что ей

больно, грустно и досадно, что у нее сейчас нет друга и что ей предстоит поиск нового.

Подумайте о чем-то, о чем вы постоянно думали в прошлом, но перестали делать это сейчас. Что изменилось? Вы просто приняли ту реальность такой, какой она была. И тогда вы решили создать новую реальность, живя в реальном мире своей жизнью.

### Почему прошлое должно иметь смысл?

Руминации Энн были ее стремлением «придать смысл» произошедшему. «Есть некоторые вещи, которые я просто не понимаю», — говорила она. Но почему все в нашей жизни обязано иметь смысл? Давайте возьмем тривиальный пример. Представим себе, что вы едете по шоссе и опаздываете на очень важную встречу. Кто-то обгоняет вас и едет зигзагами. Он машет в окно, крича что-то вам и кому-то еще. Ваша первая мысль — он может быть пьяным или безумным. Но в данный момент что для вас важнее: выяснить, почему он так себя ведет, или попасть на встречу? Навязчиво размышляя, мы зачастую пытаемся придать смысл случившемуся.

Но разве было бы плохо, если бы некоторые произошедшие с вами вещи на самом деле не имели смысла? Что, если Энн никогда не сможет выяснить, почему Леон поступил именно так? Помешает ли это ей иметь друзей, быть продуктивной на работе или начать другие отношения? Как тот факт, что что-то в прошлом не имело смысла, имеет какое-либо отношение к вашей жизни?

Многие вещи не имеют смысла — и мы не перестаем думать об этом, а если перестаем, значит, нам становится все равно. Похоже, склонные к руминации люди предпочитают предполагать, что им нужно придать смысл тому, что с ними случилось. Они думают, что это позволит им *закрыть тему*.

Но есть другой способ закрыть тему. Вы можете сказать себе: *«Произошедшее не имеет смысла — и это прискорбно, но мне нужно продолжать жить и оставить все в прошлом»*. Вы можете закрыть тему, перевернув главу о прошлом и перейдя к следующему этапу. Живя в настоящем, вы закрываете дверь в прошлое.

Более того, чем больше вы сосредоточиваетесь на достижении своих целей, тем менее актуальным будет прошлое. Я никогда не встречал никого, кто бы сказал: «Сейчас у меня прекрасные отношения, я действительно доволен своей жизнью, на работе тоже все прекрасно, но мне нужно выяснить, почему что-то произошло десять лет назад». Если ваша жизнь приносит вам удовлетворение, то придание прошлому смысла не имеет значения.

### Решит ли руминация вашу проблему?

Поскольку Энн верила, что руминация может быть способом решения проблем и получения информации, я спросил ее: «Какую проблему ты решаешь с помощью своих навязчивых мыслей?» Проблема, разумеется, заключалась в том, чтобы найти смысл в прошлом. Мгновение она сидела молча, а затем призналась: «Так я никуда не приду». Но я предположил, что придание прошлому смысла вполне может не иметь отношения к построению лучшей жизни сейчас. Были ли в ее жизни другие проблемы, которые она *могла бы* решить прямо сейчас? «Что сделало бы твою жизнь лучше?» — спросил я ее. «Думаю, если бы наладилась личная жизнь. Возможно, если бы я чаще виделась с друзьями или встретила нового мужчину».

Один из способов освободиться от руминаций — переформулировать проблему, которую вы пытаетесь решить. Вместо того, чтобы помещать проблему в прошлое, мы можем сосредоточиться на проблеме, стоящей перед нами сегодня. Вот некоторые распространенные цели на сегодняшний день:

- чаще видеться с друзьями;
- ходить на свидания с новыми людьми;
- стать активнее: ходить в фитнес-клуб, на концерты и др.;
- сосредоточиться на работе.

Самое замечательное в каждой из перечисленных Энн целей состоит в том, что она на самом деле может что-то с ними сделать, причем начать уже сегодня. Она может позвонить друзьям или зайти на сайт знакомств. Она может пойти в фитнес-клуб и потренироваться. Сосредоточившись на руминациях о неразрешимых



проблемах, вы чувствуете безысходность и беспомощность. Переходя от руминации к решению настоящих проблем в реальном мире, вы сразу же переходите от ощущения беспомощности к возможности добиться цели.

— Интересно, Энн, не могла бы ты провести на следующей неделе один эксперимент? Заметив руминации, не могла бы ты оценить свое настроение и самочувствие? И занимаясь решением только что перечисленных тобою проблем, тоже оцени настроение. Как ты думаешь, что ты обнаружишь?

Энн слегка улыбнулась и сказала:

— Вы же знаете ответ.

— Вот и узнаем.

Энн определилась с планом действий: она будет ходить в фитнес-клуб три раза в неделю начиная с того самого вечера. Она свяжется с пятью своими друзьями и начнет составлять планы на совместные ужины и другие мероприятия. Она составила список дел по работе и столкнулась с прокрастинацией, решая задачи, которых ранее избегала. Она почувствовала себя лучше, зная, что вместо бесконечных размышлений будет действовать в реальном мире.

### **Установите ограничение по времени**

Разумеется, идеальным было бы полностью отказаться от руминаций. Но прямо сейчас это может оказаться невозможным. Вы можете чувствовать шквал навязчивых мыслей о прошлом, который сложно остановить. Но даже если вы не можете отключить свой руминирующий ум, вы можете кое-что сделать. Например, установить ограничение по времени, например, пять минут. Вы можете сказать себе: *«Я выделю себе пять минут на это (бесполезное) размышление, а потом забуду про него»*.

Полезной может оказаться запись руминаций. Вы обнаружите один и тот же набор повторяющихся мыслей. Это ключевая идея — в действительности вы не придумываете ничего нового. Храните список этих мыслей. Вернитесь к нему и спросите себя, есть ли что-то, что вы упустили (некоторые подверженные руминации люди не доверяют своей памяти — они думают,

что что-то упустили)<sup>89</sup>. Готов поспорить: вы увидите, как повторяете одни и те же мысли и воспоминания снова и снова. Ничего нового. Вы крутите в уме колесики и удивляетесь, что не двигаетесь вперед.

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Вы сосредоточиваетесь на своих навязчивых мыслях и чувствуете себя только хуже. Поэтому теперь я хочу, чтобы вы подумали о чем-то еще, кроме них. Переключите внимание.

Вы можете возразить: «Но как переключиться с руминаций за пять минут? Это невозможно!» Я предложил Энн просто перенести свое внимание на какой-либо другой объект или непосредственный опыт, поскольку разум одновременно сосредоточивается только на одной вещи. Мы начали с обычных предметов в моем кабинете — книг, картин, мебели и ламп: «Энн, рассмотри внимательно мой кабинет и постарайся запомнить все разнообразные цвета и формы. А теперь скажи мне, какие цвета ты видишь и где именно». Энн начала описывать различные предметы: зеленые, синие, коричневые и так далее. Затем я спросил ее о картинах. Она описала цвета, формы и содержание картин. Затем я спросил ее: «Ты заметила, что за последние несколько минут у тебя вообще не было руминаций?»

Зачастую вам кажется, что руминации буквально атакуют ваш разум. Как только они появляются в вашей голове, вы не можете с ними расстаться. Вы оказываетесь в ловушке. Но на самом деле вы способны переключить свое внимание на восприятие зрительных образов, звуков и даже запахов вокруг вас. Сознательное переключение внимания с руминаций помогает установить для них ограничение.

### Что вы упускаете, предаваясь руминациям?

Давайте представим, что вы проведете каждую минуту следующих двух дней, сосредоточившись только на своем разуме — размышлениях, руминациях, сожалениях, чувствах. Я гарантирую две

вещи: вы ощутите сильную депрессию и сильную скуку. Каждый момент будет сосредоточен на внутреннем состоянии. Вы будете сидеть на стуле, замечая каждую мысль, приходящую вам в голову, и спрашивать себя: «*Что бы она значила?*» Вашей задачей будет придать смысл всему плохому, что произошло в вашей жизни. Это означает, что вы потратите все свое время, сосредоточиваясь только на плохом, формируя образы своих худших воспоминаний и переживая заново самые несчастные моменты, чтобы вы могли в них «разобраться». И вы упустили бы все происходящее вокруг вас на самом деле. Не похоже ли это на формулу страдания? Точно. И это именно то, что вы делаете, руминируя<sup>90</sup>.

Давайте представим, что вы уже успели предаться руминациям, так что вам не придется страдать следующие два дня. Вы можете пропустить этот шаг. Вместо него давайте проведем другой эксперимент. В ходе него вы сосредоточены *на внешнем мире* — на наблюдении всех вещей вокруг себя. Например, прямо сейчас я сижу в своем кабинете в нашем доме в сельской местности штата Коннектикут. Я смотрю на улицу и замечая, как меняется цвет листьев деревьев. Я замечая только легкий оттенок желтого: большинство листьев все еще зеленые. На дворе конец сентября. Выходя из дома, я отмечаю, что воздух свеж. Я вижу мамочек в саду и смотрю на небо. Над землей пролетает ястреб, скользя по воздуху из стороны в сторону, вероятно, в поисках добычи. На земле лежат опавшие листья. Прекрасный день. Я счастлив быть живым — и ощущать себя таким.

Замечать, наблюдать и ощущать реальный мир прямо сейчас — это альтернатива руминации, даже если ваш день проходит не в идиллическом окружении<sup>91</sup>. Обнаруживая погружение в руминации, вы можете спросить себя: «*Что происходит прямо сейчас, в этот момент? Что я слышу, что я вижу, что я ощущаю?*» Давайте взглянем внимательнее, заметив то, чему может научить нас осознанность.

### **Созерцайте свой разум**

Прямо сейчас сядьте поудобнее и погрузитесь в руминации. Вернитесь к неприятному воспоминанию или опыту и задержитесь

на нем. Обратите внимание, как ваш мозг перелистывает негативные мысли. Заметьте, как вы пытаетесь придать им смысл, разобраться в них, докопаться до сути.

Ваш разум борется против прошлого и настоящего, цепляясь за ответы: «*Что бы сказала на это моя сестра?*», а потом вы руминируете об этом. Вы собираете воспоминания о других эмоциональных травмах. Вы задерживаетесь на этих мыслях и образах — они несправедливы и ужасны. Они тянут вас вглубь — и вы тонете.

Обратите внимание на то, что делал ваш разум. Он очень активно следил за этими мыслями и воспоминаниями. И пытался придать им смысл. Он оценивал, боролся, протестовал, требовал — ответов и справедливости. Вы хотели бы потерять рассудок, но это вас не освободит. И такой мысленный кошмар продолжается ежедневно. Всякий раз, руминируя о чем-то, вы теряетесь в своем разуме, находитесь под его контролем, подчиняетесь ему, реагируете на него, действуете и судите по его указке, а не живете в реальном мире в данный момент времени.

Вот вам альтернатива — осознанное внимание<sup>92</sup>. Когда мы внимательны и действуем осознанно, мы просто подмечаем и наблюдаем. Мы не пытаемся контролировать. Мы не оцениваем. Мы впитываем в себя информацию и отпускаем.

Давайте переключимся на дыхание. Расслабьтесь и обратите внимание на свое дыхание. Позвольте воздуху входить и выходить из вашего тела. Удерживая внимание на дыхании, постарайтесь его осознавать и понаблюдать за ним со стороны. Возможно, вы заметите, как внимание смещается с дыхания к другим ощущениям или мыслям. Осторожно переместите внимание обратно на дыхание, замечая его движение и местонахождение. Перестаньте контролировать его и пытаться его оценивать. Дыхание не хорошее или плохое, это просто дыхание. Вдох-выдох.

Куда направляется вдыхаемый воздух? Наблюдайте за его входом и выходом из тела в течение десяти минут. Вы не пытаетесь чего-то достичь. Вы просто подмечаете. Вы абстрагируетесь и наблюдаете. Вы осторожно помещаете себя в свое дыхание, раз за разом, и так же отпускаете — раз за разом. Ваше дыхание —

мгновение, данное мгновение, и оно проходит. И в следующий момент оно приходит и уходит. Вы отказались от борьбы и теперь просто осознаете момент.

Заметив свое погружение в руминации, посмотрите со стороны на свой разум, отпустите мысль, а затем начните практиковать осознанное внимание к своему дыханию. Чтобы понять прошлое, на мгновение отпустите его и борьбу. Отпустите и вернитесь к своему дыханию. Руминации будут вторгаться и отвлекать вас от осознанного дыхания. Осторожно отпустите их и вернитесь к своему дыханию, к этому моменту, здесь и сейчас. В какой-то момент руминации снова вернутся. Снова осторожно их отпустите. Повторяйте упражнение столько раз, сколько потребуется.

Поскольку прошлое отступает и исчезает, остается настоящий момент. И затем, мгновение спустя, он тоже проходит, подобно волнам на берегу, накатывающим и отступающим в море раз за разом.

### Примите навязчивую мысль

Когда вы погружаетесь в навязчивые размышления о случившемся, вам на ум приходит негативная мысль о прошлом или настоящем, и вы думаете, что следует обратить на нее внимание. Энн посещала следующая мысль: *«Не могу понять, почему Леон так со мной поступил»*. Она думает, что должна отложить все дела в сторону, чтобы решить эту проблему. Мысль требует от нее: *«Удели мне внимание. Я здесь. Ты не сможешь ничего сделать, пока я не успокоюсь»*. И Энн становится послушной рабыней.

Что, если вместо этого просто взять навязчивую мысль себе в компаньонки? Что, если принять ее присутствие с тем же осознанным вниманием, которое вы только что использовали со своим дыханием (не следовать за ней туда, куда ей хочется, но и не бороться с ней)? Представьте себе, что вы просто говорите ей: *«Хорошо, я знаю, что ты здесь, но сейчас я занят своей жизнью, поэтому присаживайся, делай все, что хочешь, и я к тебе вернусь — если захочу»*. Вполне возможно, что вы не избавитесь от этой мысли, вопросы все еще могут лезть вам в голову, но вы можете вежливо и спокойно сказать: *«Я вас слышу, но я занят своей жизнью»*.

Это было откровением для Энн. Ей и в голову не приходило, что она может по-прежнему строить планы с друзьями, ходить в фитнес-клуб, встречаться с другими парнями и продуктивно работать — одновременно с присутствием негативной мысли в ее голове. Она думала, что следует поставить жизнь на паузу до окончательного удовлетворения прожорливой навязчивой мысли. Вместо этого она поняла, что может взять эту мысль с собой, освободив для нее место и продолжая жить в реальном мире.

## ВЫВОД

Отличительной чертой вашей депрессии может быть склонность сосредотачиваться на негативной мысли или опыте и задерживаться на них снова и снова. Такая руминация лишь продлевает депрессию. Мы взглянули на то, какую пользу вы надеетесь получить и чем вы жертвуете в реальной жизни, зацикливаясь на мыслях в своей голове. Вы думаете: *«Мне нужно знать, почему так случилось»*, *«Я не могу это принять»* и *«Продолжая размышлять, я найду ответ»*. Но навязчивые мысли не принесут вам никакого ответа. Более того, принятие неопределенности, противоречивости и даже несправедливости — лучшее, что вы можете для себя сделать, способ прекратить борьбу внутри вашего разума, чтобы по-настоящему прожить свою жизнь.

Я предложил немало способов разорвать порочный круг руминации. Например, вы можете установить ограничение по времени, чтобы весь ваш день не был заполнен навязчивыми мыслями. Вы можете рассмотреть любые продуктивные действия, которые можно предпринять для решения проблемы (если она не может быть решена — подумать о продуктивных действиях, которые вы можете предпринять в отношении других проблем, которые *поддаются* решению). Вы можете использовать упражнение на осознанное дыхание для перенесения внимания с вторгающейся руминации на осознание своего дыхания в настоящий момент. Вы даже можете расширить свое сознание для включения в него вторгающейся мысли, не ведя борьбу с ней, но и не подчиняясь ее требованиям.

Прогресс в борьбе с руминацией — ключ к изменению деструктивных процессов, питающих вашу депрессию. Поймите руминацию в момент ее прихода, а затем переключитесь на происходящее сейчас, на действие, на принятие и на отпускание. Оставайтесь в настоящем и отпустите прошлое. И поскольку прошлое отступает, примите меры к достижению целей, которые реальны и находятся в пределах вашей досягаемости.

#### Борьба с руминацией

- Склонны ли вы к руминации — постоянному прокручиванию негативной мысли в голове?
- Какой смысл несут ваши руминации? Какую пользу вы надеетесь от них получить?
- Каков вред руминации? Замечаете ли вы, что она вызывает у вас тревогу или сожаления?
- Осознайте, что вы можете мириться с неопределенностью и принимать противоречивость (свою и других людей).
- Руминация — это попытка придать смысл прошлому, но зачем ему иметь смысл? Не лучше ли вместо этого принять реальность такой, какая она есть?
- Поможет ли руминация решить вашу проблему? Существуют ли другие проблемы, которые вы могли бы решить в реальном мире?
- Если вы не можете отключить руминации, вы в состоянии их ограничить. Отведите пять минут для «времени на руминации».
- Запишите свои руминации и обратите внимание на их постоянное повторение.
- Ваш разум одновременно сосредоточивается только на одной вещи. Переместите свое внимание с руминаций на что-то еще.
- Задайте себе вопрос: «Что я упускаю в жизни, тратя время на руминации?».
- Практикуйте осознанное внимание, чтобы отойти от своих рассуждений, наблюдая за приходящими и уходящими мыслями со стороны.
- Когда вторгающаяся мысль вмешивается в вашу жизнь, не боритесь с ней, но и не следуйте ей. Примите ее присутствие и продолжайте жить дальше.

## ГЛАВА 9

# «Я ПРОСТО ОБУЗА»: КАК СДЕЛАТЬ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПРИНОСЯЩИМИ БОЛЬШЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Роза находилась в депрессии из-за потери работы и закрылась дома. Она поступала так и раньше во время депрессии, и это отрицательно сказалось на дружбе с одной ее подругой. Раньше на работе она сидела у себя в кабинете, изредка контактируя с коллегами. Она говорила: «Я не собираюсь утомлять их своим унынием. У них есть все, а у меня ничего, так отчего бы им хотеть общаться со мной?» Возвращаясь домой с работы, она пила и смотрела по телевизору программы, которые едва могла вспомнить на следующий день. Но теперь она все время проводила дома, навязчиво размышляя о потере работы, чувствуя себя подавленной, беспомощной и отвергнутой. Ее чувства были схожи с чувствами многих людей, потерявших работу, но теперь она замкнулась еще больше. Когда я спросил: «Звонила ли ты друзьям, чтобы с ними встретиться?», она ответила: «Никому не захочется слушать нытье».

У Розы была привычка сосредоточиваться на негативе и со своими парнями. Она искала поддержки, надеялась на одобрение,



но иногда резко меняла тему разговора, жалуясь на жизнь. Иногда мужчины, с которыми она встречалась, пытались поддержать ее, а иногда просто переставали ей звонить. Это усугубляло ее депрессию и руминации.

Описывая проблему Розы, я вовсе не хочу, чтобы вы подумали, что никогда не следует делиться своими чувствами с другими людьми. Любому человеку нужна поддержка. И я не собираюсь винить вас за вашу депрессию. Это свело бы к нулю цель этой книги. Наша общая задача — предоставить вам лучшие инструменты для преодоления депрессии. Друзья могут вам в этом помочь. Но вам придется быть честным с самим собой и оценить, в состоянии ли вы общаться с ними продуктивно.

## ОТНОШЕНИЯ И ДЕПРЕССИЯ

Многие находящиеся в депрессии люди испытывают серьезные проблемы в отношениях. Депрессией чаще страдают одинокие люди, разведенные, а также те, у кого проблемы в личных отношениях. Потеря отношений (например, развод) влияет на вас на многих уровнях: вы лишились возможности вознаграждающего общения с партнером, финансовое положение может ухудшиться, круг друзей может сократиться, и вы можете винить себя за развод. Все это реальные проблемы, которые мы рассмотрим в этой главе<sup>93</sup>.

С другой стороны, депрессия может привести к конфликтам в отношениях и их краху. Находясь в депрессии, вы меньше участвуете в совместных мероприятиях со своими друзьями<sup>94</sup>: избегаете общения, отменяете планы, не отвечаете на звонки. В итоге друзья могут прийти к выводу, что они вам больше не интересны. Например, друзья Розы приглашали ее вместе поужинать и сходить куда-нибудь, но она отказывалась. Она понимала, что не может рассказать им ничего интересного. Она вела себя так настолько часто, что некоторые друзья перестали с ней общаться, что привело к еще большей изоляции.

И наоборот: депрессия может привести к еще *большей* зависимости от друзей. Возможно, находясь в их компании, вы много

жалуетесь. Возможно, просите о поддержке, но потом отвергаете их помощь. Или вам нужно столько их поддержки, что им трудно справиться с такими требованиями<sup>95</sup>. Так что вы оказываетесь в затруднительном положении: вы не хотите чувствовать себя в изоляции, но и не желаете обременять других людей.

### Нытик ли вы?

Пребывая в унынии, мы ищем поддержки друзей, но иногда можем непреднамеренно нагонять на них тоску своим поведением. Взгляните на поведение типичного нытика и спросите себя, не напоминает ли что-нибудь из этого списка вас:

- Я постоянно жалуясь на то, как мне плохо.
- Я жалуясь на свои страдания.
- Я жалуясь на несправедливое отношение ко мне других.
- Я негативно отношусь к миру в целом.
- Я постоянно ищу одобрения.
- Я отказываюсь от помощи, как только ее предлагают.
- Я не отвечаю на звонки, письма или сообщения.
- Я отменяю планы с друзьями.
- Я не иду на контакт.
- Я не интересуюсь у своих друзей, как у них дела.
- Я не хвалю людей.
- Я дуюсь и замыкаюсь в себе.

Теперь будем честны сами с собой. Мы все так порой поступаем. Но ощущая уныние, вы можете ступить на скользкую дорожку, что в конечном итоге вгонит в тоску любого. Вам нужны ваши друзья, а им нужны вы, однако постоянные жалобы на жизнь заставят всех чувствовать себя хуже. Говоря это, я не преследую цель, чтобы вы чувствовали себя плохим другом. Я предлагаю вам изменить свое поведение, чтобы вам было комфортно в компании друзей.

Давайте рассмотрим мысли и чувства, которые могут вам помешать.

## **«Друзья нужны мне для поддержки»**

Разумеется, вам нужны одобрение и поддержка друзей. Более того, если вы знаете, что другие люди волнуются за вас, это улучшает ваше самочувствие. Когда мы можем выразить свои чувства и получить поддержку, мы ощущаем, что не одиноки. Мы видим, что другие переживают за нас. И если наши друзья поступают именно так, это оказывает на нас положительное влияние. Мы уверены, что наши чувства имеют смысл; мы осознаем, что не одиноки и что другие часто переживают тот же опыт, что и мы; мы зачастую способны адекватно оценить ситуацию и найти решение. Выражение эмоций и одобрение являются ключевыми факторами, и необходимо помнить об этой важной потребности.

Но также важна объективная оценка. Иногда мы попадаем в ловушку одобрения, постоянно жалуясь на ситуацию, а затем отвергая любой совет. Поступая так, мы рискуем оттолкнуть своих друзей. Мы также рискуем угодить в ловушку своей озлобленности плохим положением дел и упустить из виду возможности их улучшить.

### **Ловушка одобрения**

Иногда можно попасть в неприятности в попытке получить одобрение<sup>96</sup>. Во-первых, вы можете считать, что нужно преувеличивать свои жалобы — действительно убедить всех в том, что ситуация совершенно ужасна, чтобы они наконец-то поняли всю вашу боль. Например, Роза рассказывала друзьям, что, потеряв работу, столкнулась с катастрофой: «Не знаю, как дальше жить». И добавляла: «Мой начальник — подонок. Не понимаю, как таких земля носит». Так вот, это были честные и искренние заявления со стороны Розы, но они оставляли у друзей впечатление, что ее реакция на ситуацию была настолько неадекватна, что ее трудно понять. Как ни странно, раздувание жалоб до крайности ради получения одобрения вполне может привести к тому, что люди перестанут вам сочувствовать. Один друг сказал Розе: «Тебе нужно взять себя в руки. Все не так плохо». Разумеется, эти слова заставили Розу чувствовать себя еще хуже.

Во-вторых, у вас могут быть завышенные требования к одобрению. Вы можете считать, что друзья должны знать в подробностях, как вам плохо, чтобы понять ваше состояние<sup>97</sup>. Для соответствия этим требовательным стандартам вы засыпаете друзей жалобами. Роза отправляла друзьям пространные письма по электронной почте, подробно рассказывая о своих чувствах и последних событиях. Представьте себе, что чувствовали ее друзья, открывая свой почтовый ящик и обнаруживая там несколько страниц переписки между Розой и ее друзьями вместе с их комментариями. Это напоминало мемуары. Некоторые из друзей Розы перестали с ней общаться, потому что она засыпала их мельчайшими деталями своей жизни, на которые у них не было ни времени, ни сил.

Но как выбраться из ловушки одобрения? Первое, о чем нужно себя спросить: действительно ли постоянное преувеличение и озабоченность ситуацией приведут к получению одобрения? Такое случается — иногда, — однако может принести обратный эффект. Также стоит спросить себя, не являются ли ваши ожидания одобрения чрезмерными. Например, считая, что друзьям необходимо знать каждую подробность для оценки вашей ситуации или понимания того, как вам трудно, стоит подумать об этом еще раз. Зачем им все знать? Возможно, при упоминании, что вам трудно — *без лишних деталей*, — они не только поддержат вас, но и помогут объективно посмотреть на ситуацию.

Если ваши ожидания чрезмерны, вы можете в конечном итоге разочароваться, разозлиться и даже начать враждебно относиться к друзьям (в итоге можете не принять поддержку, даже *получая* ее). Вместо этого вы можете сосредоточиться на том, как донести до них ваши чаяния и начать вносить позитив в ваше общение. Далее мы более подробно рассмотрим, как это сделать.

### Ловушка жертвы

Роза злилась на друзей, если они не проявляли повышенного интереса к ее проблемам. «Я вас не волную, — заявляла она. — У вас-то все замечательно. Где уж вам меня понять!» Роза оказалась в ловушке жертвы, чувствуя, что все против нее и обходятся с ней

несправедливо. Она завалила друзей жалобами на свою семью: «Моя мать — полная эгоистка, ее волнует только она сама». И на коллег на работе: «У моей начальницы есть любимица — Лорейн. Она всегда говорит ей, как хорошо та справляется с работой». Роза чувствовала себя обиженной, оскорбленной и униженной по малейшему поводу: незнакомцем, не придерживавшим перед ней дверь, продавцом, нагрубившим в магазине, или другом, не идущим на примирение сразу же после ссоры. Оскорбить ее чувства могло решительно все. Роза превратилась в «накопитель обид».

Так вот, справедливости ради нужно сказать, что это был признак ее депрессии. На ней были темные очки: она видела исключительно негативные намерения людей и направленную на нее злобу. Она читала мысли («Я ей не нравлюсь») и сосредоточивалась на ощущении собственной ущербности («Она думает, что лучше меня»). Роза не была параноиком, не была сумасшедшей, но ее друзья начали задаваться вопросом, не перегибает ли она палку со своими жалобами.

В действительности же депрессия Розы приняла форму отвержения и унижения — депрессивный разум сообщал ей, что она никого не волнует. Она чувствовала себя изолированной от общества, недостойной любви и брошенной. Она находилась в полном одиночестве. Роза пыталась докричаться до своих друзей в надежде, что ее услышат, но срывалась на жалобы, оскорбления, гневные слова. И отказывалась от помощи. Как следствие, друзья стали потихоньку исчезать из ее жизни. И одно только это заставляло Розу погружаться все глубже в депрессию.

### **Получение необходимой поддержки**

Если в прошлом вы слишком много жаловались, не беспокойтесь об этом сейчас — это часть вашей депрессии. Для вас очень важно получить поддержку и одобрение, любовь и заботу. И важно чувствовать, что вы можете обратиться к своим друзьям.

Я определил ряд проблемных способов обращения за поддержкой: вести себя как жертва, отказываться от помощи, злиться на людей за их непонимание, дуться и преувеличивать свои жалобы до размера катастроф<sup>98</sup>. Эти стратегии проблемны, потому что

с большой вероятностью через некоторое время могут иметь неприятные последствия и отпугивать от вас людей. Однако вы можете научиться просить помощи разумным способом.

Давайте рассмотрим простые конструктивные шаги для получения поддержки.

### **Научитесь просить о помощи**

Один из способов — выразаться прямо: «Сейчас у меня трудные времена, и я хотела бы узнать, не могу ли немного рассказать о том, что чувствую. Я была бы тебе очень признательна». Такое послание сигнализирует о том, что вы не ведете себя так, будто имеете на это право, а также помогает вашему собеседнику понять, что вы просите уделить вам *немного* времени, а не часы. Вы устанавливаете границы для того, о чем просите.

Еще один конструктивный способ обратиться за помощью — описать свою проблему таким образом, который показывает, что вы думаете о ее решении. Роза смогла сказать: «Я расстроена, чувствую себя одинокой и недостойной любви, но я также думаю о том, что можно сделать, чтобы помочь себе. Например, записаться на курсы, выходить чаще в люди, выполнять больше дел. И я думаю использовать изучаемые техники, например, как осознать, что некоторые мои негативные мысли нелогичны». Это посылает собеседнику четкое сообщение о том, что вы не только ищете сочувствия, но и помогаете себе сами. Это выигрышная стратегия, поскольку ваши друзья хотят вас поддержать, но могут задаться вопросом, на самом ли деле вы собираетесь помогать сами себе. Ваша просьба о помощи вкупе с готовностью решать возникшую проблему транслирует друзьям сообщение о том, что вы не перекладываете ответственность на их плечи. Вместе у вас получится лучше. Но покажите им, что вы тоже прикладываете усилия.

### **Поддержите друга, который поддерживает вас**

Находясь в депрессии, необходимо установить баланс между тем, чтобы делиться своей болью и не стать обузой для других. Найти золотую середину нелегко. Что можно сделать?

Говоря с другом о том, насколько плохи ваши дела, мягко, но четко обозначьте ваше понимание того, что вы просите слишком о многом и цените его дружескую поддержку. Например, Роза могла бы сказать своей подруге Бетси: «Знаю, что жаловалась тебе на свою работу. Я просто хотела немного поговорить об этом, потому что ценю твою поддержку. Но я не хочу обременять тебя своими проблемами».

Пребывая в унынии, мы так отчаянно нуждаемся, чтобы нас выслушали, что не осознаем, что наш слушатель также нуждается в одобрении. Мы же не хотим, чтобы наши отношения с заботливыми людьми были односторонними. Роза нашла способ получать и оказывать поддержку в обоих направлениях. «Иногда бывает трудно выслушать другого, — сказала она Бетси, — и я знаю, что ты делаешь ради меня сверх того, что необходимо и возможно. Я просто хочу, чтобы ты знала, как я это ценю». Это были правильные слова, потому что выражали именно то, что чувствовала Бетси. Бетси знала, что у Розы трудности, о которых ей нужно поговорить, но хотела также почувствовать признательность за то, что она ее поддерживает.

Также полезно действовать по очереди, то есть передавать слово своему другу. «Я так долго обсуждаю свои проблемы, — сказала Роза Бетси, — и хочу, чтобы ты знала, что мне интересна твоя жизнь. Я не хочу говорить исключительно о себе». Это дало Розе шанс быть выслушанной, а также позволило Бетси немного рассказать о себе. Роза стала расспрашивать Бетси, что происходит в ее жизни: «Я знаю, что у вас с Роном не все просто. Расскажи, как идут дела у вас обоих». Это отличное приглашение открыться, оно позволило Бетси получить поддержку от Розы. И помогло Розе отвлечься от собственных проблем.

Такую их взаимность — брать и отдавать — стоит оценить по достоинству. Во время одного из разговоров Роза протянула Бетси руки и сказала: «Так здорово, что ты моя подруга. Ты всегда рядом со мной, и я надеюсь, что всегда смогу быть рядом с тобой».

### **Рекламируйте позитив в своей жизни**

Иногда мы можем чересчур сосредоточиваться на негативе. Общение превращается в поток жалоб — и вы можете даже заметить,

что вам нечего рассказать, кроме как бесконечно расписывать свои проблемы. Я предложил Розе обсуждать с друзьями позитивные ситуации и планы. «Я решила перевернуть новую страницу жизни, — сказала Роза Бетси. — Возвращаюсь в фитнес-клуб: я полна решимости сбросить несколько килограммов, чтобы вернуться в форму. Также я подумываю о курсах видеосъемки. Не то чтобы я собираюсь стать кинорежиссером, но будет здорово узнать побольше о процессе создания фильмов».

Роза «рекламировала свой позитив»: рассказывала друзьям о совершаемых ею конструктивных поступках. Она обнаружила, что, когда она делилась позитивом, ей становилось намного лучше, а друзья постоянно хвалили ее за новые планы. «Ты начинаешь общаться намного позитивнее, — сказала Бетси. — Я была так рада слышать, что ты возвращаешься в фитнес-клуб и посещаешь курсы видеосъемки. У меня ощущение, что я начинаю видеть перед собой прежнюю Розу — счастливую. Приятно видеть тебя с сияющими глазами».

Когда друзья слышат от вас больше позитива, вы чувствуете больше желания привносить его в свою жизнь. Роза сказала мне, что почувствовала мотивацию совершать позитивные поступки, чтобы можно было рассказать об этом Бетси. Это была цепочка благоприятных событий: совершение позитивных поступков привело к разговорам о позитиве, что побудило Розу выполнять еще больше позитивных дел.

### **Описывая проблему, предложите решение**

Некоторые из нас настолько сосредоточены на описании имеющихся проблем, что нам не приходит в голову заняться поиском их решения. Вы проводите кучу времени, рассказывая другу о том, как вам плохо, а когда он предлагает решение, вы от него отмахиваетесь.

Решение проблем — важная стратегия преодоления депрессии. Вы рассматриваете депрессию как ощущение беспомощности перед реальными проблемами своей жизни. И вместо того, чтобы искать выход, сосредотачиваетесь только на проблемах, мысленно раздувая их до уровня катастрофы.



Что можно сделать? Ведь у вас реальные проблемы. Вам нужно изобразить счастливое лицо и заставить всех поверить, что всё в порядке? Нет. Давайте представим себе следующее: каждый раз, говоря с друзьями о проблеме, вы также проговариваете возможные решения. Например, Роза смогла развернуть ситуацию в разговоре с Бетси: «С тех пор, как я потеряла работу, я чувствовала себя одинокой, опустившей руки и плохо о себе думала. Это было действительно тяжело. Но я также думаю о том, что можно сделать для улучшения ситуации. Я знаю, что мне не хотелось бы просить других о поддержке, но это поможет мне вернуться к нормальной жизни. Прямо сейчас я не испытываю особого оптимизма по поводу поиска работы, но знаю, что у других получается ее найти. По крайней мере, стоит попытаться».

Теперь представьте себе, что вы на месте Бетси. Подруга, о которой вы очень беспокоитесь, описывает реальную проблему — депрессию. Но она говорит и о реальных решениях. Если вы похожи на Бетси, это заставит вас обрадоваться за Розу и побудит еще больше ее поощрять. «Я так рада слышать, что ты думаешь о том, чтобы активнее заняться поисками работы, — сказала Бетси. — У тебя столько сильных сторон, что я уверена: отличная работа давно тебя ждет. Сообщи мне, если понадобится моя помощь».

### **Не отзывайтесь о себе словно свой злейший враг**

Некоторые находящиеся в депрессии люди тратят кучу времени, обзывая себя неудачниками или ходячими несчастьями (потому что на тот момент действительно так считают, либо потому, что пытаются получить поддержку друзей). Такая тактика похожа на ситуацию, когда вы выбрались куда-то с подругой и вдруг начинаете рассказывать ей, почему не следует проводить время с такой неудачницей, как вы. Это сбивает с толку. Во-первых, разумеется, вы не неудачница. Вы просто в депрессии и пытаетесь сделать все возможное, чтобы из нее выйти. Во-вторых, постоянная критика себя перед друзьями лишь отпугнет их. В конечном итоге им надоест вас успокаивать.

Если вы ведете себя словно свой злейший враг, то нужно спросить себя, чего, по вашему мнению, вы добиваетесь. Возможно, вы

скажете: «Я обязан быть честным в своих чувствах». Это может быть правдой, но только до определенного момента. Говорить, что вы находитесь в депрессии, — честное признание ваших чувств, но называть себя идиотом — искажение мысли и ничем не помогающее вам изображение себя. Это лишь заставляет вас навязчиво размышлять о том, как все плохо, и отворачивает от вас друзей.

Альтернативой позиции злейшего врага по отношению к самому себе является позиция своего лучшего друга. Например, Роза жаловалась на то, какой идиоткой она была, что потеряла работу. Кому захочется слушать, как друг унижает друга? Новой ролью Розы при общении с друзьями стала роль своего лучшего друга. «Потеря работы была для меня тяжелым ударом, — говорила теперь Роза Бетси. — Но вдруг это к лучшему в долгосрочной перспективе? Я унижала себя, считая себя идиоткой. Но все мы совершаем ошибки, и я должна быть более лояльна к себе».

Вот что самое замечательное в позиции своего лучшего друга: вы начинаете понимать, что можете сами себя поддержать и искать выход из тупика, а настоящие друзья помогут в этом. Вы никогда не ошибетесь, если станете себе хорошим другом.

### **Установите позитивный контакт с позитивными занятиями**

Как и многие мои пациенты в депрессивном состоянии, Роза была склонна к уединению. Друзья отправляли ей письма по электронной почте и звонили, но она не отвечала. («Я слишком расклеилась, чтобы с кем-то общаться. Я не хочу никого видеть, пока мне не станет лучше».) Возможно, вы думаете, что единственное, на что вы сейчас способны в присутствии друзей, — это жаловаться, как вам плохо. Поэтому вы стремитесь сделать перерыв в общении. Но это вовсе не обязательно!

Я предложил Розе придумать список позитивных мероприятий с друзьями, чтобы встречи не стали поводом для жалоб: «Почему бы не повидаться с подружкой и не сделать вместе что-нибудь интересное?» Роза подумала и решила попробовать. Она позвонила подружке: «Привет, Бетси. Знаю, что была не на связи.

Извини. Но я тут вспомнила о том новом фильме, о котором мы не так давно говорили. Как насчет того, чтобы сходить в кино на следующей неделе?»

Дружеские контакты Розы стали теперь частью ее «позитивной деятельности по самопомощи». При любой возможности я предлагал Розе планировать новые интересные дела вместе с друзьями. Так мы убивали сразу двух зайцев. Во-первых, она с меньшей вероятностью сможет слишком сосредоточиваться на негативе в кругу друзей. Во-вторых, будет заниматься приятными делами, которые поднимут настроение. Это была беспроблемная стратегия. Роза начала составлять список совместных дел с друзьями: ходить в кино, музеи, ездить за город на машине, ходить по магазинам, кататься на велосипеде. У ее друзей поменялось представление о Розе — теперь она была интересной, активной, и рядом с ней было приятно находиться.

### Цените советы

Одна из распространенных моделей поведения страдающих депрессией людей — рассказывать друзьям о плохом, просить совета, а затем отвергать его. Роза не была исключением. Она жаловалась Бетси на то, как ей плохо. Бетси предлагала способы, как исправить ситуацию, но Роза твердила: «Ты не понимаешь, как это для меня тяжело». Роза на самом деле так чувствовала, но в ходе разговора расстраивала Бетси. В конечном итоге Бетси может сдаться и отстраниться, и это только усугубит изоляцию и депрессию Розы.

Я предложил Розе уважительнее относиться к советам друзей, даже если она пока не готова им следовать. Вот что сказала Роза, увидев Бетси в следующий раз: «Спасибо тебе за то, что пыталась помочь мне. Я действительно ценю твои советы о том, как можно улучшить ситуацию. Прямо сейчас мне трудно им следовать, но я знаю, что нужно что-то менять. Я подумаю о твоих словах». А теперь поставьте себя на место Бетси. Даже если Роза честно говорит, что сейчас ей трудно следовать ее советам, она чувствует, что Роза по крайней мере благодарна ей за старания.

Это больше располагает Бетси к продолжению общения с Розой и оказанию поддержки.

### **Станьте членом большого коллектива**

За последние тридцать лет развития нашего общества значительно снизилось участие людей в деятельности общественных организаций (церкви, синагоги, клубов, групп по интересам). Мы становимся нацией изолированных друг от друга людей. Роза не была исключением из правила. Она часто сидела одна в своей квартире, размышляя о том, как у нее все плохо. По мере того как она выходила из депрессии в процессе нашей совместной работы, я предложил Розе взглянуть на возможность общения с другими людьми в общественной организации или группе по интересам.

Мы начали составлять список возможных сообществ, в которые могла бы вступить Роза: клуб велосипедистов, клуб любителей активного отдыха, волонтерство в приюте для животных (она была кошатницей), церковная община, политическая организация, читательский клуб, экологическая организация и комитет по организации встреч выпускников колледжа. Преимущество общественных групп состоит в том, что там всегда есть чем заняться, а еще вы встречаете людей со схожими интересами и приоритетами и вы даже можете почувствовать, что ваша жизнь обретает больший смысл. Я рассказал Розе о своем друге Дэне, который был склонен к приступам депрессии и начал работать волонтером в приюте для бездомных при своей церкви. «Это одна из лучших вещей, которыми я когда-либо занимался, — рассказывал мне Дэн. — Я ощущаю, что действительно важен для этих людей. И я понимаю, насколько тяжелой может быть жизнь других. Это заставляет меня ценить, как мне повезло».

Один из способов ощутить огромное удовлетворение — помогать другим людям, а один из способов преодолеть самокритику — построить мир, выходящий за пределы своего эго. Один мой бывший пациент каждый год присылает мне открытку на Рождество и держит меня в курсе событий своей жизни. Он стал активным членом организации «Среда обитания для челове-

ства», которая помогает обездоленным людям получить жилье. Сейчас он занят в своей церкви и в ассоциации выпускников своего колледжа. Его жизнь теперь намного более наполненная, чем могла бы быть, если бы он замкнулся в своем мире.

Роза поддержала идею, что, помогая другим людям найти цель в жизни, *мы* обретаем ее сами. Это стало ее главным правилом. Она начала заниматься с отстающей в школе девочкой. «Каждый день, вставая с постели, я чувствую, что для кого-то важна. Теперь моя жизнь имеет больший смысл», — говорила мне Роза со слезами на глазах. Какой поворот событий! Еще вчера она считала себя обузой для друзей, а теперь чувствовала, что может быть важной для совершенно незнакомого ей человека.

## ВЫВОД

Должен вам признаться, что немного колебался, стоит ли включать в книгу главу про отношения с друзьями. Возможно, вы критикуете себя и стремитесь к уединению, потому что так чувствуете. Но я понял, что предоставление вам мощных инструментов, которые помогут улучшить дружеские отношения, поможет вам повернуть депрессию вспять.

Мы необходимы друг другу. Это часть человеческого бытия. Нам нужно подумать о том, как стать более чуткими со своими друзьями, как приносить им пользу и как заниматься самопомощью, ища помощи других. Особенно мне нравится идея разговаривать о позитивных вещах, которые вы делаете для решения проблемы. Это придает вам сил, а друзьям приятно слышать, что вы не опустили руки.

Подумайте о том, как найти баланс между поиском поддержки у друзей и оказанием поддержки друзьям. Помогите себе помочь своим друзьям стать лучшими друзьями. И не закрывайтесь ото всех, почувствовав уныние. Я знаю, что хочу быть рядом с друзьями, когда у них трудные времена. Это лучший способ быть настоящим другом.

### Создание вознаграждающих дружеских отношений

- Как депрессия повлияла на вашу дружбу? Избегаете ли вы друзей или слишком много просите у них?
- Задайте себе вопрос, не ведете ли вы себя как нытик и не вгоняете ли в тоску других людей.
- Выберите из «ловушки одобрения» и «ловушки жертвы».
- Изучите конструктивные способы обращения за помощью.
- Поддержите друга: сообщите, что цените его поддержку и хотите поддержать его в ответ.
- Рекламируйте позитив в своей жизни — то, что вы делаете для помощи самому себе.
- Делясь с другом проблемой, говорите и о ее возможных решениях.
- Не говорите о себе словно свой злейший враг. Постоянная самокритика перед друзьями может оттолкнуть их и заставит вас чувствовать себя еще хуже.
- Планируйте позитивные мероприятия, чтобы ваши встречи с друзьями не были просто возможностью им пожаловаться.
- Уважайте советы друзей. Не просите о помощи, если не готовы принять ее.
- Станьте членом большого коллектива.

# «НЕ ВЫНОШУ БЫТЬ ОДИН»: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОДИНОЧЕСТВО

Мария страдала от депрессии более двух лет, но в последнее время ситуация ухудшилась. Довольно поверхностные отношения, связывавшие ее с Риком, развалились, и теперь она еще больше замкнулась в себе. Было не похоже, чтобы отношения с ним приносили ей большое удовлетворение: она видела его дважды в месяц. Рик был увлечен своей работой и не казался сильно эмоционально вовлеченным в отношения с Марией. Но теперь, когда их общение закончилось, жизнь показалась ей еще более мрачной.

Замыкание в себе является распространенным симптомом депрессии, но отказ от общества других людей может усугубить состояние. Находясь дома одна, Мария чувствовала себя одинокой, но она ощущала себя исключенной из жизни и одинокой даже на работе. Большую часть времени она проводила в своей квартире, думая о том, насколько пуста ее жизнь. Хотя она жила в городе почти семь лет, у нее было очень мало друзей. В офисе она держалась особняком, думая, что в действительности никто не хочет с ней общаться. Все остальные, казалось, прекрасно проводили время — рестораны, фильмы, клубы, путешествия, парни. Но Мария чувствовала себя застрявшей в центре крупнейшего города страны, не способной начать разговор, встретиться с кем-то или найти того, с кем можно провести время.

Дома она выпивала бокал вина, чтобы избавиться от чувства одиночества и пустоты. Она заказывала еду на дом, потому что готовка казалась ей пыткой (и в любом случае она думала: «Какой смысл готовить только для себя?»). Когда она сидела в своей квартире, ее переполняли мрачные мысли о том, насколько бессмысленна ее жизнь. «Я сижу перед телевизором, но не в состоянии сосредоточиться, — рассказывала она мне. — Я все время думаю: “Я навсегда останусь одна” и “Должно быть, я неудачница, раз я так одинока”». К концу вечера она допивала третий бокал вина и съедала еще больше вредной еды, чтобы успокоиться. Она видела все больше причин думать о себе плохо.

В депрессии часто кажется, что нам нечего предложить другим, поэтому мы выбираем уединение (как мы видели в главе 9). Опыт Марии типичен для многих людей, страдающих депрессией: изоляция в своей квартире, навязчивые размышления о том, как все плохо, ощущение одиночества... Более того, одиночество может годами поддерживать вашу депрессию и, как ни парадоксально, заставлять вас пребывать в этом состоянии еще дольше. Иногда уединение может оказаться полезным, так как дает время на обдумывание. Но во время депрессии уединение превращается в одиночество и ощущение безнадежности. Эти чувства перерастают в боязнь отверженности. В итоге вы с меньшей вероятностью готовы общаться с людьми и все реже встречаетесь с немногочисленными друзьями.

Хорошая новость заключается в том, что вы можете с этим кое-что сделать. Я имею в виду, что вы можете обернуть одиночество вспять уже сегодня. Начнем с того, что рассмотрим некоторые распространенные убеждения по поводу одиночества.

## **РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ**

К настоящему времени у вас наверняка сложилось довольно хорошее представление о том, как депрессия может исказить мышление, делая все вокруг беспросветным. Ощущая безнадежность из-за своей изолированности и замкнутости, вы, вполне



вероятно, имеете искаженное представление о том, каково на самом деле быть самим собой (и с какой готовностью вы можете все изменить, если захотите). Вот несколько сильных — но принципиально неверных — убеждений, которых находящиеся в депрессии люди часто придерживаются.

### «Трудно встретить подходящего человека»

«Слишком трудно встретить подходящего человека», — говорила Мария, чувствуя себя проигравшей, прежде чем она действительно начала пытаться. Сколько раз вы повторяли себе эти слова? Наверняка вы им верите, потому что не встретили еще подходящего человека (но это потому, что вы не пытались действовать самым эффективным способом). Мария не была исключением: «Когда я училась в колледже, то, по крайней мере, могла встретить кого-то в общежитии. Но здесь, в городе, все безлики, и никто не выглядит особенно дружелюбно». Встреча с подходящим человеком казалась непреодолимым препятствием и, как мне казалось, помогла бы Марии почувствовать себя более уверенной в своих силах и менее одинокой. Наша работа была словно создана для нас.

— Как ты думаешь, сколько людей ты на самом деле видишь ежедневно на улицах и в зданиях? — спросил я ее.

— Никогда не задумывалась об этом, — быстро ответила она, немного удивленная.

— Что ж, давай подумаем вместе прямо сейчас. Выйдя из автобуса и идя в мой офис, сколько человек ты видела на улице?

— Возможно, сто.

— А ехал ли кто-нибудь с тобой в лифте?

— Да, двое мужчин и женщина чуть старше меня.

— А если бы после нашего сеанса ты отправилась в «Барнс энд Ноубл»<sup>99</sup>, как ты думаешь, сколько человек ты бы встретила в этом магазине?

— Ну, не знаю, может быть, еще пятьдесят.

— Хорошо, получается, что за пару часов на самом деле можно увидеть более ста пятидесяти человек. Теперь позволь мне предложить кое-что, во что, уверен, ты не поверишь. Потенциально ты могла бы встречаться с любым из этих людей, если бы действительно так решила.

- Что? Просто подойти к незнакомцу и завязать разговор?
- Вот именно.
- Но это невозможно, — решительно заявила она.
- Если бы я дал тебе миллион долларов, ты бы смогла это сделать?
- Разумеется, но ты же не дашь мне миллион долларов.
- Ты права. Но ты только что выяснила, что невозможное возможно. Теперь я назначу этому цену. Сможешь ли ты подойти к кому-то и начать разговор, если от этого зависит твое счастье?
- Но это слишком трудно!
- Возможно, трудно. Но не невозможно. Давай начнем постепенно. Вот твой план на следующую неделю. Теперь закрой глаза. Какого цвета мои глаза?
- Я не знаю.
- Вот именно. Ты не замечаешь того, что прямо перед тобой. Какого цвета мой галстук?
- Я опять не знаю.
- Хорошо, можешь открыть глаза. Мои глаза карие, а галстук — синий с серым. Тебе нужно замечать происходящее вокруг, чтобы у людей появился шанс общаться с тобой. Следующее, чего я от тебя хочу, — замечать цвет глаз каждого увиденного тобой мужчины: идущего по улице, едущего в лифте, ожидающего поезда в метро или стоящего у ресторана.
- Вы имеете в виду — смотреть им прямо в глаза?
- Да. И вот почему. Для тебя это может быть неожиданным, но большинство мужчин чувствительны к отвержению — как и ты. Но если они увидят, что ты смотришь на них, то могут подумать, что ты дружелюбна. И еще одна часть твоего домашнего задания. Постарайся заметить, если кто-то смотрит на тебя. Оглянись, чтобы это увидеть. И посмотри этому человеку в глаза.
- В течение следующего месяца — к удивлению Марии — люди стали больше с ней разговаривать. Несколько парней явно ею заинтересовались. Они обменялась номерами телефонов, и она сходила на несколько свиданий. Оказалось, что один из этих парней видел ее в церкви неделей раньше, но у него просто не хватило смелости начать разговор. Она не понимала, что многие парни тоже стеснительны.

Я использовал подобный прием с другой женщиной, Тиной, которая считала: «Все эти парни — просто нарциссы». Разумеется, ирония заключалась в том, что она разговаривала со мной — одним из них. Тем не менее я попросил ее начать отслеживать любые проявления доброты или вежливости со стороны мужчин или женщин. На следующей неделе Тина вернулась и сказала, что заметила катящихся детские коляски женщин, гуляющих с собаками мужчин и женщин, придерживающих ей дверь мужчин, дающих бездомному денег незнакомцев, прохожих, желавших ей хорошего дня. Она также рассказала мне, что была на вечеринке и разговаривала с человеком, с которым только что познакомилась, и он рассказал ей о своей волонтерской работе с «Биг брайерз, биг систерз»<sup>100</sup>. Доброта вокруг вас существует — просто откройте глаза, и ваше сердце ее отыщет.

### **«Нельзя заговаривать с незнакомцами»**

Это распространенное убеждение одиноких и застенчивых людей. Как будто где-то существует свод правил, ограничивающих то, что вам можно делать. Кто их написал? Наверняка они существуют только в вашей голове. Что ж, я, слава Богу, не верил в это правило. Двадцать три года назад в Нью-Йорке в вагоне метро я увидел очень привлекательную женщину. Я завязал с ней разговор, а потом сказал: «Знаю, это звучит неловко, потому что ты меня не знаешь, но я бы хотел встретиться с тобой еще раз. Вот моя визитка — или я сам могу тебе позвонить». Она дала мне свой номер, и я ей позвонил. Мы женаты уже двадцать два года. К счастью, я не верил в «правило», согласно которому нельзя заговаривать с незнакомцами.

### **«Одинокие люди обязательно несчастны»**

«Если я буду одна, то буду несчастна», — сказала Мария. Это типичная ментальная ловушка для одиноких людей: если вы одиноки, то вам следует грустить, навязчиво размышлять о чем-нибудь и чувствовать себя несчастным. С какой стати?

Ответ довольно прост: потому что, как и в случае Марии, когда вы одиноки, ваш разум наполнен негативными мыслями о себе и ситуации. Вы сидите дома в одиночестве, и ваш внутренний

критик не дает вам покоя: «Ты неудачник. Ты всегда будешь один. Ты ничего не можешь сделать как надо. Никто тебя не любит. Жизнь ужасна».

Как ни странно, когда вы одиноки, то рядом с вами на самом деле *есть* еще кое-кто — ваш внутренний критик. Представьте себе, что вы каждую ночь приглашаете кого-то к себе домой, и он стоит перед вами и твердит, что вы неудачник. Как бы вы себя чувствовали? Именно так, как сейчас. Несчастливым.

Чтобы изменить свой взгляд на одиночество (до того как обнаружить себя сидящим дома и погруженным в глубины депрессивного мышления), полезно предвидеть все негативные мысли, которые могут возникнуть, и спланировать, как с ними бороться. Таблица 10.1 иллюстрирует то, что придумала Мария.

Таблица 10.1

Новый взгляд на одиночество	
Негативная мысль	Полезная мысль
Ты одинока, потому что ты неудачница	Ты одинока, потому что не делала того, что поможет тебе общаться с людьми. Это то, чем можно начать заниматься сейчас. Ты не неудачница, потому что обладаешь многими качествами, которые хотела бы видеть в своих друзьях. Более того, ты можешь оказаться тем самым человеком, которого ищешь
Ты всегда будешь одна	Ты не совсем одинока. Кругом люди, с которыми ты работаешь, семья и друзья. Проявив инициативу, можно начать создавать круг своей поддержки уже сегодня
Ты не можешь ничего сделать как надо	Это мысль по принципу «все или ничего». Перечисли все, что ты сделала в своей жизни правильно. Все совершают ошибки, но это не значит, что ты не способна делать что-то как надо. Что бы сказал тебе на это близкий друг?
Жизнь ужасна	Временами жизнь может быть ужасной. Но свою жизнь ты создаешь сама. Каждый день дает возможность участвовать в позитивных занятиях и общаться с людьми. Даже если жизнь кажется тебе ужасной, ты все равно можешь делать хорошие вещи (если их запланировать или если ты хочешь попробовать что-то новое и готова рискнуть)

Еще одна полезная привычка — планировать мероприятия на время, когда вы, вероятно, будете в одиночестве. Например, многим трудно оставаться одним в выходные дни. Поэтому планируйте свои дела заранее. Чтобы узнать, где происходит событие, в котором вы можете поучаствовать, посетите сайты, пролистайте журналы, поинтересуйтесь у друзей. Просмотрите афиши культурных событий, список организаций, занятых волонтерской работой, разузнайте о мероприятиях, которые проводят церкви и синагоги. Вы можете стать волонтером в приюте для животных, записаться на курсы — в общем, попробовать что-то новое.

Если вам одиноко по вечерам, сделайте что-нибудь для себя из своего списка вознаграждений. Например, Мария принимала ванну с ароматной пеной при зажженных свечах, слушала расслабляющую музыку и брала напрокат фильмы, которые хотела посмотреть. Она также разослала несколько писем по электронной почте и зашла на несколько форумов, где нашла интересных собеседников. Одиночество может стать для вас временем удовольствия.

#### **Будьте сами себе лучшим другом**

Как я уже говорил, когда вы совершенно одни, вас наверняка атакуют негативные мысли о том, что вы неудачник, что вы всегда будете одиноки и ничего не можете сделать как надо. Я уже описал несколько способов справиться с такими негативными мыслями, но нужно пойти еще дальше. Необходимо сделать вас своим лучшим другом.

Отлично. Вы сидите в одиночестве в своей квартире субботним вечером. У вас нет никаких планов, и вы погрузились в уныние. Внутренний критик барабанит в двери вашего мозга — и вы начинаете испытывать тревогу, что предстоит очередной вечер одиночества и грусти. Что вы можете сделать?

Ответ: стать хорошей компанией для самого себя. Это означает, что вы можете подумать о том, что скажет вам ваш лучший, самый великодушный друг. Его слова определенно не будут звучать как самокритика. Он не предскажет ничего плохого. Что бы он сказал?

Посмотрим, на что будет похож ваш разговор со своим лучшим другом. Представьте себе, что вы разыгрываете ролевую игру с самим собой и исполняете обе роли: себя и своего лучшего друга.

*Вы.* Что-то я совсем расклеился. Я так одинок, что не могу больше этого выносить.

*Лучший друг.* Нет причин для уныния. Я с тобой. Более того, ты самый интересный человек в моей жизни. Я думаю о тебе все время. Я люблю то, что любишь ты. Я всегда в твоём распоряжении. Так что можешь рассчитывать на меня.

*Вы.* О, но ты же просто игра моего воображения.

*Лучший друг.* Так же, как одиночество и самокритика. Но я — та часть воображения, которая заботится о тебе и всегда на твоей стороне. И я могу рассказать о тебе кое-что, что действительно важно. Помнишь, как ты помогал своему другу Джеку, когда он сидел без работы? Я помню. Он действительно чувствовал твою поддержку. Так что теперь моя очередь от имени всех людей, к которым ты был добр, быть рядом с тобой.

*Вы.* Но как я могу наслаждаться жизнью совсем один?

*Лучший друг.* Что ж, давай представим, что ты говоришь со мной — своим лучшим другом. Давай вспомним о замечательных вещах, которые ты делал и пережил. Помнишь, как ты ездил на дачу посмотреть на осеннюю листву? Деревья были просто великолепны. Красные и оранжевые клены. Ясное солнечное небо. Ты ощущал запах дыма, выходящего из труб окрестных домов. Помнишь тот день?

*Вы.* Да. Это было прекрасно.

*Лучший друг.* Давай подумаем о замечательных фильмах, которые ты хочешь посмотреть, и о книгах, которые ты хочешь прочитать. Так много потрясающих вещей, которых стоит ждать с нетерпением. И разве не здорово, что сейчас можно скачивать музыку и подкасты и слушать самые красивые композиции в любое время и в любом месте? Невероятно, что все теперь находится под рукой. Нам так повезло!

*Вы.* Откуда ты знаешь об этих вещах?

*Лучший друг.* Я всегда с тобой. Я — твой лучший друг. Тебе просто нужно на мгновение взять передышку, чтобы понять, что я здесь, внутри тебя, всегда на твоей стороне. Тебе просто надо прислушаться, и я буду всегда в твоём распоряжении.

### **«Одинок только неудачники»**

Мария сказала мне: «Одинок только неудачники». Среди одиноких людей распространено убеждение, что одиночество — ужасный недостаток. Подумайте о логике такого убеждения. Каждый женатый человек когда-то был одинок. Потом он встретил другого человека, который тоже был одинок. Поэтому все женатые люди — неудачники и женятся на неудачниках. Однако как только они вступают в брак, то превращаются в победителей. Как по волшебству!

Все мы одиноки в какой-то момент — в некоторых ситуациях или в течение какого-то периода. Я, например, когда был моложе, объездил Северную Америку и жил в разных городах, где вел свою научную работу. Поэтому, приезжая в любое новое место, я был одинок. Так было до тех пор, пока я не заводил новых друзей и в конечном итоге не встретил девушку. Означало ли это, что, когда я прилетел в Ванкувер и сошел с трапа самолета, канадский таможенник взглянул в мой паспорт и сказал: «Что такой неудачник, как ты, делает в таком прекрасном месте?» Надеюсь, что нет.

Одиночество — это временная ситуация, которая может измениться на следующий день. В любом случае она ничего не говорит о человеке. Хотя Мария считала, что одиночество — признак ее ущербности. «Это мир для пар», — говорила она. Но когда мы взглянули на ситуацию повнимательнее, стало ясно, что есть несчастные пары и счастливые одиночки. «Ты прав, — сказала Мария. — Моя подруга Валери выглядит вполне довольной. У нее есть работа, друзья, интересы. Она не чувствует себя неудачницей. И я не считаю ее такой».

Но ничто из этого не доказывало, что сама Мария *не была* неудачницей. А что, если она ею все-таки была? Мы решили изучить этот вопрос более внимательно.

— Мария, кто в твоём понимании неудачница?

— Та, кто абсолютно ничего из себя не представляет.

— Хорошо. Допустим, ты ищешь себе подругу. Какие качества ты хотела бы в ней видеть?

— Я хотела бы, чтобы она была умной, интересовалась культурой, вела активный образ жизни, умела слушать. Я могла бы продолжать, но в целом это такой человек, который не судит других.

— А в тебе есть какие-то из этих качеств, Мария?

Она посмотрела на меня с улыбкой.

— Хорошо. Ты поймал меня на слове. Думаю, да.

— То есть ты ищешь кого-то похожего на себя?

— Да. Но трудно встретить человека со всеми этими качествами.

— Если ты — тот самый человек, с которым тебе хотелось бы встретиться, то как это согласуется с тем, что ты считаешь себя неудачницей?

— Хм...

Да, встречаются достойные люди, которые одиноки. Вы можете быть одним из них.

### **«Нельзя ничего делать в одиночестве»**

Мария чувствовала, что не может делать то, что ей нравится, потому что у нее нет партнера: «Я не могу делать эти вещи сама — мне нужно быть с кем-то». Одно из самых изнуряющих предположений — то, что вы заперты в четырех стенах, потому что у вас никого нет. Мария говорила мне: «Я не могу одна пойти в кино или театр. Это мероприятия для двоих». Мария чувствовала, что будет выглядеть белой вороной: «Люди будут смотреть на меня и думать, какая я жалкая». И добавила: «Даже если бы никто ничего не заметил, для меня слишком ужасно ходить куда-то одной». Поскольку Мария предполагала, что никогда не сможет делать такие вещи, пока будет одна, то она «не могла» ходить в кино, музеи, на концерты, спортивные мероприятия или в рестораны. Из-за такого правила ее мир сузился.

Мы изучили это правило вместе.

— Какие последствия имеет для тебя твое мнение, что ты не можешь никуда выходить одна?

Мария медлила с ответом:

— Я не могу наслаждаться городом, и я чувствую себя загнанной в угол и несчастной.

— А есть ли какие-то преимущества в том, чтобы заниматься чем-то самой? — спросил я.

— Ну, если бы я могла так делать, то больше наслаждалась бы жизнью. Я могла бы ощущать себя не такой беспомощной. Но трудно делать что-то, чувствуя себя такой закомплексованной.

— Да, думаю, это трудно. Но существует ли вероятность того, что занятие может доставлять удовольствие само по себе? Например, если ты отправишься в кино в одиночку, возможно ли, что фильм тебе понравится? Или если ты сама пойдешь на лекцию, то возможно ли, что ты заведешь там новых знакомых?



Я помню, что много лет назад, будучи холостяком, чувствовал себя свободным, когда один ходил на фильмы, спектакли, концерты, танцы и лекции. Я поделился этим с Марией, и она сказала:

— Ну, тебе проще, ты же мужчина. Когда женщины ходят куда-то одни, они выглядят жалко.

— Действительно? — сказал я, давая понять, что это был до-вольно женоненавистнический взгляд. — Кто придумал правило, что мужчины могут ходить в кино одни, а женщины — нет?

— Хорошо, — сказала она, — женщины могут делать то же самое, что и мужчины.

— Думаю, мы достигли понимания.

Мы составили список занятий для самостоятельного выполнения. Помня о ее негативных мыслях о том, что она не может делать ничего в одиночку, я хотел, чтобы Мария собрала информацию, выходят ли куда-нибудь одни другие люди. Поэтому она пошла по магазинам, решила сходить в кино и в последний момент взяла билет на спектакль. Большинство людей в кино и в театре были с кем-то еще, но были и те, кто пришел один; она была не единственной такой. Затем я попросил ее подумать о положительных качествах, которыми могут обладать те, кто готов делать что-то самостоятельно. Она высказала следующее предположение: «Возможно, они уверены в себе и свободны от комплексов». Потом мы рассмотрели преимущества одиночества. «Может быть, так легче кого-то встретить, — сказала она. — Я могу начать разговор. Вдруг мужчина подумает, что так будет проще найти ко мне подход». Когда Мария начала делать что-то сама, ей все больше нравилась ее жизнь, она стала менее депрессивной и начала общаться с незнакомцами.

## СОЗДАНИЕ НОВЫХ СВЯЗЕЙ

Одна из причин, почему люди сегодня более тревожны и депрессивны, чем пятьдесят лет назад, заключается в том, что наши связи с другими людьми сократились. Роберт Патнэм в своей увлекательной книге «Боулинг в одиночку» прослеживает снижение за это время участия в общественной деятельности

(в работе церковных общин, Ассоциации родителей и учителей, местных организациях, профсоюзов и др.). Мы также склонны чаще переезжать с места на место, менять одну работу на другую, разрывая наши связи с людьми, с которыми выросли или давно знакомы. Такое сокращение связей ведет к большей изоляции, меньшему количеству возможностей делиться своими чувствами с другими и меньшей поддержке в трудные времена.

Но реальность такова, что повсюду вокруг нас есть потенциальные сообщества. Давайте посмотрим, каким образом можно с ними связаться.

### **Интернет — это сообщество**

Удивительно, сколько стереотипов имеется у людей по поводу интернета. Когда я впервые спросил Марию об использовании интернета для связи с людьми, она сказала: «Ты что, издеваешься? Так поступают только неудачники!» Она действительно считала, что поиск друзей в интернете — признак неудачи. Подобные стереотипы, похоже, больше относятся к прошлой эпохе — вероятно, тридцатилетней давности, до появления интернета. Самые разные люди считают интернет невероятно эффективным средством. Потенциально вы можете связаться с миллионами людей одним нажатием клавиши. Вы можете выбрать их интересы, возраст, местоположение, занятия и просматривать получившийся список. Это определенно лучше, чем сидеть в баре среди подвыпившей публики, перекрикивающей друг друга.

Мы добились больших успехов, заставляя своих пациентов использовать интернет для поиска друзей и партнеров для романтических встреч. Некоторые из них использовали meetup.com, где люди со схожими интересами ищут единомышленников для занятия любимым делом. Например, женщина, любившая бейсбол, нашла компанию для походов на матчи. Она познакомилась с интересными мужчинами и женщинами, что помогло ей преодолеть свои предубеждения по поводу онлайн-знакомств.

В соцсетях Facebook, MySpace и Friendster можно найти новых друзей, указать свои интересы и поделиться своими

идеями. LinkedIn предназначен для профессиональных отношений — вы можете указать свою профессию, интересы и род занятий и очень быстро связаться со многими людьми. Для личных знакомств существуют Match, eHarmony, Yahoo Personals, JDate и множество других сайтов. Возможности практически безграничны.

Однако здесь есть подвох: интернет может стать еще одним способом избегания личных контактов. Так что думайте о нем как о способе первичной связи, но после знакомства онлайн планируйте реальные встречи.

Необходимо также проявлять осторожность при общении с людьми в интернете, поскольку вы не знаете их подноготной и вам не всегда известно, правдивы ли их рассказы о себе. Пообщайтесь какое-то время в сети, чтобы лучше узнать человека, но ни в коем случае не перечисляйте никому денег.

Знакомства в сети могут оказаться интересным способом времяпрепровождения. И вы можете встретить людей, которые станут вашими друзьями на всю жизнь. Если вы похожи на меня, то уверен, что вы знаете людей, которые счастливы в браке с теми, кого нашли в интернете.

### **Создайте собственное сообщество**

Интернет — мощный инструмент, но ищите возможности общаться с людьми вживую. Вы даже можете использовать интернет, чтобы найти их! Например, я только что зашел на сайт волонтерских сообществ ([www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org)), набрал в поисковой строке «Нью-Йорк» и увидел 1588 возможностей работы с волонтерскими организациями. Во многих городах есть сайт и организация, аналогичная «Волонтерам Нью-Йорка» ([www.newyorkcares.org](http://www.newyorkcares.org)), выдающие список возможностей для такой работы (или можете набрать в Google «волонтеры Чикаго» или «волонтеры Бостона»). Местное отделение Красного Креста, «Объединенный еврейский призыв» и другие организации также могут предложить вам подходящий вариант. Церквям и синагогам всегда нужны волонтеры, там часто организованы учебные группы и группы поддержки. Самое замечательное

в волонтерстве — то, что ты знаешь, что кто-то рассчитывает на твою помощь. Кто-то нуждается в тебе.

Также можно связаться с людьми через туристические клубы, общества любителей природы или культуры, местные музеи, учебные группы, книжные клубы и другие организации. Помню, как много лет назад, когда я был одержим парусным спортом и виндсерфингом, моя пациентка Оливия пребывала в унынии после развода с мужем. Она предпочитала активный отдых на природе и чувствовала, что Нью-Йорк — неподходящее место для таких, как она. Я предложил ей взять уроки яхтинга: «Это отличный способ находиться на свежем воздухе большую часть года, и ты встретишь единомышленников, любящих приключения и океан». Она попробовала и действительно увлеклась. Через несколько месяцев занятий она записалась в команду парусника, отбывающего в плавание по Карибскому морю. Там у нее начался роман с капитаном. Через год она уволилась с работы и уплыла с ним в Европу. Я думал, что это было просто бегство в веселую жизнь, но спустя пару лет она вышла за него замуж. Так вот, я не гарантирую, что увлечение новым видом спорта или занятием станет романтическим приключением, но кто знает?

Одна из моих пациенток была довольно изобретательна в поиске подходящей группы волонтеров. Ее горячо любимый кот умер, и она была убита горем. Несколько месяцев спустя, когда она чувствовала себя особенно одиноко, я рассказал ей, как мы с женой искали утешение после смерти нашей собаки. Мы стали волонтерами в сельском приюте для животных и выгуливали собак по лесу. Это оказало лечебный эффект на нас обоих: хотя мы скучали по нашей собаке, но испытывали любовь к новым питомцам. Сандра решила сама сделать решающий шаг. Она пришла в местный приют для животных и спросила, может ли работать волонтером несколько часов в неделю. Это был эксперимент — и он обернулся для Сандры успехом. Она вызвалась «социализировать» кошек, то есть гладила их и играла с ними. Поскольку она была разговорчивой и обаятельной женщиной, то познакомилась с другими волонтерами и завела новых друзей. В этом году она провела День благодарения с парой друзей из приюта у них дома.

Так что не получится чувствовать себя одиноким и несчастным, делая кого-то счастливее. Трудно чувствовать, что твоя жизнь бессмысленна, если есть ребенок, с нетерпением ожидающий твоих уроков. Мы не созданы для жизни в изоляции. Мы должны иметь значение друг для друга.

### **Всегда есть питомец, который нуждается в вас**

Дженни тосковала после смерти мужа Эдуардо. Разговаривая с ней о чудесных временах рядом с Эдуардо, я понял, что ей нужно кого-то любить — причем того, кто будет любить ее в ответ. Мы оба задавались вопросом, где найти такую любовь. Когда она говорила о своей дочери Елене, выяснилось, что у нее был еще кто-то, кого Дженни тоже любила.

У Елены жили кошка и собака, и Дженни заботилась о них, когда дочь путешествовала: «Я очень люблю ее кота. Он как член нашей семьи». Так Дженни поняла, что она может завести собственную кошку. Поэтому Елена и Дженни отправились в местный приют для животных и нашли там Шибу. У Шибы была печальная история — сначала ее забрала одна семья, но, очевидно, она оказалась слишком «разговорчивая»: все время мяукала. Это было именно то, что нужно Дженни: Шиба будет постоянно требовать внимания, а Дженни всегда будет чувствовать свою необходимость. Шибе тоже была нужна Дженни. В приюте она сидела в «камере смертников»: у нее оставалось всего три дня до усыпления. Когда Шиба протянула Дженни лапу сквозь решетку клетки, это была любовь с первого взгляда для них обеих. Девять лет они составляют компанию друг другу, но Дженни также занята волонтерской работой. Вы можете сказать, что Дженни спасла Шибу, но на самом деле еще вопрос, кто кого спас.

## **ВЫВОД**

Одиночество — эпидемия, с которой многие из нас сталкивались в какой-то момент жизни. Помню, впервые переехав в Нью-Йорк, я чувствовал себя одиноким. Именно тогда я решил использовать когнитивную терапию. Я составил расписание своих

занятий — как самостоятельных, так и в компании других людей. И постоянно искал возможности завязать разговор (как я упоминал ранее, я встретил свою жену в метро). Самое замечательное при использовании когнитивной терапии против одиночества в том, что вы можете сразу почувствовать себя лучше.

Одиночество может создать для вас возможности. У вас больше свободы действий: вы можете пойти на любой фильм, в музей, ресторан или на мероприятие, не подстраиваясь ни под кого другого. Одному легче знакомиться с людьми, особенно если рядом находится еще кто-то одинокий.

#### **Борьба с одиночеством**

- Если вы чувствуете себя одиноким, возможно, депрессия искажает ваше мышление и создает у вас впечатление, что одиночество — это плохо. Взгляните на ваши предположения о жизни в одиночестве.
- Как вы считаете, слишком ли трудно знакомиться с другими людьми? Это намного проще, чем вы себе представляете.
- Считаете ли вы, что, если вы одиноки, то обязаны грустить? Вы можете бросить вызов этим мыслям и тратить все свое время для себя.
- Считаете ли вы, что одиноки только неудачники? На самом деле одиночество ничего не говорит о человеке. Есть достойные люди, которые одиноки. Вы можете быть одним из них.
- Представляете ли вы себе, что не можете делать то, что хотите, в одиночестве, например сходить в ресторан или в кино? Попробуйте. Вы можете делать все что угодно.
- Избавьтесь от стереотипов об интернете — это отличный способ связаться с людьми, разделяющими ваши интересы и жаждущими общения.
- Вы можете создать собственное сообщество. Свяжитесь с организацией (туристической группой, книжным клубом, церковной общиной и пр.), нуждающейся в помощи граждан.
- Животные — отличные компаньоны (и участие в жизни приюта может оказаться вознаграждающим). Там живет питомец, которому вы нужны!

# «МОИ ОТНОШЕНИЯ РУШАТСЯ»: КАК РЕАНИМИРОВАТЬ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Филлис и Ральф были женаты шесть лет, когда родилась их дочь Линда. Филлис впала в депрессию после того, как уволилась с работы, чтобы сидеть дома и заботиться о дочке. Ральф пытался ее поддержать, но обычно возвращался домой слишком поздно, успевая лишь поужинать с ними. По мере погружения в депрессию Филлис была не в духе, ходила с мрачным выражением лица, не проявляя интереса к Ральфу, когда тот возвращался с работы. Филлис чувствовала себя менее привлекательной, заметила, что стала пессимисткой, и не хотела ничего делать. А еще она стала раздражительной, особенно при общении с мужем. Если он читал газету вместо разговора с ней, она думала: *«Я его не интересую»* или *«Он не считает меня привлекательной»*. Она стала обращать меньше внимания на свой внешний вид. *«Зачем себя утруждать? — говорила мне она. — Он же все равно потерял ко мне интерес»*.

Постоянный негатив и отсутствие интереса со стороны Филлис начали действовать Ральфу на нервы. Он стал думать: *«Она потеряла ко мне интерес с тех пор, как у нас появилась Линда. Она ничего не хочет делать. Она всегда на негативе»*. Он начал уходить в себя.

Только когда у меня появилась возможность поговорить с Ральфом наедине, я узнал его интерпретацию событий и соединил обе части истории воедино. Филлис думала, что муж потерял к ней интерес, а он считал, что интерес потеряла она. Как ни странно, оба были отчасти правы и отчасти неправы. Филлис находилась в депрессии, а уход в себя был ее составляющей. Ральф чувствовал безысходность ситуации, поскольку проявление интереса к Филлис часто приводило к еще большему негативу с ее стороны.

## БЛИЗОСТЬ И ДЕПРЕССИЯ

Как вам известно, для депрессии существует много разных причин — и ваши отношения могут быть одной из них. Конфликт отношений тесно связан с депрессией как у женщин, так и у мужчин<sup>101</sup>. Во-первых, он может привести к депрессии, если вы или ваш партнер не удовлетворены отношениями. Более того, женщины, переживающие стресс в семейных отношениях, в 25 раз чаще подвержены депрессии, чем женщины, не испытывающие его<sup>102</sup>. И наоборот, депрессия может быть *причиной* семейного конфликта. Более того, у 50 % переживающих конфликт пар по крайней мере один из супругов находится в депрессии<sup>103</sup>.

Я использую здесь слово «семейный» в общем смысле — оно относится ко всем близким отношениям, а не только к супружеским парам. Даже если вы в настоящее время не связаны ни с кем отношениями, то можете завязать их в будущем. Поэтому сейчас самое подходящее время узнать, как выстроить крепкие близкие отношения. Научившись избегать ловушек, в которые все мы часто попадаем, в следующий раз, строя отношения, вы будете лучше подготовлены. Изложенные в этой главе идеи помогут не только обойти все ловушки близких отношений, но и стать лучшим *другом*.

### Порочный круг

Конфликт отношений может добавить к вашей безнадежности ощущение, что вас загнали в угол и вы ничего не можете с этим



поделать. Если ваш партнер критикует вас, это может снизить вашу самооценку. Вы переживаете меньше приятных моментов и чувствуете себя в отношениях более одиноким и более раздражительным. Вы не видите, что ваши эмоции кого-то волнуют. Вы можете даже почувствовать себя в опасности.

Как я уже говорил, депрессия может способствовать возникновению проблем в отношениях, а отношения — возникновению депрессии<sup>104</sup>. Поэтому вот другая сторона медали: находясь в депрессии, вы можете видеть свои отношения в самом негативном свете. Вы можете увлечься чтением негативных мыслей («Он не находит меня привлекательной»), персонализацией (отнесением на свой счет) («Он работает допоздна, потому что меня не любит»), долженствованием («Она всегда должна быть со мной ласковой») и катастрофизацией («Ужасно, что мы так часто ссоримся»). Кроме того, вы можете склоняться к мысли, что ваш партнер намеренно делает вас несчастным, обобщать негатив на основании единственного примера («Она всегда меня пилит») и винить себя в возникающих проблемах<sup>105</sup>.

Наряду с влиянием на ваше видение ситуации депрессия может принести с собой особый стиль общения. Иногда, находясь в депрессии, мы часто жалуемся на партнера, повторяя снова и снова накопившиеся негативные чувства и мысли. Мы не смотрим в глаза, делаем долгие паузы во время разговора и можем постоянно вздыхать. Мы можем уходить в себя, дуться и отказываться участвовать в совместных делах вместе с партнером. Если партнер что-то предлагает, мы можем это отвергать и даже жаловаться: «Ты просто не понимаешь». Мы можем даже пытаться получить негативный отзыв о себе: «Ты ведь не находишь меня привлекательной, не так ли?» или увлечься чрезмерным поиском ободрения: «Ты все еще меня любишь?»<sup>106</sup>

Находясь в депрессии, мы можем принять предложения партнера за критику<sup>107</sup>. Но проблемы в отношениях вполне могут быть результатом этой критики. Трудно чувствовать себя хорошо, если тебя постоянно критикуют. Я обнаружил, что мои депрессивные пациенты зачастую уверены, что их критикуют или что их не любят (и я не узнаю, правда ли это, пока не поговорю с другим супругом наедине, а затем не посмотрю, как

они общаются между собой). Я обнаружил три интерпретации семейной истории: мужа, жены и правду. В большинстве случаев оба партнера отчасти правы, а отчасти неправы. Но это не есть правда, имеющая значение в конечном итоге. Она в том, готовы ли партнеры изменить то, что делают и что говорят. Вот чему посвящена эта глава.

Изменение ваших отношений может оказать существенное влияние на депрессию. Более того, для пар, конфликт которых связан с депрессией, семейная терапия (в соответствии с мыслями, изложенными в этой главе) может оказаться столь же эффективной, как и индивидуальная психотерапия. Семейная терапия изменяет и депрессию, и провоцирующие ее проблемы в отношениях<sup>108</sup>. Это напоминает акцию «два по цене одного» — меньше депрессии и лучше отношения. Если ваш партнер борется с депрессией, идеи из этой главы помогут вам понять происходящее и то, как помочь ему пройти через это испытание.

### Определение проблемы

Существует немало причин, почему в близких отношениях могут возникать трудности. В этой главе мы рассмотрим основные сложности, с которыми сталкиваются многие из нас. Вы с вашим партнером можете извлечь пользу от ее совместного чтения и обсуждения. Главное — осознать, что депрессия может усилиться при ухудшении отношений. Хорошая новость в том, что вы можете начать что-то с этим делать уже сегодня.

У всех нас существуют теории о своих отношениях — и они могут внести свою лепту в проблему. Многие находящиеся в депрессии люди согласны с тем, что проблема заключается в их партнере. «Он неэмоциональный и жесткий», «Она требовательна» — частые жалобы, которые я слышу на сеансах. Эти несчастные пары разделяют следующее убеждение: для улучшения отношений партнеру нужно полностью измениться. Поскольку это практически невозможно, они ощущают себя загнанными в угол.

Когнитивно-поведенческие терапевты используют совершенно другой подход. Мы уверены в том, что переживающие депрессию пары испытывают проблемы, потому что общаются

друг с другом таким образом, что это вызывает стресс. Например, что произошло бы, если бы вы могли сделать в ваших отношениях следующее:

- больше вознаграждать друг друга;
- быть благодарнее;
- сосредоточиваться больше на позитиве, чем на негативе;
- перестать вспоминать прошлое и сосредоточиться на том, как сделать лучше настоящее;
- принять ваши различия;
- быть терпеливее;
- быть ласковее;
- чувствовать, что ваши эмоции волнуют другого;
- получать одобрение и понимание партнера;
- эффективнее решать проблемы вместе.

Я мог бы сделать список в пять раз длиннее, но если бы вы получили все вышеперечисленное, разве не почувствовали бы себя лучше? А ваш партнер? А если бы такое произошло, то что случилось бы с вашей депрессией или депрессией партнера? Разве не стоит попытаться выяснить это?

Взглянув на список, вы увидите: красной нитью проходит общая идея, что каждый пункт представляет собой определенное поведение или мысль. Вы можете изменить способ своих действий и мышления иногда почти мгновенно. Изменив действия и мысли, вы неизбежно измените свои чувства. Практикуя такой подход, вы, скорее всего, заметите улучшение в отношениях и снижение депрессии. Вам необязательно возвращаться в детство и вытаскивать на поверхность каждую травму или проблему. Вы можете изменить свои отношения сегодня.

## **РАБОТА С ЧУВСТВАМИ**

Давайте начнем работу с рассмотрения того, как вы и ваш партнер реагируете на чувства друг друга. Взгляните на следующие

пункты и спросите себя, говорил ли так когда-нибудь кто-то из вас:

- Ты всегда всем недоволен.
- Выбрось это из головы.
- Перестань жаловаться. Будь рад тому, что имеешь.
- У тебя просто депрессия. Разве ты не можешь радоваться переменам?

Если вы слышали такие фразы, то знаете, насколько они неэффективны. Они заставляют вас чувствовать себя хуже. Вам кажется, что партнер не желает слышать о ваших чувствах, не считает, что вы вправе расклеиться, и вообще хочет, чтобы вы избавились от таких эмоций. Вы ощущаете себя лишенным одобрения и игнорируемым. Но всем нам нужно знать, что партнера действительно волнуют наши чувства и что он готов уделить время обмену эмоциями. Нам необязательно нужен партнер для решения каждой проблемы, но мы точно хотим знать, что его не оставляет равнодушным наша проблема.

Что если вы или ваш партнер будете говорить какие-нибудь из следующих фраз, если кто-то из вас впадет в уныние?

- Знаю, что тебе тяжело.
- Я вижу, что твое падение настроения обретает смысл, учитывая твое видение ситуации.
- Ты не единожды столкнешься с тем, что другие не понимают, насколько это тяжело для тебя.
- Должно быть, ты считаешь, что твое чувство подавленности действительно продлится долго. Должно быть, трудно такое чувствовать.
- Хочу, чтобы ты знал, что я всегда рядом.
- Я не хочу выглядеть так, будто не желаю слышать о твоих чувствах. Я слышу тебя. Если я могу что-то сделать, чтобы тебе стало лучше, только скажи. Твои чувства важны для меня.

Эти фразы убедительно показывают, что вы заботитесь друг о друге и уважаете чувства друг друга.

## Делитесь проблемами, а не решайте их

Иногда, когда партнер приходит к нам с проблемой, мы хотим оказать ему поддержку и начинаем искать решение. Мы говорим: «Вот что ты можешь сделать» или «Вот где ты мыслишь неверно». Более того, эти решения могут помочь — иногда. Но при несвоевременном использовании они «сигнализируют»: «Я не хочу слышать о твоих чувствах», «Хватит уже!», «Ты неразумна». Возможно, это не то, что вы хотите сказать, но оно может оказаться именно тем, что услышит партнер.

Так вел себя Винни со своей женой Синтией. Она рассказывала ему о трудностях на работе со своим начальником (требовательным и непоследовательным) и капризной коллегой. Винни постоянно твердил ей, что есть много способов решить проблему. К его великому удивлению, его советы лишь усугубляли ситуацию. Синтия чувствовала, что Винни постоянно говорил ей, что делать, вместо того, чтобы услышать ее чувства. В итоге она злилась на него еще больше. «Ты не понимаешь», — жаловалась Синтия, думая, что он вел себя как «типичный мужик», пытающийся взять ситуацию под контроль и сказать ей, что делать и что чувствовать. В какой-то степени она была права. Он был мистером Исправь Там, а она хотела видеть его мистером Сочувствуй.

Расклеившись, мы хотим чувствовать, что партнера волнует то, что нас беспокоит. Мы хотим чувствовать, что нас не будут игнорировать или высмеивать. Мы хотим знать, что партнер заботится о нас. Я сказал Винни: «Иногда, *делясь* с кем-то проблемой, необязательно ее *решать*. А вдруг Синтия хочет, чтобы ее выслушали, а не помогли?» На следующий день этот метод сработал как по волшебству. Винни решил перейти в «режим одобрения»: узнать у Синтии, как она себя чувствует, подтвердить правдивость ее чувств и выяснить, чувствует ли она, что он на ее стороне. Остальные проблемы показались ей незначительными после обсуждения, потому что она почувствовала в Винни настоящего партнера.

Иногда, если мы выслушаем рассказ о проблеме, она больше не кажется проблемой.

В проведенном мной и моими коллегами исследовании мы обнаружили, что находящиеся в депрессии люди считают, что другие их не одобряют, не беспокоятся об их эмоциях, никогда не чувствовали себя так плохо, как они, и думают, что их чувства не имеют смысла. Поэтому, если у вашего партнера депрессия, вы можете изменить ситуацию к лучшему. Вы можете вступить в контакт с чувствами партнера.

Но как общаться с тем, кто в депрессии? Самый мудрый способ — помочь партнеру понять, что вас волнуют его уныние и грусть и что вы понимаете его эмоции.

Вот что вы можете сделать.

- *Предложить партнеру поделиться своими чувствами.* «Знаю, тебе сейчас нелегко. Расскажи, какие чувства ты испытываешь».
- *Посочувствовать.* Выясните и назовите переживаемые партнером эмоции: «Звучит так, словно тебе грустно и ты думаешь о себе плохо. У меня такое чувство, что временами ты ощущаешь безнадежность ситуации».
- *Одобрить.* Найдите истину в точке зрения и чувствах, которыми делится с вами партнер: «Могу понять, почему ты чувствуешь грусть и беспомощность, если ты винишь себя за это». Одобрять другого, мы показываем, что его чувства имеют смысл. Мы понимаем, что он чувствует.
- *Поинтересоваться.* Узнайте подробнее о чувствах, мыслях и потребностях партнера. Например, не просто кивайте и говорите: «Я понимаю». Проявите заинтересованность: «Звучит так, словно иногда ты ощущаешь грусть и чувствуешь себя загнанным в угол. Какие еще эмоции ты испытываешь?»
- *Спросить о своей роли в проблеме.* При возникновении трудностей с партнером мы не хотим чувствовать, что источник проблемы кто-то один. Например, Винни осознал, что Синтия расстроилась, когда он сказал ей, что делать, чтобы ей стало лучше. После выражения сочувствия, одобрения и расспросов о других чувствах пришло время сделать следующий шаг: «Похоже, иногда тебе кажется, что твои чувства не важны для

меня настолько, как тебе хотелось бы. Не могла бы ты сказать, что в моих поступках заставляет тебя так чувствовать?»

- **Узнать направление.** После определения своей роли в проблеме вполне естественно сделать следующий шаг и спросить, что поможет улучшить ситуацию. Попросите партнера говорить конкретно. Не принимайте ответы: «Будь со мной более милым». Спросите: «Можешь ли привести несколько примеров, что я могу сказать или сделать, чтобы это помогло тебе почувствовать мою заботу?»

### **Помогите партнеру почувствовать вашу заботу**

Вы можете пойти еще дальше и помочь партнеру почувствовать вашу заботу и понимание на эмоциональном уровне. Попробуйте следующее:

1. **Помогите разобраться в чувствах.** Расскажите партнеру, каким образом вы понимаете, что его эмоции имеют смысл с учетом произошедшего: «Другим людям тоже свойственны такие чувства», «Твои чувства логичны, учитывая твой взгляд на вещи», «Ты не одинок».
2. **Расширьте спектр чувств.** Помогите партнеру понять, что существует множество чувств, а не только имеющиеся в настоящий момент. Чувства приходят и уходят, бывают смешанными и различаются по интенсивности: «У тебя так много разных эмоций — некоторые из них позитивные, другие кажутся негативными», «Я знаю, тебе грустно, но есть ли у тебя и другие чувства?», «Ты испытываешь смешанные чувства?»
3. **Уменьшите стыд и чувство вины.** Помогите партнеру понять, что чувства не признак слабости, а скорее признак того, что он — живой человек: «Всех нас иногда одолевают сложные чувства. Твои эмоции — признак того, что ты сильно переживаешь, потому что ситуация тебе небезразлична. Человеку свойственно испытывать эмоции».
4. **Примите боль партнера.** Если вы кого-то любите, естественно, что вы хотите немедленно вмешаться и помочь ему почувствовать себя лучше. Иногда это может помочь, но иногда может послать ему сообщение о том, что его боль слишком

сильна, чтобы вы могли ее услышать. Вы можете выразить свое принятие, сказав: «Я знаю, что тебе тяжело, и принимаю то, что у тебя не всегда должно быть нормальное настроение». Принятие и одобрение идут рука об руку.

5. *Свяжите эмоции с приоритетами.* Иногда эмоции могут отражать то, что вы цените: компетентность, любовь, духовную близость или ответственность. Вы можете поддержать своего партнера эмоционально, сказав: «Знаю, что тебя это беспокоит, потому что для тебя действительно ценно \_\_\_\_\_».

### **Откажитесь от желания быть правым**

Один из самых трудных моментов в семейной терапии — помочь пациентам осознать, что даже если они правы в своих жалобах, это не поможет им улучшить отношения. «Она слишком эмоциональна», — говорил один мужчина, объясняя, почему у них с женой проблемы. Даже если он прав (с чем я на самом деле не согласен), это их не сблизит. Никто не говорит: «Моя сексуальная жизнь улучшилась, потому что факты на моей стороне».

Вы можете быть весьма заинтересованы в доказательстве своей правоты, даже если так поступать не стоит. Вы и ваш партнер можете оказаться на «судебных процессах» семейного масштаба. Сегодня прокурор — он, завтра — вы. В роли подсудимого вы всегда проигрываете, потому что прокурор является и судьей. Такие «разборки» продолжаются — и каждый раз вы в пролете. Вы осознаете, что если вы — прокурор, то можете выиграть процесс, но потерять счастье. Это проигрышная ситуация.

Что лучше: исправить вину или устранить проблему? Я считаю, что несчастливые люди больше сосредоточены на обвинениях, чем на построении крепких отношений. Однако выбор за вами. Вы можете отказаться от желания быть правым и вместе улучшать отношения.

## **РАБОТА С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ**

Когда мы несчастливы в отношениях, то обычно смотрим на вещи предвзято: мы становимся жертвами определенных искажений



мышления, делающих плохую ситуацию еще хуже (а в некоторых случаях превращающих потенциально хорошую ситуацию в хаос). В предыдущих главах мы говорили об автоматических мыслях и их роли в развитии депрессии (это идеи в определенных узнаваемых моделях, которые возникают спонтанно, кажутся правдоподобными и ассоциируются с негативными эмоциями). Однако автоматические мысли могут быть правдой, а могут и не быть. Давайте подробнее рассмотрим, что эти автоматические мысли (я называю их чертовой дюжиной) вытворяют в голове, а также некоторые способы противостоять им.

1. *Навешивание ярлыков.* Вы приписываете партнеру негативное свойство характера, заставляющее вас поверить в то, что он никогда не изменится: «Он пассивно-агрессивен», «Она невротичка». В качестве альтернативы вы можете поискать «изменчивость» его поведения: «Иногда он уходит в себя, а иногда общается со мной. Но что заставляет его уходить в себя?»
2. *Предсказание будущего.* Вы прогнозируете будущее и предсказываете, что ситуация никогда не улучшится (это заставляет вас ощущать беспомощность и безнадежность): «Он никогда не изменится», «Я всегда буду несчастлив в браке». Альтернатива — сосредоточить внимание на конкретных вещах, которые можно сказать или сделать в данную минуту, например на описанных в этой главе упражнениях. Еще один хороший вариант — вспомнить позитивный опыт, который следует противопоставить своей мысли о том, что ничего не улучшится. Позже вы узнаете об этом больше в упражнении «Поймай партнера на позитиве».
3. *Чтение мыслей.* Вы интерпретируете причины поведения партнера как враждебные или эгоистичные на основании весьма ограниченного набора фактов: «Тебе все равно, как я себя чувствую», «Ты говоришь это, потому что пытаешься мне отомстить». Вместо того чтобы заниматься чтением мыслей, вы можете спросить партнера, что он имел в виду или

как он себя чувствует. Иногда полезно предположить лучшее: «Ей просто нужно немного времени, чтобы расслабиться» (это более удачная интерпретация, чем «Он не находит меня интересной»).

4. *Катастрофизация.* Вы относитесь к конфликту или проблемам как к признаку конца света (или воспринимаете ваш брак как катастрофу): «Терпеть не могу ее ныть», «Ужасно, что у нас давно не было секса». Лучше всего рассматривать это таким образом: все пары сталкиваются с проблемами — и некоторые из них очень расстраивают. Вместо того чтобы считать препятствие или проблему «ужасными», можно признать, что вам обоим сложно, но зато это дает возможность научиться находить общий язык. Проблемы могут стать хорошим уроком и предложить новые пути для развития.
5. *Эмоциональное обоснование.* Вы ощущаете депрессию и тревогу и делаете вывод, что ваши эмоции указывают на то, что ваш брак — ошибка: «Должно быть, у нас ужасный брак, потому что я несчастен», «Я не испытываю к нему привычных чувств, значит, мы больше не любим друг друга». Однако чувства могут нарастать или притупляться в зависимости от того, чем заняты вы и ваш партнер. Синтия находилась в сильной депрессии из-за своего брака, но были времена, когда она действительно чувствовала себя рядом с Винни замечательно. Эмоции изменчивы и не всегда говорят вам о том, насколько прекрасной может быть ситуация. Также важно спросить себя: «*Чем мы заняты, когда нам комфортно друг с другом?*»
6. *Негативный фильтр.* Вы сосредотачиваетесь на нескольких негативных событиях в ваших отношениях и не можете осознать или вспомнить позитивные моменты. Вы наверняка ворошите прошлое, жалуясь своему партнеру: «Ты был груб со мной на прошлой неделе», «Ты увлеченно болтал с той женщиной и полностью игнорировал меня». В таких ситуациях очень полезно упражнение «Поймай партнера на позитиве» — оно позволяет смотреть на вещи без негатива. Вы также можете составить список позитивных качеств

партнера для напоминания о том, как объективно оценивать «негатив». Мы все временами совершаем глупости, но полезно перестать выискивать негатив — пора напоминать себе о позитиве.

7. *Мышление по принципу «все или ничего».* Вы описываете свое общение либо как замечательное, либо как отвратительное, не рассматривая возможность того, что некоторые вещи позитивны: «Ты никогда не ведешь себя мило», «Ты никогда не показываешь мне своей привязанности», «Ты всегда на негативе». Всякий раз, используя слова «всегда» и «никогда», старайтесь предположить, что вы не правы. Например, когда Филлис начала искать позитив в Ральфе, то поняла, что временами он был ласков. Лучший способ проверки искаженного и предвзятого негативного мышления — взглянуть на факты. А вдруг они не так ужасны, как кажутся?
8. *Обесценивание позитива.* Вы можете осознавать позитивные моменты в ваших отношениях, но не обращать на них внимания: «Так и следует вести себя жене или мужу», «Ну и что же он такого сделал? Это ничего не значит», «Ты говоришь о несущественных вещах». Нужно учитывать каждый позитивный момент — это единственный способ создания доброжелательности. Более того, если начать считать позитивные моменты, а не сбрасывать их со счетов, то они больше не будут казаться вам несущественными. Винни был счастлив узнать, что вроде бы мелочи с его стороны, например комплименты Синтии, имели для нее большое значение. Это в свою очередь сделало его менее критичным. И Винни начал отслеживать положительное в Синтии — это помогло ему осознать, что многие хорошие моменты в их отношениях перевешивали случайный негатив (который наверняка был вызван депрессией).
9. *Долженствование.* У вас есть список «заповедей» о ваших отношениях, и вы осуждаете себя (когда вы в депрессии) или своего партнера (когда вы злитесь) за то, что не соответствуете своему «моральному идеалу». Этим негативным мыслям нет конца и края. Вот несколько типичных примеров:

*Партнер должен всегда знать, чего я хочу, даже не спрашивая меня об этом.*

*Если партнер не делает то, чего я от него хочу, я должна его наказывать.*

*Я никогда не должна быть несчастной (скужающей, сердитой и т. д.) с партнером.*

*Я не должен работать над отношениями — все должно произойти само собой.*

*Я не должен ждать перемен — они обязаны наступить немедленно.*

*Мой партнер должен измениться первым.*

*Это все его вина, так почему я должна меняться?*

*Если я не добьюсь своего, то должна жаловаться (дуться, уходить в себя, сдаваться).*

*Наша сексуальная жизнь должна быть всегда фантастической.*

*Если я испытываю чувства к другим людям, значит, я не должна оставаться в этом браке.*

*Я должен пытаться побеждать во всех наших конфликтах.*

*Моя партнерша должна принимать меня именно таким, какой я есть.*

*Если у нас проблемы, значит, у нас ужасные отношения.*

Так вот, будьте честны с собой. Помогают или вредят вашим отношениям эти «заповеди»? Гарантирую: если у вас их много, вы довольно несчастны. Вместо того чтобы говорить о том, как «должно быть», можно подумать о том, как вы можете улучшить ситуацию. Замените ваше «должно» словами «как насчет» и «давай попробуем». Вместо фразы «Наша сексуальная жизнь должна быть лучше» можно попробовать такие приглашения к действию, как «Мы можем сделать массаж друг другу» или «Мы можем уделить время ласкам». Вы не добьетесь прогресса, «обязывая» друг друга. Но вы можете добиться результата, действуя по-другому (например, заботясь друг о друге).

10. *Персонализация (отнесение на свой счет)*. Вы связываете настроение и поведение партнера с собой или берете на себя всю вину за проблемы: «Из-за меня у него плохое настроение», «Если бы не я, у нас не было бы ни одной из этих проблем». Такие заявления почти никогда не относятся к одному человеку: для танго нужны двое, и для несчастной пары тоже. Филлис многое относилась на свой счет, думая, что Ральфу хотелось побыть в одиночестве, потому что он считает ее скучной. Но в действительности Ральф был настолько вымотан к концу дня, что ему требовалось немного времени, чтобы прийти в себя. Это относилось не к Филлис, а к рабочему дню Ральфа.
11. *Перфекционизм*. Вы придерживаетесь неоправданно высокого стандарта отношений, а затем измеряете по нему свои отношения: «Сейчас все не так, как было в первый год, поэтому отношениям грош цена», «У нас проблемы, так что из отношений ничего не вышло». Проблема с перфекционизмом заключается в том, что он обязательно сделает вас несчастным. Вы можете считать, что защищаете свои идеалы, но в действительности — унижаете себя и своего партнера. Нет и не должно быть идеальных отношений. Как только Винни и Синтия осознали, насколько бессмысленным и удручающим был перфекционизм, они смогли конструктивно работать над своими отношениями. «Я понял, что у нас никогда не будет в точности именно того, чего мы хотим друг от друга, но мы все равно сможем найти точки соприкосновения», — сказал напоследок Винни. Это был прорыв — отказаться от необходимости быть идеальным и не требовать того же от Синтии.
12. *Обвинение*. Вы убеждены, что все проблемы в отношениях связаны с партнером: «Если бы не она, у нас не было бы этих проблем», «Он спорит со мной, поэтому мы не можем поладить». Повторюсь, в любой негативной мысли есть доля правды, но обвинение партнера заставит вас чувствовать себя беспомощным и загнанным в угол. Лучший выход из ситуации — применить подход «Давайте исправим это вместе», используя все описанные здесь техники. Вы можете одобрять

друг друга, делить ответственность за проблемы, ловить друг друга на позитиве, вознаграждать друг друга, планировать вместе позитивные занятия и принимать некоторые различия друг друга. Это точно лучше, чем обвинять друг друга.

## РАБОТА НАД СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ

Часто полезно быть честным с самим собой: спрашивать себя, что вы делаете, а затем оценивать, работает ли это. Согласен ли кто-нибудь из вас с одним из следующих утверждений?

- Партнер всегда меня критикует.
- Партнер смотрит на меня свысока.
- Партнер ни за что меня не хвалит.
- Партнер не ценит то, что я делаю.
- Партнер всегда хочет делать все по-своему.
- Кажется, мы не способны работать над проблемами сообща.
- Я пытаюсь одержать верх.
- Если я расстроен, то просто ухожу в себя.
- Проблема в моем партнере.

Приведенные жалобы часто кажутся правдоподобными в отношениях, в которых партнеры не обращают внимания на позитивные стороны друг друга, не хвалят или не ценят друг друга. Порой мы не вознаграждаем партнера, при этом все еще ожидаем от него доброты по отношению к себе. Но это взаимный процесс: не вознаграждая партнера, вы не получите вознаграждения для себя.

Вознаграждением могут быть похвала, внимание, благодарность, ласка или любая вещь, заставляющая партнера чувствовать себя лучше. Часто проблемные пары уменьшают свое вознаграждающее поведение, потому что чувствуют, что не получают никакого вознаграждения взамен (следуя принципу «как аукнется, так и откликнется»). Таким образом, получив вознаграждение, вы наверняка вознаградите партнера в ответ. Похожим образом,

получив от него наказание, вы наверняка накажете его либо уходом в себя, либо критикой. Зачастую во время кризиса отношений если один партнер уменьшает вознаграждение, другой партнер поступает так же, подтверждая тем самым убеждение каждого в том, что отношения их не вознаграждают. Мы видели подобное в ситуации Ральфа и Филлис. Когда Филлис уходила в себя из-за депрессии, Ральф делал то же самое. Они любили друг друга и хотели, чтобы у них все получилось, но отдалялись один от другого. Это увеличивало взаимное отчаяние.

### **Изучите свое сопротивление вознаграждению**

Вы можете сопротивляться вознаграждению партнера. У вас есть на то «веские причины». Давайте их рассмотрим: «Почему я должен его вознаграждать? Он же не вознаграждает меня!» Прямо сейчас вы можете чувствовать, что партнер вас не вознаграждает (вы можете быть правы или ошибаться). Но что улучшит ситуацию и кто сделает первый шаг? Кто-то ведь должен его сделать. Возможно, вам придется на некоторое время вести себя позитивно, прежде чем вы увидите желаемые результаты. Не забывайте: вы и ваш партнер долгое время учили один другого не вознаграждать друг друга. Может пройти некоторое время, прежде чем вы научите друг друга более позитивному поведению.

Вы можете возразить: «Как я могу знать, что ей нравится? Кажется, ей не нравится ничего!» Это хороший довод. Несчастливые пары часто проводят слишком много времени, жалуясь на недополученное, и очень мало времени — рассказывая о том, что имеют. Поэтому первый шаг — узнать, как вы вознаграждаете друг друга. Вы оба можете написать список позитивного поведения партнера, которое поможет вам чувствовать себя хорошо, даже если оно продлится недолго. Будьте конкретными. Например, список Филлис для Ральфа звучал так: «Прислушайся к моим чувствам, одобри меня, будь более ласков, помоги с домашними делами, удели время на чтение детям сказок, скажи, что я привлекательная, хвали меня за то, что я делаю, съезди со мной на прогулку на велосипеде, пригласи меня в ресторан, где мы будем только вдвоем».

Но вы также можете жаловаться: «Почему мне надо говорить ему, что мне нравится? Ему следует знать, что мне нравится, по умолчанию». Почему-то мы часто считаем само собой разумеющимся, что партнеры должны читать наши мысли. Конечно, было бы здорово, если бы они обладали таким даром, но, к сожалению, это не так. Представьте, что вы пришли в ресторан и официант спрашивает: «Вы уже решили, что хотите заказать?» А вы в ответ: «Вы должны знать. Вы уже достаточно долго здесь работаете». Будьте конкретны в выражении своих потребностей — и тогда сможете их удовлетворить.

Или вы можете сказать: «Почему я должен ее слушать? Она же не слушает меня». Такие слова — проигрышная стратегия ожидания того, что партнер изменится до того, как вы предпримете конструктивные действия. У меня другое предложение. Если хотите, чтобы вас услышали, научитесь слушать.

### **Поймите партнера на позитиве**

Предположим, вы решили, что имеет смысл вознаграждать вашего партнера. Правило психологии номер один гласит: «Хотите увидеть желаемое поведение — вознаградите за него». И чем скорее появится награда, тем лучше. Не тратьте время на теории о мотивации партнера. Как сказала одна умная жена: «Вы имеете в виду, что я должна дрессировать мужа так же, как собаку?»

Что ж, как муж я знаю, что мы обучаемы. Просто мужчинам нужно показать направление.

Я предлагаю начать с идеи «поймать партнера на позитиве». Всякий раз, когда партнер демонстрирует позитивное поведение, как можно скорее вознаградите его. И вот как:

- *Будьте конкретны при описании его поведения.* Не говорите: «Ты был очень мил». Так трудно понять, за что именно хвалят. Говорите конкретно: «Я действительно ценю то, что ты приготовил ужин», «Мне было очень приятно, что ты уделил время разговору о моей работе». Вы учитите партнера тому, что вам нужно. Назовите его желаемое поведение, чтобы партнер знал, как порадовать вас в будущем.



- *Спросите партнера о том, какой вознаграждающий его поступок вы совершили.* Если вы хотите улучшить отношения, попросите партнера научить вас тому, что ему нужно. Не считайте, что вам это известно. Если бы вы так делали, то проблем бы не было. Повторюсь, попросите выразаться более конкретно: «Говоря, что ты хочешь, чтобы я был с тобой более милым, не могла бы ты привести примеры того, что именно я могу сказать или сделать?»
- *Не спорьте на этом этапе — вы лишь пытаетесь собрать информацию.* Вы можете захотеть занять оборонительную позицию. На данный момент забудьте об этом. Не отвечайте вроде: «Но я так и делаю!» Даже если вы уже «так» делаете, будет полезно, если ваш партнер это вспомнит, — тогда вы оба сможете играть в игру про позитив.
- *Можете ли вы вспомнить что-нибудь из сделанного или сказанного вашим партнером за последнюю неделю, что доставило вам удовольствие?* Это прекрасная возможность для «позитивного отслеживания». Составьте список позитивных действий, ежедневно совершаемых для вас вашим партнером, поместите список на холодильник или магнитную доску и каждый день смотрите на него. Убедитесь, что включили в него даже самые мелочи — они тоже способствуют большему взаимопониманию. Более того, небольшие позитивные моменты могут оказаться самыми эффективными. Замечая их, вы посылаете четкий сигнал о том, что действительно обращаете внимание на все позитивное. Это заставит партнера почувствовать, что его оценили по достоинству. Ведь вы хотели бы только признательности за дорогой подарок?

Это домашнее задание по самопомощи было очень поучительным для Филлис и Ральфа. Поскольку Филлис «поймала» Ральфа на позитиве, когда он выслушал про ее чувства и похвалил ее, он узнал, насколько мощными могут быть некоторые эмоциональные техники. Он думал, что значение имело только решение проблем и обеспечение хорошей жизни. Филлис действительно ценила его старания, но она хотела еще проявления эмоций с его стороны.

Еще одно преимущество «игры в салки» — ощущение того, что пойманные на позитиве вас ценят. Мы все хотим знать, что наши поступки замечают. Я знаю, моя собака согласится со мной, что мы хотим знать то, чего хотите вы. Мы обучаемы.

### Не подрывайте свой успех

Вы когда-нибудь говорили что-то вроде: «Ты никогда ничего для меня не делаешь»? Это *мышление* по принципу «все или ничего»: вы берете единственный пример и делаете из мухи слона. И тогда ваш партнер чувствует, что независимо от того, что он делает, вы этого не видите.

«Ты помог мне сегодня вечером. Хотя ты почти никогда не помогаешь мне» — сразу комплимент, а потом точный выстрел в голову. Единственное, что запомнит ваш партнер, — это выстрел.

«Почему ты не можешь быть более ласковым (внимательным, полезным)?» Многие из ваших вопросов «почему» звучат как обвинения. Ваш партнер может почувствовать, что единственным логичным ответом является самокритичный комментарий: «Почему? Потому что я идиот». Замените вопросы «почему» на «Мне нравится, когда ты делаешь... (укажите конкретный поступок)».

Вы замыкаетесь в себе и дуетесь? Вы можете думать, что таким образом посылаете сигнал о том, что расстроились. Но уход в себя редко приводит к чему-то конструктивному и наверняка заставит вас обоих почувствовать, что ваши отношения не складываются. Можете ли вы представить ситуацию, когда кто-то говорит: «Мои отношения стали намного лучше, когда я начал больше дуться»? В то же время я точно могу себе представить, что кто-то говорит: «Наши отношения улучшились, когда я начал вознаграждать и ценить партнера и рассказывать ему, как его поступок меня порадовал».

### Правила игры

Казалось, что Винни и Синтия ссорятся все время. Если они не бились насмерть, то замыкались в себе. Перемирие стало непростой задачей.

У всех нас случаются разногласия с другими людьми, но не будет ли лучше, если мы выработаем правила, которыми будем руководствоваться при дискуссиях? Большинство ссор разрушительны. Это не значит, что вам следует всегда соглашаться с партнером. Однако если вы и ваш партнер собираетесь избежать максимального количества разногласий, полезно выработать основные правила.

Если вы с партнером взрываетесь во время ссор или если вам довелось пережить насилие, прервите выяснение отношений при сильной злости. Скажите, что вам нужен перерыв, и уйдите в другую комнату как минимум на пятнадцать минут. Если сделать паузу просит ваш партнер, не идите за ним. Потратьте это время на борьбу со своими злыми мыслями и спланируйте более приемлемый способ выразить свои желания. Затем используйте следующие простые правила для ваших дискуссий. Сохраняйте спокойствие. Сначала будет трудно придерживаться этих правил, потому что вы захотите выиграть, защитить себя и оказаться правым. Однако более важно строить отношения, чем быть правым.

Взгляните на следующий список: он даст вам представление о том, что делать, а чего не делать. У вас появилась хорошая возможность учиться на своих ошибках. Практикуйте эти новые «правила игры» с партнером.

1. *Представьте трудность как проблему, которую нужно решить вам обоим:* «Думаю, у нас есть проблема, когда ты приходишь домой с работы. Мы кажемся напряженными. Не стоит ли нам проработать ситуацию вместе, чтобы выяснить, как ее улучшить».
2. *Придерживайтесь одной темы.* Вместо того чтобы вытаскивать на свет божий все подряд, включая протекающую раковину, следует остановиться на одной конкретной проблеме: «Давай попробуем выяснить, как мы можем разделить работу по дому».
3. *Оставайтесь в настоящем.* Не ведите дневник несчастий в отношениях. Оставайтесь здесь и сейчас: «Не стоит ли нам потратить немного больше времени на разговоры друг

с другом? Для меня это будет много значить, потому что я ценю твой вклад».

4. *Возьмите на себя часть ответственности.* Помогите партнеру понять, что дело не в обвинениях; речь идет об улучшении отношений: «Я знаю, что многие ссоры случились по моей вине. Иногда я слишком чувствителен. Не стоит ли нам поискать другие способы общения?»
5. *Пригласите партнера решить проблему совместно.* Поверните разговор в сторону взаимного сотрудничества: «Было бы здорово, если бы мы могли вместе поискать способы, как чаще вознаграждать друг друга».
6. *Спросите о его идеях.* Превратите партнера в сотрудничающего с вами решателя проблем: «Есть ли у тебя идеи о том, каким образом мы могли бы больше вознаграждать друг друга? Чем я могу помочь?»
7. *Найдите точки соприкосновения.* Прямо сейчас не концентрируйтесь на разногласиях. Найдите общий язык: «Рад слышать, что мы оба согласны с тем, что мы можем попытаться чаще вознаграждать друг друга. Это отличный задел для начала совместной работы».
8. *Попробуйте найти удовлетворяющее вас обоих решение.* Превратите благие намерения и планы в действия: «Давай будем отслеживать позитивные моменты в поведении друг друга. Что ты думаешь о том, чтобы попробовать на этой неделе и посмотреть, что получится?»

### **Чего не следует делать: опасные ошибки**

Прямо сейчас у вас есть инструменты, чтобы улучшить свои отношения. Вы узнали, как продемонстрировать уважение к чувствам друг друга, как вместе решать проблемы и как строить более крепкие отношения. Но, рассуждая трезво, вы, вероятно, будете возвращаться к некоторым вредным привычкам. Не расстраивайтесь по этому поводу. Но помните: вы должны создавать позитив и постоянно обращать в него негатив. Вот некоторые ситуации, которых следует избегать:

1. Ворошить прошлое.
2. Упомянуть не относящиеся к делу вещи.
3. Навешивать ярлыки на партнера.
4. Спрашивать: «Почему ты всегда...?»
5. Дуться.
6. Угрожать.
7. Повышать голос.
8. Ехидничать.
9. Ныть.
10. Интерпретировать мотивы партнера.
11. Пытаться одержать верх.

Вам нужно замечать перечисленные ситуации и пытаться избегать такого бесперспективного поведения.

### Принятие различий

Представьте, что вы берете в левую руку один конец веревки, а в правую — другой. Вы растягиваете ее обеими руками со всей силы и тут понимаете, что боретесь против самого себя — и в процессе себя же побеждаете.

На протяжении всех ваших отношений вы боролись, протестовали и пытались контролировать партнера. Вы тянете за один конец веревки, он — за другой. Вы боретесь с различиями. И вот однажды вам приходит в голову мысль выбросить веревку и объединиться. Вы отказались от одной вещи, чтобы заняться более существенной. Выбросьте веревку.

Ральф интересовался бизнесом, а Филлис — психологией. Они все еще любили друг друга, и у них был обожаемый ребенок. Многие из их различий были предметом борьбы («Все, что тебе нужно, — бизнес и деньги. — А все, чего тебе хочется, это поговорить о том, что движет людьми»).

Затем им пришло в голову, что борьба была только способом разобраться с ситуацией. Так они смогли принять различия. Они смогли сказать: «Давай договоримся, что у тебя свои интересы,

а у меня — свои. Иногда ты занимаешься своими делами, а я — своими. Не обязательно во всем соглашаться».

Филлис предпочитала говорить о чувствах, а Ральф — сосредоточиваться на фактах. Каждый пытался заставить другого измениться и стать «больше напоминающим меня». Но то, что привлекало их друг в друге, было той самой разницей. Ральф говорил: «Меня притягивала ее внутренняя теплота. И нам действительно было о чем поговорить». Филлис сказала: «Изначально мне очень понравилось, что он был так сосредоточен на своих целях. Мои родители всегда жили в хаосе». Так что эти различия в первую очередь были привлекательными для них качествами. Почему бы не принять различия и не осознать, что в них есть что-то действительно притягивающее?

Еще один способ двигаться навстречу друг другу — рассматривать отличия как возможности. Вы можете чему-то научиться друг у друга. Филлис и Ральф смогли использовать эту идею достаточно успешно, осознав, что могут предложить друг другу ценные умения. Филлис может научить Ральфа большей эмоциональности, помочь ему изучить некоторые его проблемы. Поскольку она больше говорила с ним об эмоциях, выяснилось, что отец Ральфа был сверхрациональным человеком и никогда не одобрял чувства сына («Я никогда не чувствовал, что отец меня понимает, хотя я знал, что он меня любит»). Ральф также смог понять, откуда возникло ощущение сумбура у Филлис. Ее отец был алкоголиком, он мог выйти из себя в любой момент — и тогда ей и ее матери могло не поздоровиться. Это заставило Филлис крайне чувствительно реагировать на любую критику или контроль со стороны Ральфа.

Поскольку они теперь слушали друг друга, а не пытались изменить, то смогли по-новому взглянуть на эмоциональную часть своих отношений. Филлис поняла, что Ральфу на самом деле требовалось ее одобрение и умение слушать, которое, как она чувствовала, отсутствовало (Ральф просто не создавал, что ему это нужно, и не знал, как об этом попросить). Помню, как Ральф со слезами на глазах сказал: «Ребенком я всегда чувствовал себя одиноким. Я уходил в свою комнату, читал и надеялся, что мои эмоции исчезнут». Выговорившись, он понял, что Филлис была

именно таким «сопереживающим человеком», какого ему не хватало в детстве. Разница лишь в том, что теперь он был на таком человеке женат. Он смог принять их различия и рассматривать их как возможности.

## ВЫВОД

Обычно я прошу своих пациентов рассказать мне, как можно улучшить их брак. Но я понимаю, что вижу ситуацию лишь с одной стороны. Всегда полезно услышать мнение второй стороны. Я не воспринимаю себя в роли судьи. Я думаю о том, каким образом каждый может научиться делать свои отношения лучше. Если моя пациентка — жена, но отношениями недоволен ее муж, то я стараюсь для них двоих. Здесь нет победителей и проигравших, нет правильных и неправильных оценок. Цель в том, чтобы сделать жизнь лучше для вас обоих.

Мы рассмотрели, как отношения могут вызвать у вас депрессию и как депрессия может повлиять на ваши отношения. Кто бы ни страдал от депрессии — вы, ваш партнер или вы оба — надеюсь, что вы вместе изучаете эту главу и начнете ежедневно работать над тем, чтобы сделать друг друга более счастливыми. Ведь вы достаточно любили друг друга, чтобы пожениться и, может быть, родить ребенка. Даже если вы думаете, что ваша любовь уменьшилась или даже исчезла, — все может измениться. Я видел людей, чьи браки выглядели безнадежными, но они приложили усилия, чтобы вернуться друг к другу. В прошлом месяце я получил по электронной почте письмо от моего бывшего пациента, не жившего с женой несколько лет (это было двенадцать лет назад). Теперь они снова вместе — влюбленные и осознающие, что они друг для друга — целый мир.

Вместо того чтобы бороться друг с другом, можно вместе сражаться за отношения. Сейчас у вас есть отличные подручные инструменты. Не боритесь за право быть правым. Боритесь за то, чтобы чувствовать взаимную заботу и любовь, за то, что сделает вашу жизнь счастливее, и за то, чтобы это получилось у вас обоих.

### Как улучшить личные отношения

- Связаны ли ваши отношения с депрессией — вашей или вашего партнера? Какие ваши действия делают друг друга несчастными?
- Узнайте о чувствах партнера. Вместо того чтобы пытаться решить его проблему, слушайте его и сопереживайте. Узнайте о своей роли в этой проблеме и о том, что вы можете сделать для улучшения ситуации.
- Сделайте так, чтобы партнер почувствовал вашу заботу, принимайте его чувства и помогайте ему их понять.
- Отпустите свою потребность быть правым. Важнее решить проблему, чем свалить вину на другого.
- Остерегайтесь негативных автоматических мыслей (они могут исказить ваш взгляд на отношения и обострить ситуацию).
- Вознаградите партнера. Это повысит вероятность ответного вознаграждения.
- Изучите свое сопротивление. Что мешает вам вознаграждать партнера?
- Поймите партнера на позитиве. Будьте конкретны при описании приятных вещей, которые он для вас сделал, и спросите, что он хотел бы получить от вас.
- Не подрывайте свой успех методом кнута и пряника, надутыми губами или вопросами, начинающимися со слов: «Почему ты не можешь...?».
- Изучите правила игры успешного сотрудничества.
- Избегайте свойственных всем опасным ошибкам, таких как попытка интерпретации мотивов партнера и припоминание негатива в прошлом.
- Примите ваши различия. Возможно, именно они и привлекли вас с самого начала. Оцените, можете ли вы прекратить попытки изменить друг друга и начать учиться друг у друга.



## ГЛАВА 12

# «ТЕПЕРЬ, КОГДА МНЕ СТАЛО ЛУЧШЕ, КАК СОХРАНИТЬ ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ?»: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕЦИДИВ

Хотел бы я сказать вам, что, как только депрессия пройдет и вы снова почувствуете себя хорошо, вы останетесь в таком состоянии навсегда. Теперь мы осознаем, что для многих людей депрессия — фактор риска на всю жизнь. Просто некоторые больше склонны к рецидивам. У других рецидивов не бывает. Но если у вас они есть, то среднее количество эпизодов равно семи (поэтому если вы один раз пережили депрессию, есть риск ее повторения). Готовность ее предотвратить — важная оставляющая постоянного хорошего самочувствия.

У кого чаще случается рецидив? Существует ряд факторов, делающих вас более уязвимыми. К ним относятся количество предыдущих эпизодов, раннее начало депрессии, злоупотребление алкоголем, пережитое в детском возрасте насилие и особенности вашей депрессии: вид руминации, негативные события жизни (например, потеря работы или личные конфликты), конфликты в отношениях, дисфункциональные убеждения и когнитивные ошибки, такие как мышление по принципу «все или ничего» и негативный стиль объяснения событий<sup>109</sup>. В этой

главе поговорим о признаках возвращения депрессии для раннего ее распознавания и как можно скорейшего предотвращения.

Хорошая новость в том, что теперь у нас есть несколько очень эффективных способов предотвращения рецидива. Они включают в себя практическое использование техник самопомощи, продолжение лечения с помощью когнитивной терапии или лекарств, использование новых техник осознанности, когда вы почувствуете себя лучше. Так вы можете существенно снизить риск рецидива в ближайшие нескольких лет (а в случае повторной депрессии у вас уже будут опробованные инструменты, которые помогут). Основное правило в медицинской практике звучит так: оказавшееся ранее эффективным средство, скорее всего, будет эффективным снова. Так что это повод для надежды.

## НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ САМОПОМОЩЬ

Для предотвращения рецидивов у идущих на поправку, а затем завершающих лечение пациентов когнитивно-поведенческая терапия действует намного эффективнее лекарств<sup>110</sup>. А пациенты, получающие когнитивно-поведенческую терапию и выполняющие домашние задания по самопомощи, вероятнее всего, избавятся от депрессии после прекращения лечения<sup>111</sup>. У них есть опыт по продолжению самопомощи. Поэтому сохранение самопомощи — важная часть хорошего самочувствия.

Если вы считаете описанные в этой книге техники полезными, то можете рассмотреть возможность составления списка *конкретных способов*, которые вам помогли. Я попытался облегчить вам задачу: каждая глава книги заканчивается кратким перечнем описанных в ней техник самопомощи. Просмотрите их, чтобы выбрать полезные для вас (либо сделайте копию таблицы в конце той главы, которая для вас особенно важна). Подберите 10–20 техник, которые можете использовать, будучи своим личным когнитивным терапевтом.

Многие из моих пациентов считают полезным составлять карточки для беседы с самим собой (карточки самопомощи),

напоминающие им о своих негативных привычках и о том, как от них избавиться. Разговор с собой может содержать изменение своего поведения, мышления и своих отношений. Вы можете хранить эти карточки в кошельке, на компьютере, на BlackBerry или Palm Pilot<sup>112</sup>. Так вы будете готовы противостоять демонам депрессии при их появлении.

Ключ к самопомощи — сохранять хорошее самочувствие, делая то, что помогло в состоянии уныния. Чувствовать себя лучше — ваша первостепенная цель. Для сохранения хорошего самочувствия нужно практиковать полезные привычки и знать признаки, на которые необходимо обратить внимание, чтобы остановить рецидив до того, как он наберет обороты.

### **Что спровоцировало предыдущую депрессию?**

Иногда у депрессии своя модель. Обусловлена ли она конфликтами в ваших отношениях, трудностями в достижении целей или чувством одиночества? Важно знать свои слабые места, чтобы вовремя к ней подготовиться. Например, спусковым крючком депрессии Дэна было одиночество. Мы составили план отслеживания одиночества и предприняли шаги его преодоления (совместные планы с друзьями, участие в волонтерской деятельности и планирование самостоятельных занятий). Мы также выявили типичные негативные мысли, возникавшие, когда он чувствовал себя одиноким («*Я всегда буду один*», «*Я один, потому что неудачник*»). Затем мы придумали разумные реакции, которые можно легко использовать при возникновении негативных мыслей и чувств.

Что же вызывает вашу депрессию? Что можно сделать в следующий раз при спуске крючка? Какие негативные мысли возникают в уме с ее приходом и как на них реагировать?

### **Каковы ранние признаки депрессии?**

Важно знать ранние симптомы депрессии. Это могут быть бессонница, потеря интереса и удовольствия, грусть. У некоторых людей на ранних стадиях отмечаются самокритика и упадок духа. Постарайтесь вспомнить ваши ранние признаки депрес-

сии, чтобы «поймать» ее в самом начале. Вы можете вернуться к экспресс-опроснику симптомов депрессии из главы 1 для определения того, какие чувства могут быть предвестниками рецидива. Хорошая идея — еженедельный самоконтроль, чтобы быть уверенным, что вы заметите проблему на ранней стадии.

### Как меняется ваше поведение?

Что вы делаете по-другому в состоянии депрессии? Больше спите или занимаетесь менее сложными и интересными делами? Проводите много времени за просмотром телепередач или в интернете? Смотрите порнографию? Некоторые люди замечают, что начинают больше пить или есть (или меньше есть) при погружении в депрессию. Зная изменения поведения, связанные с депрессией, вы сможете обнаружить их уже на ранних стадиях и как можно скорее от них избавиться. Например, если ваш ранний признак — снижение активности, отойдите от своего привычного расписания и планируйте все за неделю. Ходите в фитнес-клуб, кино, музеи, гуляйте или встречайтесь с друзьями. Станьте *суперактивными*. Если ваш ранний признак — поведение, связанное со здоровым образом жизни, например, выпивка или переедание, то превратитесь на месяц в фаната ЗОЖ. Сократите количество алкоголя, займитесь физическими упражнениями, ешьте здоровую еду и как следует высыпайтесь. Делайте противоположное своему симптому. Действуя *против* него, вы движетесь вперед.

### Используйте свой список вознаграждений

Один из самых простых способов вести антидепрессивный образ жизни — составить список вознаграждающих вас ежедневных занятий. Не ждите ощущения, что вы готовы выполнить их, — планируйте их заранее и выполняйте. Например, мой список вознаграждений включает занятия спортом, путь до работы пешком, прослушивание музыки на iPod, чтение и неспешный обед. Создайте свой список вознаграждений и продолжайте добавлять к нему новые пункты. Кроме того, планируйте долгосрочные вознаграждения самому себе: поездки, особые удовольствия,

приобретение новых умений. Списки вознаграждений — как краткосрочные, так и долгосрочные — обеспечивают вам поле деятельности и ожидание приятных событий.

### **Как меняется ваше мышление?**

Когда вы впадаете в депрессию, образ мыслей следует типичной модели. Просмотрите упражнения из этой книги еще раз и оцените, не поймали ли вы себя на том, что пытаетесь быть совершенным, нуждаетесь в одобрении, боитесь неудач или хотите определенности. Посмотрите, нет ли у вас типичных негативных искажений мышления, таких как чтение мыслей («*Она думает, что я скучный*»), навешивание ярлыков («*Я скучный*»), мышление по принципу «все или ничего» («*У меня ничего не получается*») или обесценивание позитива («*То, что он находит меня интересным, ничего не значит, потому что он — мой друг*»). Впадая в депрессию, не склонны ли вы предсказывать негатив и думать, что все просто ужасно? Составьте несколько карточек для беседы с самим собой (карточек самопомощи), которые помогают бороться с этими негативными мыслями. Например, можно написать: «В чем польза таких мыслей?», или «Что говорят факты?», или «Какой совет я бы дал другу?», или «Я могу противодействовать своим мыслям».

### **Пресекайте руминации**

Важно признать, что склонность к навязчивым размышлениям может быть ранним признаком возвращения депрессии. Обнаружив застревание на негативной мысли и ее повторение до тех пор, пока ваш мысленный настрой не станет все хуже и хуже, вернитесь к главе 8 и посмотрите, можете ли вы начать использовать перечисленные там техники. Например, поимку руминаций, изучение их пользы и вреда, установление ограничений по времени на такие мысли и навык их откладывания, или практику принятия вещей такими, какие они есть.

Напишите себе короткую карточку для разговора с собой (карточку самопомощи) для быстрого запуска программы борьбы с руминацией. Подумайте о том, что оказалось эффективным

средством для вас в прошлом, чтобы как можно скорее от нее избавиться.

### **Сделайте себе прививку против депрессии**

Лучший способ избежать рецидива — привить себя от негативного поведения и характеризующих вашу депрессию мыслей. Мне нравится делать это в виде ролевой игры с выздоровевшими пациентами: «Давайте представим, что вы снова впадаете в депрессию. Я буду вашими негативными мыслями. Посмотрим, как вы будете с ними бороться». Или же я могу выполнять роль негативных поведенческих моделей: «Вы просто слишком устали. Вы должны лежать в постели часами, чтобы беречь силы. Бросьте мне вызов». Выявление негативных моделей и упражнения по борьбе с ними станут вашей прививкой против рецидива.

## **СТРОЙТЕ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ**

Мы уже видели, что отношения могут оказать мощное влияние на депрессию. Многие замечают, что при наступлении депрессии теряют интерес к людям или думают, что становятся для других обузой. Ваша депрессия может начаться с самоизоляции. Если это так, то боритесь с такой тенденцией и планируйте общение с другими людьми. Или же вы можете пожаловаться на что-то, находясь в компании. Используйте техники из главы 9 для создания крепких дружеских отношений. Если личные отношения становятся напряженными, вернитесь к главе 11 и посмотрите, как вы и ваш партнер можете больше вознаграждать друг друга, снижать количество негатива в жизни, принимать ваши отличия и вместе решать проблемы.

Вот несколько моментов, о которых не стоит забывать.

### **Выбирайте для общения приятных людей**

Один из способов обеспечить себе рецидив — выбирать для общения людей, которые плохо к вам относятся, тех, кто осуж-

дает других, негативно мыслит, а также нытиков. Сара решила избегать встреч с Карен, которая много пила и ничего не делала, чтобы помочь себе. Шэрон составила контрольный список качеств, которых следует избегать в мужчинах: нарциссизм, неверность и ненадежность. Мануэль составил список своих друзей и знакомых и разделил их на две колонки: приятные и неприятные люди. Он решил общаться с первыми и избегать вторых. Когда вы взаимодействуете с приятными людьми, ваша жизнь становится лучше.

### **Не ходите на нытика**

Как мы уже обсуждали в главе 9, вы должны попытаться поймать себя на жалобах, осуждении других или отказе от поддержки. Не ведите себя с друзьями как зануда. Марк записывал любые свои жалобы подруге, чтобы поймать момент, когда он делает слишком сильный упор на негатив. Затем он поставил перед собой противоположную задачу: «Расскажи о позитивных вещах, которые ты собираешься сделать». Позитивный настрой помогает сохранить друзей и может удержать вас от самоизоляции и погружения в депрессию.

### **Вознаградите друзей**

Друзья — словно лекарство, сохраняющее ваш здравый рассудок. Вам следует их вознаграждать. Карен посчитала обязательным для себя благодарить своих друзей за поддержку, хвалить их за рассказы о своих позитивных занятиях, а также сопереживать и одобрять их при возникновении у них проблем. Напоминание друзьям о том, что вы на их стороне, сохраняет дружбу.

### **Создайте свое сообщество**

Не изолируйте себя от общества. Джил полностью избавилась от стремления к уединению, когда начала работать волонтером в приюте для животных один-два раза в неделю. Ирен стала посещать синагогу, завела новых друзей и почувствовала себя больше включенной в общественную жизнь. Вы также можете заглянуть в онлайн-сообщества, профессиональные группы и на

другие ресурсы. Ощущение связи с другими людьми поможет вам сохранить хорошее самочувствие.

### **Реанимируйте личные отношения**

Любовь и близость — отличное противоядие от депрессии. Брак нуждается в постоянной подпитке — это похоже на сохранение физической формы на всю жизнь. Но работа над отношениями полезное занятие. Проводите еженедельные короткие обсуждения: «Что мы можем сделать, чтобы тебе стало лучше?» Практикуйте активное слушание — перефразируйте, одобряйте, задавайте вопросы. Используйте принятие, чтобы учиться на ваших отличиях, а не бороться с ними. Отдавая любовь, вы получаете ее, но это активный процесс. Это не только то, что вы чувствуете, но и то, что вы делаете.

## **ПРОДОЛЖАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ**

Если вам стало лучше во время когнитивно-поведенческой терапии и у вас уже было несколько предыдущих эпизодов депрессии, может оказаться полезным подумать о продолжении лечения. Это хорошая идея, если вы отмечаете появление руминации, трудности в отношениях, периодически возвращающиеся проблемы с самооценкой или повторяющиеся эпизоды сильной тревоги. Улучшение и поддержание хорошего самочувствия — два этапа самопомощи. Продолжение лечения поможет не сбиться с пути. Оно может включать посещение психотерапевта один раз в месяц-полтора. Продолжение лечения резко снижает вероятность рецидива депрессии<sup>113</sup>.

### **Использование лекарств для предотвращения рецидивов**

Если у вас было два и более эпизодов депрессии и вы проходили медикаментозный курс лечения, то вам вместе с врачом следует рассмотреть возможность продолжения приема лекарств даже после улучшения вашего состояния. Вы можете продолжать



принимать препараты в течение полугода после выздоровления (можно подумать о снижении дозы).

Некоторые пациенты способны отказаться от приема лекарств через несколько месяцев после снижения депрессии. Другие, особенно те, у кого было несколько эпизодов, лучше всего справляются с помощью поддерживающего лечения, блокирующего эпизоды в будущем. Никогда не прекращайте прием лекарств, не посоветовавшись с врачом.

### Усиление лечения

Даже если вы принимаете лекарства, могут возникнуть внезапные эпизоды депрессии. Ничто не работает в ста процентах случаев, но поддерживающая терапия значительно снижает риск рецидива. При наступлении рецидива врач может рассмотреть вопрос об усилении лечения путем увеличения дозировки, добавления других лекарств или использования иных форм лечения. Вы можете найти больше информации в приложении 1.

Некоторые люди, имевшие несколько предыдущих эпизодов депрессии, говорят: «Мне не нужны лекарства — мне и так хорошо». Но причиной хорошего самочувствия может быть именно то, что вы принимаете лекарства. Поэтому не думайте, будто такое ощущение означает, что вы больше не подвержены депрессии. Мы знаем, что поведенческая, когнитивная и межличностная терапия для предотвращения рецидивов очень эффективна. Вы и ваш врач можете принять это решение вместе.

## ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ

В этой книге я периодически приводил упражнения, основанные на техниках майндфулнесса, практик осознанности, например, наблюдать за облаками или представлять себя падающей снежинкой. Осознанность (практика неосуждающего осознания настоящего момента и его безоценочного принятия) также полезна для предотвращения эпизодов депрессии. Профессора Зиндел Сигал, Марк Уильямс и Джон Тисдейл выяснили, что

наиболее подвержены рецидивам те пациенты, которые склонны погружаться в негативные мысли и испытывают трудности с отпусканьем негативных чувств<sup>114</sup>. Они разработали во многом заимствованный из буддийской практики осознанного внимания и медитации способ лечения, вдохновившись блестящей работой Джона Кабат-Зинна из Бостона (он использовал осознанность для того, чтобы помочь пациентам справиться с физической болью<sup>115</sup>). Сначала они назвали свою модель тренировкой внимания, потому что целью было помочь сосредоточить внимание на переживании настоящего момента безо всякого суждения, то есть достичь состояния «полного пробуждения», как однажды сказал о себе Будда. Более распространенное название на сегодняшний день — когнитивная терапия на основе осознанности (англ. МВСТ).

МВСТ, основанная на восьминедельной программе снижения уровня стресса, значительно уменьшает риск рецидива депрессии, если использовать ее в сочетании с другими методами лечения. Обсудите варианты с вашим врачом, но, согласно недавнему исследованию, МВСТ более эффективна, чем прием антидепрессантов в течение пятнадцати месяцев<sup>116</sup>. Однако МВСТ не может предотвратить рецидив у всех ранее страдавших депрессией пациентов. Мы рекомендуем регулярно практиковать осознанность в дополнение к ней<sup>117</sup>.

Вы можете найти полезные упражнения для практики осознанности в следующих книгах: «Жизнь, полная катастроф» Джона Кабат-Зинна, «Путь с сердцем» Джека Корнфилда<sup>118</sup> и «Осознанный выход из депрессии» Уильямса, Тисдейла, Сигала и Кабат-Зинна. Далее мы также рассмотрим несколько упражнений. Осознанность требует практики. Не пытайтесь контролировать, не пытайтесь быстро преуспеть, дайте себе и своему разуму время и пространство для духовного роста. Будда означает «пробужденный», практика осознанности — это постепенное пробуждение вашего сознания, принятие и наблюдение за дыханием, ощущениями и разумом в настоящий момент времени.

Если приведенные здесь упражнения окажутся для вас эффективными, вы можете подумать о том, чтобы осознанность

постоянно присутствовала в вашей жизни. Семинары и мастер-классы, дающие базовые знания по медитации, проводятся почти повсюду, а для желающих углубиться в тему доступны долгосрочные выездные семинары. Основные принципы и техники универсальны; разница в подходах не так важна, как их общность.

### **Осознанное внимание к дыханию**

Сидя в удобной позе, дышите естественно. Обратите внимание на воздух, входящий и выходящий из тела. Каждый вдох и выдох — это приходящий и уходящий момент. Прислушайтесь к своему дыханию и обратите внимание, как разум может перемещаться к другим мыслям, звукам и ощущениям. Осторожно верните разум к дыханию. Сосредоточьтесь на дыхании, замечая момент вдоха и то, как он проходит. Наступает другой момент — и вы отпускаете его вместе с выдохом. Вдох и выдох — от момента к моменту.

Вы заметите, что ваш разум очень занят. Он оценивает, думает, предвидит, вспоминает. Он постоянно приглашает вас следовать за ним, подчиниться ему. Когда я впервые выполнял это упражнение, мой разум продолжал отвлекаться на другие мысли: *«Достаточно ли у меня времени на это упражнение? Что это за звук доносится с улицы? Все ли я делаю правильно?»*. Я понял, что мой разум движется со скоростью сто километров в час, полностью отдаляясь от настоящего момента. В состоянии осознанности вы практикуете метапозицию, как постоять в стороне и наблюдать, мягко говоря себе: *«Вот опять эта мысль»*, просто возвращая свое внимание к настоящему моменту, к своему дыханию.

Вместе с осознанным вниманием вы мягко сосредоточиваетесь на дыхании и отвлекаетесь от посторонних мыслей. Упражнение научит вас фиксировать внимание на том, что находится под рукой в данный момент. Вы вырабатываете *другое отношение к своим мыслям*. Они контролировали вас и отвлекали. Теперь они просто мысли, а дыхание — центр.

### **Сканирование тела**

Лежа или сидя в удобном положении, начните дыхательную практику, замечая вдох и выдох. Затем перенесите внимание

на желудок и ощущения в нем. Наблюдайте, как воздух входит в желудок, проходит сквозь него, а затем возвращается обратно — медленно следите за входящим и выходящим из желудка дыханием. Затем, направив свое внимание на левое плечо, вдохните и выдохните в него. Отметьте имеющиеся там ощущения, тепло или напряжение, вдыхая и выдыхая эти чувства и ощущения. Потом проделайте то же самое с рукой. Продолжайте движение по другим частям тела (кисти рук, ноги, ступни). Потратьте несколько минут, отмечая возникающие там ощущения, и вдохните их в каждую часть вашего тела. Присутствуйте в настоящем моменте, сознавая, что этот момент приходит и уходит.

### **Расширьте сознание**

Как только вы ненадолго научитесь осознавать свое дыхание, закройте глаза и позвольте разуму «осмотреть» находящееся в комнате вокруг вас. Мягко переключая внимание с дыхания на комнату (на звуки и предметы), верните разум к дыханию. Затем позвольте ему осознать пространства вокруг комнаты, а затем вокруг здания, в котором вы находитесь. С закрытыми глазами вы осознаете все больше пространства вокруг вас. Далее позвольте разуму полететь вверх, к облакам, и посмотреть оттуда вниз на простирающееся перед ним пространство. Позвольте ему взлететь над Землей так, чтобы она осталась лишь маленькой планетой внизу, и наблюдайте. Перемещая разум все дальше, в космос и к звездам нашей галактики, осознавайте все происходящее вокруг вас.

Возможно, что на мгновение вы исчезнете.

### **Осознанное внимание к мыслям и эмоциям**

Практикуя осознанную медитацию, вы отмечаете ощущения, мысли и эмоции. Иногда вас засасывает в них, иногда вы их боитесь. Вы либо подчиняетесь, либо избегаете их. Но при осознанном дыхании вы можете наблюдать за своими мыслями и чувствами и занимать позицию наблюдателя, смотрящего, но не оценивающего. Вы наблюдаете и говорите: «А вот и эта мысль», или «А вот и эта грусть», или «А вот и эта боль». Вы не боретесь с этими мыслями, потому что теперь вы — всего лишь

созерцатель. Вы можете следить за мыслью — она приходит и уходит, сменяется другой мыслью. Ваш разум возвращается к дыханию. Каждая мысль и чувство — это момент здесь и сейчас, который затем исчезает, как волны, набегающие на берег и уходящие в океан, чтобы могла прийти другая волна.

### Любящая доброта

Возможно, вы заметили, что злились, грустили или боялись своих мыслей, чувств и ощущений. Вы хотите, чтобы они покинули вас навсегда и чтобы все было так, как вы желаете. Но теперь, практикуя осознанное внимание и принятие всего имеющегося в данный момент, вы наблюдаете свою грусть — чувствуете ее в своем сердце и видите в своих глазах. Теперь вы призываете любовь, доброту и принятие и направляете их на свою грусть, на тяжелые чувства. Вы говорите: «Я здесь, чтобы любить тебя и грусть; чтобы принять тебя; чтобы построить дом, где мы проживем вместе». Вы можете представить себе, как любовь проникает в печаль. И вы чувствуете доброту к этой грусти. Вы освободили место для чувства, оно здесь и сейчас, а затем оно уходит. Ваша доброта и любовь втекают и вытекают из вас с каждым вдохом и выдохом, момент за моментом.

## ВЫВОД

У меня для вас хорошие новости и не очень. Для многих людей депрессия является постоянной проблемой — часто случается по несколько ее эпизодов в течение жизни. Но вы можете значительно уменьшить рецидивы, используя одну или все изложенные в этой главе идеи. Вы также можете использовать мысли из этой книги как руководство по жизни без депрессии.

Когда дело доходит до депрессии, вы не беспомощны. Один из моих пациентов, чье самочувствие стабилизировалось, сказал мне: «Я замечаю, что мои разумные реакции стали теперь более автоматическими, чем мои негативные автоматические мысли». Другой бывший пациент позвонил, чтобы направить ко мне друга. Я не видел его двенадцать лет. Он сказал: «Я все еще

использую техники, которым вы меня научили». С тех пор он не испытывал депрессии. Еще один пациент вернулся на лечение спустя годы после того, как я видел его в последний раз. Он потерял работу и снова впал в уныние. Мы возобновили медикаментозное лечение и начали разрабатывать план, как сделать его активным и инициативным и изменить его негативный образ мыслей. На этот раз ему стало лучше гораздо быстрее, чем тогда.

Средство, которое помогло вам чувствовать себя лучше, поможет и сохранить это состояние. Но вам следует его использовать. Это как упражнение. Сделайте его частью вашего образа жизни.

### Предотвращение рецидива

- Продолжайте использовать самопомощь, которая помогла вам почувствовать себя лучше. Выберите техники, оказавшиеся для вас наиболее полезными, составьте их список или создайте карточки самопомощи, к которым вы можете обратиться в любое время.
- Остерегайтесь возможного рецидива. Это поможет знать, чего ожидать. Что вызвало вашу депрессию в прошлом? Каковы ее первые признаки?
- Как изменяется ваше поведение в депрессивном состоянии? Следите за этими изменениями и останавливайте их на полпути. Создайте список вознаграждений и пользуйтесь им.
- Как изменяется ваше мышление в депрессивном состоянии? Напишите несколько карточек для беседы с самим собой (карточек самопомощи) и борьбы с негативными мыслями в случае их появления.
- Руминация — распространенный признак депрессии. Если вас затащило в круг повторяющихся негативных мыслей, вернитесь к техникам из главы 8, которые помогли вам их преодолеть.
- Сделайте себе прививку против депрессии, практикуясь в борьбе с присущими вам мыслями и поведением. Мне нравится проводить ее в виде ролевой игры с моими пациентами — я выполняю роль «голоса» депрессии, а они отвечают ему.
- Как меняются ваши отношения в депрессивном состоянии? Заметьте момент, когда вы начинаете стремиться к уединению или больше жаловаться, и предпримите шаги для противодействия этим изменениям.
- Выберите общение с приятными людьми. Люди, осуждающие вас, плохо обращающиеся с вами или унижающие вас, могут привести к рецидиву депрессии.

- Будьте другом, вознаграждающим своих друзей. Поблагодарите их за поддержку, помогите им в нужный момент и не ведите себя как нытик.
- Создайте свое сообщество. Оставайтесь на связи с людьми с помощью онлайн-групп, профессиональных организаций или волонтерской работы.
- Ваши личные отношения могут быть отличным противовесом от депрессии. Делайте все необходимое, чтобы они работали на вас.
- Если проведенная когнитивно-поведенческая терапия помогла вам почувствовать себя лучше, подумайте о ее продолжении, посещая психотерапевта раз в месяц или полтора, чтобы оставаться в форме (особенно если у вас уже была пара эпизодов депрессии в прошлом).
- Если вы принимали лекарства, проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать, следует ли вам продолжать курс (возможно, в более низкой дозе) после улучшения самочувствия.
- Переживая рецидив на фоне приема лекарств, спросите своего врача о возможности усиления терапии за счет дополнительных препаратов или других методов лечения.
- Используйте практику осознанности для развития осознания настоящего момента, свободного от суждений или контроля, займите метапозицию для наблюдения за своими мыслями просто как мыслями — не более того.

## ГЛАВА 13

# МЫСЛИ НАПОСЛЕДОК

Во время написания этой книги я оценивал свой опыт общения с людьми, чью жизнь затронула депрессия. Когда я просматривал свои записи, мне вспоминались имена людей, которых я не видел годами. Среди моих пациентов была женщина, для которой жизнь после развода потеряла смысл, но постепенно она перестроила свою личную и профессиональную жизнь. Был мужчина за пятьдесят, злоупотреблявший алкоголем и наркотиками. Он ощущал полную безнадежность. Каждое Рождество я получаю от него открытку. Сейчас он ведет трезвый образ жизни, не испытывает депрессии и — что самое важное для него — помогает другим людям преодолевать зависимость и находить смысл в жизни. Его история согревает мое сердце, потому что я знаю, что он вдохновляет многих других людей. Это как эффект мультипликатора: я помог ему, а теперь он помогает другим.

Я также думаю о браках, спасенных благодаря нашей совместной работе. Иногда это борьба. Пары приходят поодиночке или вместе, ощущая свою безнадежность. Возможно, у них месяцами не было секса, кто-то из них (или оба) пребывает в депрессии, и они ссорятся или избегают друг друга. Но затем они учатся искусству общаться, идти на компромисс и проявлять настойчивость. Они учатся прощать. И веселиться. Ведь они любили друг друга, когда брали на себя брачные обязательства. Непростая работа над улучшением ваших отношений зачастую оказывается наилучшим средством против депрессии.



Я вспоминаю Линду, которой стало лучше после терапии и которая спустя годы столкнулась с самыми ужасными событиями, какие только можно себе представить. Одна ее дочь стала инвалидом, вторая умерла; бизнес ее мужа был практически уничтожен. Тем не менее она смогла стойко вынести все испытания. Я знаю, что люди способны справиться практически со всем, имея необходимые инструменты и поддержку.

Я вспоминаю свою соседку — пожилую женщину, лежавшую в больнице. Ее требовалось ампутировать ногу. Ей было 72 года, и она находилась в депрессии всю свою сознательную взрослую жизнь. Врач сказал, что если она не согласится на ампутацию, то умрет от заражения крови. С ее точки зрения, жизнь вообще не имела смысла, и ампутация лишь приближала конец. Зачем жить? Но я решил, что она заслуживает шанса. Она много лет посещала сеансы психотерапии, копаясь в своем детстве и многочисленных разочарованиях. Традиционная терапия ей не помогала. Но она никогда не принимала лекарства. Я сказал ей: «Вы никогда не принимали антидепрессанты. И вы не знаете свою реакцию на них. Почему бы не провести такой эксперимент: начните принимать антидепрессанты после ампутации и посмотрите, как вы будете себя чувствовать. Вы всегда успеете убить себя позже».

Она поблагодарила меня за поддержку, но сказала, что все безнадежно. Однако на следующей неделе согласилась на операцию и начала принимать лекарства. К ее великому удивлению, настроение улучшилось в течение нескольких недель. Партнер навещал ее каждый день, они играли в нарды, а она развлекала его рассказами. Ее жизнь улучшилась даже после ампутации ноги. У нее появился новый шанс.

Их истории могут стать вашей поддержкой.

Депрессия — трудное препятствие в жизни. Она не дает вам наслаждаться самыми обычными вещами. Иногда она делает вас своим злейшим врагом, когда вы начинаете критиковать себя за любое несовершенство. Он нависает над вами в темной темноте, пока вы изо всех сил пытаетесь обрести смысл и надежду. Но депрессию можно победить.

Я уже упоминал ранее, что не впадаю в уныние, работая с депрессивными людьми. Потому что шансы того, что им станет лучше, весьма велики. Если вы находитесь в депрессии, то знаете, как тяжело пережить день. У вас может не быть сил, вас ничто не радует, вы не видите света в конце туннеля и не знаете, что делать. Когда люди советуют вам перестать хандрить, вы ощущаете злость, даже унижение. Вы чувствуете себя совершенно одиноким: никто не может по-настоящему понять то, что вы переживаете. Ваша жизнь кажется пустой, дни тянутся бесконечно, и вы одиноки, даже находясь среди других людей. Ваша грусть кажется нескончаемой. Зачем продолжать жизнь?

Именно такие истории я выслушиваю каждый день. И даю вам инструменты для исцеления. Я предлагаю вам посмотреть на образ ваших мыслей, подыскать альтернативы, попытаться изменить поведение или способ выражения своих чувств. Я предлагаю нам поработать над краткосрочными планами — на следующий день, на ближайшую неделю. И в какой-то момент мы можем уже составлять планы на следующий месяц или год. Мягко, но настойчиво я подталкиваю вас к новым «экспериментам» по проживанию вашей жизни; при этом я всегда осознаю, что вам трудно, но еще труднее оставаться в трясине.

Возможно, мои предложения временами могут показаться наивными. Вы говорите: «По его словам, это так легко. Да что он знает?» Да, это разумные сомнения, разумные жалобы. Я знаю — это нелегко. Это напоминает физиотерапию при болях в спине. Сейчас может быть больно, зато потом станет легче. Это все равно что вырабатывать новые привычки — это дается нелегко. Я подталкиваю вас увеличивать свою активность, а вы отвечаете: «У меня нет сил». Я говорю: «Возможно, силы придут позже. Возможно, вам следует действовать, не дожидаясь мотивации». Вы можете смотреть на меня, как будто я с другой планеты, но я повторяю вам: «Чем повредит попытка?»

Помните, что мы обсуждали в начале этой книги? Я осознаю, что вы можете сказать: «Я не могу это сделать, потому что у меня депрессия. Я не могу заниматься спортом, не могу звонить друзьям, не могу работать. Моя депрессия не дает мне ничего делать». Но затем я предлагаю: «Почему бы все равно не

побороться с депрессией? Предпринять небольшие шаги. И постараться отследить, что вы на самом деле чувствуете в процессе. Попробуйте. Вы никогда не знаете наперед».

Или вы говорите: «Моя депрессия реальна. У меня есть для нее причина». Да, основания для грусти налицо. Все мы переживаем потери. Но подумайте о матери с ребенком-инвалидом, об алкоголике с тридцатипятилетним стажем и о старушке с ампутированной ногой. У них были веские причины для уверенности в своей депрессии и безнадежности. И все же они поправились. Я знаю. Я это видел.

Если вы вернулись в нормальную жизнь, иногда вас тянет обратно. Иногда у вас будут мрачные дни. Порой жизнь будет казаться бессмысленной. Но настроение меняется, события меняются, и вы можете изменить ситуацию. В этой книге вы познакомились со многими инструментами, которые помогут вам вернуться на принадлежащее вам по праву место.

В самый беспросветный момент рождается надежда. Появляется луч света, открывается дверь, в которую можно войти. Что-то может пробудиться в вас вместе с депрессией. Вы спали и теперь очнулись от кошмара.

Солнце встает.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## КОНСЕРВАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Хорошая новость в том, что сегодня существует широкий выбор методов лечения, которые помогают контролировать депрессию. В этом разделе мы рассмотрим пользу и вред антидепрессантов и других лекарств. В дополнение к антидепрессантам можно использовать препараты, которые помогут справиться с тревогой, бессонницей, повысить эффективность принимаемых лекарств. И в завершение рассмотрим другие методы лечения, например электросудорожную терапию.

### АНТИДЕПРЕССАНТЫ

При назначении лекарств врач будет учитывать текущее состояние вашего здоровья. Вы также должны сообщить ему о любых принимаемых лекарствах — как по рецепту, так и без него. Альтернативная медицина может быть полезна в некоторых случаях, но эти средства могут взаимодействовать с лекарствами, вызывая побочные эффекты. Например, у одной женщины, принимавшей зверобой (препарат на растительной основе), случился маниакальный эпизод, потому что зверобой вступил в реакцию с другими лекарствами. Прежде чем что-то принимать, обсудите свой интерес к альтернативной медицине с врачом.

Постарайтесь изложить как можно более полную картину предыдущего опыта приема лекарств. Если у вас были неприятные побочные эффекты в прошлом, сообщите об этом врачу. У вас есть право доступа к своим медицинским картам у других врачей, так что получите эти записи. Кроме того, если в прошлом лекарства от депрессии оказались эффективными, следует сообщить об этом врачу. То, что сработало ранее, скорее всего, сработает снова. В некоторых случаях лекарства, подействовавшие на близких родственников (если их лечили от депрессии), могут с большой вероятностью оказаться эффективными и для вас. Прежде чем обратиться к врачу, составьте список документов, которые вы хотите ему показать (а также перечень вопросов, которые могут у вас возникнуть).

Имейте в виду, что для достижения эффекта при приеме антидепрессантов потребуется от двух до восьми недель, а иногда и дольше. Врач может начать с минимальной дозировки, чтобы посмотреть, как вы переносите побочные эффекты, и постепенно увеличивать дозу. Во многих случаях побочные эффекты уходят по мере привыкания к препарату. Побочные эффекты также могут быть связаны с дозировкой, поэтому врач может свести их к минимуму, уменьшив дозу или комбинируя лекарство с другим препаратом. Врач может также сочетать два класса антидепрессантов. Нельзя самостоятельно увеличивать или уменьшать дозировку или комбинировать лекарства. Никогда не занимайтесь самолечением.

Антидепрессанты можно разделить на группы по химическому составу и по влиянию на активность мозга. Некоторые новые антидепрессанты работают в разных направлениях. Одна из широко распространенных групп лекарств — селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), включающие Прозак, Золофт, Паксил, Лувокс, Целексу и Лексапро. Не следует принимать СИОЗС, если вы принимаете ингибитор моноаминоксидазы (ИМАО), например Нардил или Парнат.

Трициклические антидепрессанты (ТЦА), более старая группа лекарств, включает в себя доксерин, кломипрамин, нортриптилин, амитриптилин, дезипрамин и тримипрамин. Эти лекарства используются реже, потому что их побочные эффекты тяжелее переносить. Однако они эффективны и могут рассматриваться, когда другие группы лекарств не действуют. Другие антидепрессанты — это тра-

зодон (Дезирел), бупропион (Велбутрин), венлафаксин (Эффексор), милнаципран (Иксел) и дулоксетин (Симбалта); норэпинефрин (также называемый норадреналин) и ребоксетин (Эдронакс). Также можно рассмотреть миртазапин (Ремерон).

Доктор может усилить ваше лечение антидепрессантами амфетаминового ряда, такими как Аддералл и Риталин, для повышения энергии. Аминокислоту триптофан можно использовать для дополнения лечения, хотя следует отслеживать возможные побочные эффекты. Среди самых серьезных отмечены синдром эозинофильной миалгии (EMS), выражающийся в мышечной боли или кожной сыпи, и серотониновый синдром (спутанность сознания, возбуждение). В некоторых случаях врач может назначить низкую дозу антипсихотического препарата для снижения ригидности негативного мышления. Антипсихотические средства включают кветиапин (Сероквель), рисперидон (Риспердал) и оланзапин (Зипрекса). Обычно их назначают на более короткий промежуток времени, пока депрессия не уменьшится. Литий, хоть и известен как средство для лечения биполярного расстройства, также является эффективным антидепрессантом, особенно для пациентов из группы повышенного риска суицида. Однако он требует контроля анализов крови и тщательного наблюдения, должен назначаться только в случае, если другие препараты неэффективны. И напоследок, лекарства для лечения щитовидной железы могут использоваться пациентами с депрессией, когда других методов лечения недостаточно. Обычным лекарством является трийодтиронин (Т3).

Зачем перечислять все эти возможные варианты? Некоторые пациенты, страдающие депрессией и ощущающие безнадежность, приходят в уныние, если первое лекарство окажется неэффективным. Недавнее крупномасштабное многостороннее исследование STAR\*D (альтернативы последовательного лечения для снятия состояния депрессии) предполагает, что усиление лечения или переход на новый вид терапии может принести значительную пользу. Замена, увеличение числа препаратов или добавление новых, как правило, повышали вероятность положительной реакции пациентов. Важно иметь это в виду: существует много вариантов, которые вы можете попробовать вместе с врачом, и вы не узнаете, эффективно ли какое-то лечение, пока не попробуете<sup>119</sup>.

## Как насчет побочных эффектов?

Некоторые лекарства могут вызывать побочные эффекты, поэтому врач захочет оценить, насколько они вам подойдут. Например, некоторые антидепрессанты могут снизить сексуальное влечение и возбуждение (такую же проблему могут вызвать и препараты, принимаемые при повышенном кровяном давлении). Если побочные эффекты в сексуальной сфере тяготят вас, сообщите об этом врачу. Он может порекомендовать альтернативу: снижение дозировки, «отдых от лекарств» (прекращение приема на один-два дня), замену на препарат без таких побочных эффектов, например на бупропион (Велбутрин) либо миртазапин (Ремерон), добавление к основному препарату бупропиона, гинкго билобы (натуральное средство), йохимбина (Прокомил) или силденафила (Виагра). Никогда не принимайте любое из этих лекарств и не уменьшайте количество принимаемых препаратов без консультации с врачом!

## Этапы лечения

Врач назначит вам лекарство и в зависимости от вашей реакции увеличит дозировку и (или) добавит другую группу препаратов. Первый этап лечения — острая фаза, во время которой вы оцениваете, есть ли польза. Он может занять от шести до двенадцати недель (или дольше) — все зависит от вашей реакции. На этом этапе важно уменьшить симптомы. Как только они снизятся, вы перейдете на этап продолжения лечения, во время которого продолжите принимать лекарство (иногда в более низкой дозировке, а иногда нет) для гарантированного избавления от депрессии. Этот этап может длиться от четырех месяцев до года. Если в течение этого времени у вас не было рецидивов, вы вместе с врачом решите, следует ли вам продолжать принимать антидепрессанты еще более года во избежание возможных рецидивов. Это этап поддержания — чаще всего он используется у пациентов, имевших несколько предыдущих эпизодов депрессии.

## Как насчет тревоги?

Многие находящиеся в состоянии депрессии люди также испытывают сильную тревогу. Врач может назначить анксиолитик и антидепрессант. Наиболее распространенными анксиолитическими средствами (и наиболее быстродействующими) являются бензодиа-

зепины: Ксанакс, Клонопин, Ативан и Валиум. Они могут подействовать практически сразу — обычно в течение получаса. Врач может начать лечение с бензодиаземина для наступления краткосрочного облегчения. Однако большинство пациентов стремится отказаться от него через пару недель во избежание побочных эффектов или даже зависимости. Некоторые продолжают прием бензодиазепинов в течение нескольких месяцев (вместе с когнитивно-поведенческой терапией и другими антидепрессантами). Побочные эффекты включают вялость, сонливость и трудности с концентрацией внимания. При приеме бензодиазепинов следует избегать алкоголя.

### **Имеется ли у вас биполярное расстройство?**

Даже если врач задаст вам вопросы о любых предшествующих маниакальных эпизодах, возможно, вам потребуется проявить инициативу, чтобы выяснить для самого себя, могут ли какие-либо ваши переживания указывать на склонность к биполярному расстройству. Вы можете вспомнить (или спросить у члена семьи), был ли у вас период, длящийся неделю или более, когда у вас отмечалась завышенная самооценка («Я — *самый умный человек, которого я знаю*»), сниженная потребность в сне (например, сон в течение трех-четырех часов без ощущения усталости), быстрая речь (настолько быстрая, что людям трудно уследить за вами), «вихрь идей» (идеи переполняют вас), повышенная целенаправленная активность (вы выполняете множество задач), повышенное сексуальное влечение и рискованное поведение. Маниакальные эпизоды часто характеризуются раздражительностью и могут сочетаться с депрессией (так называемое смешанное состояние). Некоторые эпизоды не такие тяжелые — их называют гипоманиакальными.

Многие люди, страдающие манией или гипоманией, не догадываются об этом. Например, пациенты не приходят ко мне, потому что чувствуют себя «слишком сексуальными», «слишком одаренными» или «слишком продуктивными». Многим людям, похоже, нравится их мания — они думают, что она повышает энергию и творческий потенциал. И многим не хватает наблюдательности — они не знают, что говорят так быстро, что никто не может за ними угнаться, или что они рискуют так, что могут пожалеть об этом впоследствии. Эти



факторы могут сделать пациента плохим рассказчиком своего прошлого или настоящего. Вот почему хорошей идеей будет спросить близких членов семьи о том, были ли у вас маниакальные эпизоды.

Если у вас ранее был эпизод мании или гипомании (не связанный с использованием таких препаратов, как амфетамин, кокаин или стероиды), то у вас может быть биполярное расстройство. Биполярное расстройство тесно связано с генами и требует лечения на протяжении всей жизни. Многие успешные люди и хорошие семьянины страдают биполярным расстройством. Ключ к решению проблемы — убедиться, что вам поставили правильный диагноз и назначили нужные лекарства. Биполярное расстройство похоже на диабет — требует постоянного лечения, но в большинстве случаев болезнь можно контролировать.

Причина, по которой важно распознать манию или гипоманию, заключается в том, что, полагаясь на одни антидепрессанты, в будущем вы, вероятно, столкнетесь уже с манией. Антидепрессанты считаются «стабилизаторами настроения», если они эффективны для снижения риска наступления маниакальных и депрессивных эпизодов. Страдающим биполярным расстройством пациентам можно помочь, назначив им препараты для стабилизации настроения, такие как литий, или некоторые противосудорожные препараты, которые эффективны для стабилизации настроения, такие как вальпроат (Депакот) и ламотриджин (Ламиктал).

Если во время лечения у вас случился маниакальный эпизод, врач может сначала прописать вам антипсихотические препараты, которые снизят возбуждение (раньше антипсихотики называли сильными транквилизаторами — они на самом деле довольно быстро успокаивают). Стабилизаторы настроения могут добавляться или заменяться на антипсихотические препараты после снятия острого состояния.

### **Немного больше о лекарствах**

Врачу понадобится определить, с какого антидепрессанта начинать в вашем случае. Как и при любом другом методе лечения, поиск подходящего препарата — дело проб и ошибок: вы начинаете прием лекарств, выясняете наличие побочных эффектов и эффективность терапии в течение нескольких недель, а затем определяете, нужно

ли увеличить или снизить дозировку, добавить дополнительное лекарство или прекратить его прием. Некоторые пациенты лучше реагируют на одни лекарства, чем на другие. Пока не попробуете — не узнаете. Это может оказаться неприятным занятием, как и побочные эффекты. Поддерживайте себя тем, что у вас есть цель — найти средство, которое поможет переломить ход депрессии.

Последнюю информацию о широком спектре лекарств можно найти на сайте Национального института здравоохранения (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html>) и сайте-справочнике лекарственных средств (<http://www.pdrhealth.com/home/home.aspx>).

## АЛЬТЕРНАТИВЫ ПРИЕМУ ЛЕКАРСТВ

Небольшой процент пациентов может не получить пользы от лекарств. Если депрессия тяжелая, непрекращающаяся или терапевтически резистентная и существует риск самоубийства, то вы вместе с врачом можете рассмотреть другую форму лечения. Наиболее распространена электросудорожная (электрошоковая) терапия. Многим она кажется варварским методом. Одна только мысль о пропускании электрического тока через мозг пугает. Некоторые считают, что эта процедура опасна, необратимо вредна и неэтична. Но давайте взглянем на факты.

### Электросудорожная терапия

Электросудорожная терапия (ЭСТ), при которой электрический ток проходит через мозг для вызова судорожного приступа, в прошлом использовалась при тяжелой депрессии более широко, чем сегодня. С момента появления лекарств от депрессии — и порицания ЭСТ в средствах массовой информации — она стала использоваться реже. Пациенту, проходящему сеанс ЭСТ (обычно в больнице), сначала дают седативное средство для погружения в глубокий сон, а затем — парализующий мышцы препарат во избежание переломов во время приступа. Электроды располагают на лбу и одном виске (или на обоих висках при проведении билатеральной ЭСТ) для отслеживания судорожной активности. Электроток вызывает судорожный приступ, длящийся от тридцати до шестидесяти секунд.

Пациент просыпается примерно через пятнадцать минут. Курс лечения обычно составляет от трех до двенадцати сеансов в течение нескольких недель.

Как и у любого биологического вмешательства, у ЭСТ есть своя польза и вред. Но прежде чем отказаться от ЭСТ в качестве альтернативного лечения, вы можете рассмотреть ее положительные стороны. Не существует более эффективного лечения тяжелой депрессии, чем ЭСТ<sup>120</sup>. В этой связи можно заметить, что обзор исследований в этой области привел некоторых исследователей к выводу, что ЭСТ эффективнее лекарств, а двусторонняя ЭСТ более эффективна, чем односторонняя<sup>121</sup>. Часто она действует довольно быстро, что может резко изменить ход глубокой депрессии. Люди с серьезными вегетативными симптомами — усталостью, невнятной речью, обездвиженностью, утратой способности к деятельности — или с серьезным риском суицида могут иногда достичь заметных изменений за короткое время. В отличие от наводящего ужас изображения электрошоковой терапии в фильме «Пролетая над гнездом кукушки» и в популярных СМИ, на самом деле электрошоковая терапия поддается контролю и в высшей степени эффективна<sup>122</sup>.

Недостатки ЭСТ также необходимо учитывать. У многих людей происходит кратковременная потеря памяти — зачастую утрачиваются воспоминания о событиях, происходивших непосредственно во время курса лечения. Большинство воспоминаний (если не все они) из долговременной памяти в конечном итоге восстанавливаются. Однако в некоторых случаях люди навсегда утрачивают часть воспоминаний о прошлых событиях своей жизни. Необходимо также пройти полное медицинское обследование для исключения риска возникновения проблем с сердцем. Несмотря на перечисленные недостатки, большинство пациентов, проходивших лечение ЭСТ, сообщают, что повторяют ее снова.

Я наблюдал немало пациентов, положительно отреагировавших на ЭСТ. В некоторых случаях разница в их состоянии просто огромна (разумеется, этим пациентам также важно продолжать принимать антидепрессанты). Для некоторых пациентов с риском повторяющихся эпизодов депрессии показана поддерживающая ЭСТ — они проходят короткие сеансы примерно каждый месяц для поддержки ремиссии. Например, так делает одна моя подруга. Ей 60 лет, и 35

из них у нее был неверный диагноз — монополярная депрессия (на самом деле депрессия была биполярной). Несмотря на то что в конечном итоге ее перевели на прием лития, ее состояние до сих пор еще не полностью стабилизировалось. Теперь она ежемесячно проходит ЭСТ, принимает лекарства и делает все возможное, чтобы наверстать упущенное. Ее история вдохновляет любого потерявшего надежду. Она пыталась справиться с депрессией и наконец-то нашла правильное лечение.

### **Другие виды лечения с помощью электрического тока**

При лечении с помощью транскраниальной магнитной стимуляции (ТМС), недавно разрешенной для избавления от депрессии, электрическая катушка располагается над головой пациента, и электрический ток стимулирует кору головного мозга. Пациент не находится под наркозом, и многие побочные эффекты ЭСТ (такие, как потеря памяти), не возникают. Недавние обзоры исследований показывают, что ТМС эффективна в случае не поддающейся лечению депрессии<sup>123</sup>, хотя некоторые ученые предупреждают, что она может оказаться не такой эффективной, как предполагалось<sup>124</sup>.

Другой метод электростимуляции, привлечший внимание врачей, но все еще нуждающийся в дополнительных исследованиях, — электростимуляция блуждающего нерва (ЭБН). Она предполагает размещение стимулирующего блуждающий нерв электрода под кожей на груди пациента (представьте себе своего рода кардиостимулятор). Повторюсь, такое вмешательство все еще находится на начальном этапе использования, но эпизодические сообщения о нем наводят на мысль о его эффективности для некоторых пациентов. Недавно ЭБН была разрешена для лечения терапевтически резистентной депрессии<sup>125</sup>.

### **Лечение сезонного аффективного расстройства**

Распространенным вариантом депрессии является сезонное аффективное расстройство (САР). У людей с таким заболеванием увеличивается депрессивное настроение в зимние месяцы, когда количество солнечного света уменьшается. Их настроение часто улучшается летом (у небольшого процента пациентов депрессия чаще встречается летом). Симптомы сезонного аффективного рас-

стройства включают повышенную потребность во сне, тягу к углеводам и переедание. До 38 % нуждающихся в лечении депрессии пациентов имеют ее сезонную составляющую<sup>126</sup>, а у 5 % населения присутствует САР<sup>127</sup>. Женщины страдают сезонным аффективным расстройством чаще мужчин.

Фототерапия часто назначается пациентам с САР, и она может быть достаточно эффективной<sup>128</sup>. Более того, недавние исследования показывают, что сочетание когнитивно-поведенческой терапии с фототерапией для лечения САР является наиболее эффективным методом<sup>129</sup>. Он построен на простом принципе: яркий свет помогает проснуться утром и запустить циркадные ритмы. Вы можете получить нужное количество света в течение пятнадцати-тридцати минут из солнечного света, лампы высокой интенсивности или купив специально разработанные для этой цели светильники. Такие светильники выпускают Apollo Light ([www.apollolight.com](http://www.apollolight.com)), Sunbox ([www.sunbox.com](http://www.sunbox.com)) и другие производители. Некоторые пациенты с САР также получают пользу от приема мелатонина. И наконец, эффективным для снижения САР может оказаться насыщение воздуха в квартире отрицательными ионами<sup>130</sup>.

## ВЫВОД

Существует много различных групп лекарств, возможностей усилить лечение лекарствами, способов борьбы с побочными эффектами и специальных средств для нормализации сна, лечения тревоги и других проблем. Сам факт существования такого многообразия вариантов должен вселять надежду. Использование электростимуляции (ЭСТ, ЭБН, ТМС) может показаться некоторым врачам противоречивым методом. Вы услышите аргументы «за» и «против». Однако в случае тяжелой депрессии, включающей суицидальный компонент, следует рассмотреть все доступные варианты. Опытные клиницисты — особенно те, кто работал в больницах, часто будут говорить о сильном воздействии таких методов электролечения. Как и при любом лечении, следует тщательно взвесить пользу и вред. Хорошая новость — то, что медицина не стоит на месте, предлагая все более сложные и эффективные методы лечения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

# ИСТОЧНИКИ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЛЕЧЕНИЯ

### КАК НАЙТИ ХОРОШЕГО КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ТЕРАПЕВТА

Поиск подходящего терапевта — важная часть программы самопомощи. Я назвал несколько сайтов, на которых можно найти специалиста поблизости к вам. Однако вы тоже должны проявить настойчивость в поисках. Беседуя со своим будущим терапевтом, вы можете задать вопросы о его профессиональной подготовке и опыте применения когнитивно-поведенческой терапии. Попросите у него описание плана лечения, способов измерения вашего прогресса и используемых техник. Большинство специалистов, занимающихся когнитивно-поведенческой терапией, попросят вас заполнить какие-либо виды самоотчетов — следует хранить их копии для отслеживания собственного прогресса.

Вот несколько сайтов для поиска специалистов:

- Академия когнитивной терапии: [www.academyofct.org](http://www.academyofct.org)
- Ассоциация поведенческой и когнитивной терапии: [www.abct.org](http://www.abct.org)

Живя в Великобритании, можно найти сертифицированных когнитивно-поведенческих терапевтов, посетив сайт Британской ассоциации поведенческой и когнитивной терапии по адресу:

www.babscr.org. Можно также получить актуальную информацию о лекарствах здесь:

- национальные институты здравоохранения: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html>
- справочник лекарственных средств: <http://www.pdrhealth.com/home/home.aspx>
- WebMD: <http://www.webmd.com/depression/default.htm>.

Более подробную информацию о депрессии, тревоге и когнитивно-поведенческой терапии можно найти на нашем сайте Американского института когнитивной терапии (Нью-Йорк): <http://www.cognitivetherapynyc.com>.

## МНОГОМЕРНАЯ ШКАЛА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Как известно из главы 5, депрессия может быть результатом перфекционистского мышления. Многомерная шкала перфекционизма была разработана для оценки различных аспектов перфекционизма. Приведенный ниже список иллюстрирует различные подшкалы перфекционизма. Сложите ваши баллы, чтобы увидеть, какие подшкалы вас наиболее характеризуют. Порога не существует; изучите свой перфекционизм с помощью различных подшкал.

- **Озабоченность ошибками** включает пункты 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25 и 34. Эта подшкала отражает вашу негативную реакцию на ошибки, тенденцию интерпретировать ошибки как неудачу, а также озабоченность потерей уважения в случае провала.
- **Личные стандарты** включают пункты 4, 6, 12, 16, 19, 24 и 30. Отражают тенденцию устанавливать очень высокие стандарты и придавать им чрезмерную важность для самооценки.
- **Родительские ожидания** включают пункты 1, 11, 15, 20 и 26. Отражают уверенность в том, что родители ставят перед вами очень высокие цели.
- **Родительская критика** включает пункты 3, 5, 22 и 35. Отражает мнение о том, что ваши родители чересчур критичны.

- **Сомнение в действиях** включает пункты 17, 28, 32 и 33. Отражает степень ваших сомнений в способности выполнять задачи.
- **Организация** включает пункты 2, 7, 8, 27, 29 и 31. Ее подшкала стоит чуть поодаль от других подшкал, но связана с определенными измерениями. Измеряет тенденцию к упорядоченности или организованности, отражает их переоценку, часто ассоциирующуюся с перфекционизмом<sup>131</sup>.

Шкала	Балл
Озабоченность ошибками	
Личные стандарты	
Родительские ожидания	
Родительская критика	
Сомнение в действиях	
Итого по вышеуказанным шкалам	Суммарный балл
Организация*	
* Оценивается отдельно и не включается в суммарный балл.	

Взгляните на свои ответы по различным подшкалам и попробуйте оценить вашу склонность к перфекционизму. Возможно, вам захочется снова пройти этот тест после прочтения различных глав в этой книге и после снижения депрессии. Считаете ли вы, что ваш перфекционизм может быть связан с депрессией, самооценкой, нерешительностью или страхом совершить ошибку? Делает ли вас перфекционизм более склонным к сожалениям?



# БЛАГОДАРНОСТИ

Позвольте начать со слов благодарности многим людям, которые оказали честь, доверив мне свои истории и набравшись мужества работать над своей депрессией. Мои пациенты научили меня тому, как найти силы для борьбы с тем, что кажется безнадежным. Многим из того, что я знаю, я обязан им. Спасибо, что вы позволили мне принять участие в вашей жизни.

Искренняя признательность моему наставнику и другу, создателю когнитивно-поведенческой терапии Аарону Т. Беку, чья работа вдохновила многих из нас на лечение депрессии. Кроме того, своим пониманием депрессии и ее лечения я обязан многочисленным исследователям по всему миру. Я хотел бы поблагодарить выдающихся исследователей, чьи работы сделали эту книгу более информативной: Брэда Алфорда, Дэвида Д. Бернса, Дэвида А. Кларка, Роба де Рубейса, Нормана Эпштейна, Конни Хэммен, Эллисон Харви, Сьюзан Нолен-Хоксема, Стива Холлона, Шери Джонсон, Томаса Джойнера, Джона Кабат-Зинна, Уоррена Мэнселла, Кори Ньюмана, Костаса Папагеоргиу, Джона Рискинда, Зиндела Сигала, Мартина Селигмана, Роз Шафран, Жана Твенге и Адриана Уэллса.

Мой хороший друг Пол Гилберт из Великобритании был моей главной поддержкой, он — сочетание мудрости, сострадания и юмора. Фрэнк Даттилио, Филип Тата, Деннис Тирч и Лата Макгинн помогали на протяжении всей работы над книгой.

Я также хочу поблагодарить моих коллег из Американского института когнитивной терапии, проявивших недюжинное терпение, выслушивая мои идеи. Помощник редактора Пунам Мелвани внес свою лепту в появление этой книги на свет. Отдельное спасибо Пэтти Гифт и Салли Мейсон из издательства Nau House за поддержку этого проекта. Мой агент Боб Дифорио присутствует в моей жизни вот уже несколько лет. Он настоящий профи.

И разумеется, больше всего я благодарен моей жене Хелен. Я не могу выразить словами всю мою признательность ей.

## ОБ АВТОРЕ

Роберт Л. Лихи (бакалавр искусств, доктор философии, Йельский университет) — директор Американского института когнитивной терапии в Нью-Йорке и профессор клинической психологии и психиатрии медицинского колледжа Вейл-Корнелл. Экс-президент Ассоциации когнитивно-поведенческой терапии, Международной ассоциации когнитивной психотерапии и Академии когнитивной терапии. Получил премию Аарона Т. Бека за выдающийся вклад в когнитивно-поведенческую терапию. Является автором и редактором 17 книг, в том числе «Лекарство от нервов», «Свобода от тревоги» и «Ревность». Его книги переведены на 14 языков. Читал лекции по всему миру о когнитивной терапии, депрессии, тревоге и других проблемах.

Его статьи издавались в *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *Forbes*, *Fortune*, *Newsweek*, *Psychology Today*, *The Washington Post*, *Redbook*, *Self magazine*, *USA Today magazine* и во многих других журналах и газетах по всему миру. Выступал на национальном и местном радио, на телевидении в передачах *20/20*, *Good Morning America* и *The Early Show*.

Его сайт: [www.CognitiveTherapyNYC.com](http://www.CognitiveTherapyNYC.com). Можно почитать блог доктора Лихи «Картотека тревог»: [www.PsychologyToday.com](http://www.PsychologyToday.com).

# ПРИМЕЧАНИЯ

- 1 S. B. Patten, Accumulation of Major Depressive Episodes over Time in a Prospective Study Indicates That Retrospectively Assessed Lifetime Prevalence Estimates Are Too Low, *BMC Psychiatry* 8, no. 9 (May 2009)  
A. J. Rush, M. H. Trivedi, H. M. Ibrahim, et al., The 16-item Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS), Clinician Rating (QIDS-C), and Selfreport (QIDS-SR): A Psychometric Evaluation in Patients with Chronic Major Depression, *Biological Psychiatry* 54, no. 5 (2003).
- 2 Ronald C. Kessler et al., Mood Disorders in Children and Adolescents: An Epidemiologic Perspective, *Biological Psychiatry* 49, no. 12 (15 June 2001).
- 3 Jean M. Twenge, Birth Cohort, Social Change, and Personality: The Interplay of Dysphoria and Individualism in the 20th Century, *Advances in Personality Science*, ed. Daniel Cervone and Walter Mischel (New York: Guilford, 2002).
- 4 Jean M. Twenge and W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (New York: Free Press, 2009).
- 5 P. F. Sullivan, M. C. Neale, and K. S. Kendler, Genetic Epidemiology of Major Depression: Review and Meta-analysis, *The American Journal of Psychiatry* 157 (2000); Armen K. Goenjian et al., Heritabilities of Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety, and Depression in Earthquake Exposed Armenian Families, *Psychiatric Genetics* 18 (2008).
- 6 Edward Shorter, The History of Lithium Therapy, *Bipolar Disorders* 11, suppl. 2 (June 2009).
- 7 JoEllen Patterson et al., *The Therapist's Guide to Psychopharmacology: Working with Patients, Families and Physicians to Optimize Care* (New York: Guilford, 2006).
- 8 Jennifer L. Warner-Schmidt and Ronald S. Duman, Vascular Endothelial Growth Factor Is an Essential Mediator of the Neurogenic and Behavioral Actions of Antidepressants, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, no. 11 (13 March 2007); Ronald S. Duman, Depression: A Case of Neuronal Life and Death? *Biological Psychiatry* 56, no. 3 (1 August 2004).
- 9 Eva M. Pomerantz, Parent x Child Socialization: Implications for the Development of Depressive Symptoms, *Journal of Family Psychology* 15, no. 3 (September 2001); Valerie E. Whiffen and Teresa M. Sassequille, Dependency, Self-criticism, and Recollections of Parenting: Sex Differences and the Role of Depressive Affect, *Journal of Social and Clinical Psychology* 10 (1991); Jenny Firth-Cozens, The Role of Early Family Experiences in the Perception of Organizational Stress: Fusing Clinical and Organizational Perspectives, *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 65, no.1 (March 1992).
- 10 A. Bifulco, G.W. Brown, and Z. Adler, Early Sexual Abuse and Clinical Depression in Adult Life, *British Journal of Psychiatry* 159 (1991).
- 11 Sidney J. Blatt and Erika Homann, Parent-child Interaction in the Etiology of Dependent and Self-critical Depression, *Clinical Psychology Review* 12 (1991).
- 12 T. Harris, G.W. Brown, and A. Bifulco, Loss of Parent in Childhood and Adult Psychiatric Disorder: The Role of Lack of Adequate Parental Care, *Psychological Medicine* 16 (1986).
- 13 Chris R. Brewin, Bernice Andrews, and Ian H. Gotlib, Psychopathology and Early Experience: A Reappraisal of Retrospective Reports, *Psychological Bulletin* 113, no. 1 (January 1993).

- 14 Constance Hammen, Depression in Women: The Family Context and Risk for Recurrence, *The Economics of Neuroscience* 6 (2004); M. M. Weissman, *Advances in Psychiatric Epidemiology: Rates and Risks for Major Depression*, *American Journal of Public Health* 77 (1987).
- 15 Dave E. Marcotte, Virginia Wilcox-Gök, and D. Patrick Redmon, Prevalence and Patterns of Major Depressive Disorder in the United States Labor Force, *The Journal of Mental Health Policy and Economics* 2 (1999).
- 16 Kenneth S. Kendler et al., The Structure of the Genetic and Environmental Risk Factors for Six Major Psychiatric Disorders in Women: Phobia, Generalized Anxiety Disorder, Panic Disorder, Bulimia, Major Depression, and Alcoholism, *Archives of General Psychiatry* 52, no. 5 (May 1995); Kenneth S. Kendler et al., Stressful Life Events, Genetic Liability, and Onset of an Episode of Major Depression in Women, *American Journal of Psychiatry* 152, no. 6 (June 1995).
- 17 Laura A. Pratt and Debra J. Brody, Depression in the United States Household Population, 2005-2006, NCHS Data Brief Number (2008).
- 18 Walter F. Stewart et al., Cost of Lost Productive Work Time among US Workers with Depression, *Journal of the American Medical Association* 289 (2003).
- 19 F. Bonnet et al., Anxiety and Depression Are Associated with Unhealthy Lifestyle in Patients at Risk of Cardiovascular Disease, *Atherosclerosis* 178, no. 2 (February 2005).
- 20 K. Andersen et al., Depression and the Risk of Alzheimer Disease, *Epidemiology* 16, no. 2 (March 2005).
- 21 M. J. Bos et al., Depressive Symptoms and Risk of Stroke: The Rotterdam Study, *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 79, no. 9 (September 2008).
- 22 Jane Leserman, HIV Disease Progression: Depression, Stress, and Possible Mechanisms, *Biological Psychiatry* 54, no. 3 (1 August 2003).
- 23 J. G. E. Janzing et al., The Relationship between Depression and Mortality in Elderly Subjects with Less Severe Dementia, *Psychological Medicine* 29, no. 4 (July 1999).
- 24 Keith Hawton, Suicide and Attempted Suicide, *Handbook of Affective Disorders*, ed. Eugene S. Paykel (New York: Guilford Press, 1992).
- 25 A. J. Rush, M. H. Trivedi, H. M. Ibrahim, et al. The 16-item Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS), Clinician Rating (QIDS-C), and Self-report (QIDS-SR): A Psychometric Evaluation in Patients with Chronic Major Depression, *Biological Psychiatry* 54, no. 5 (2003).
- 26 Laura A. Pratt and Debra J. Brody, Depression in the United States Household Population, 2005-2006, NCHS Data Brief Number (2008).
- 27 Ronald C. Kessler et al., Mood Disorders in Children and Adolescents: An Epidemiologic Perspective, *Biological Psychiatry* 49, no. 12 (15 June 2001).
- 28 Ronald C. Kessler and E. E. Walters, Epidemiology of DSM-III-R Major Depression and Minor Depression among Adolescents and Young Adults in the National Comorbidity Survey, *Depression and Anxiety* 7 (1998).
- 29 M. B. Keller et al., Recovery in Major Depressive Disorder: Analysis with the Life Table Regression Models, *Archives of General Psychiatry* 39, no. 8 (August 1982).
- 30 K. Mikael Holma et al., Long-term Outcome of Major Depressive Disorder in Psychiatric Patients Is Variable, *Journal of Clinical Psychiatry* 69 (2008).
- 31 Walter F. Stewart et al., Cost of Lost Productive Work Time among US Workers with Depression, *Journal of the American Medical Association* 289 (2003).
- 32 Laura A. Pratt and Debra J. Brody, Depression in the United States Household Population, 2005-2006, NCHS Data Brief Number (2008).
- 33 Paul E. Greenberg et al., The Economic Burden of Depression in the United States: How Did It Change between 1990 and 2000? *Journal of Clinical Psychiatry* 64, no. 12 (December 2003).

- 34 Keith Hawton, Suicide and Attempted Suicide, in Handbook of Affective Disorders, ed. Eugene S. Paykel (New York: Guilford Press, 1992).
- 35 Ronald C. Kessler et al., Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey, Archives of General Psychiatry 51 (1994).
- 36 Paul Gilbert, Evolution and Depression: Issues and Implications, Psychological Medicine 36, no. 3 (March 2006); Robert L. Leahy, Pessimism and the Evolution of Negativity, Journal of Cognitive Psychotherapy 16, no. 3 (Summer 2002).
- 37 Robert L. Leahy, Pessimism and the Evolution of Negativity, Evolutionary Theory and Cognitive Therapy, ed. Paul Gilbert (New York: Springer, 2004); Robert L. Leahy, An Investment Model of Depressive Resistance, Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly 11 (1997).
- 38 Robert L. Leahy, Pessimism and the Evolution of Negativity, Journal of Cognitive Psychotherapy 16, no. 3 (Summer 2002); Randolph M. Nesse, Is Depression an Adaptation? Archives of General Psychiatry 57 (2000); Leon Sloman, Paul Gilbert, and G. Hasey, Evolved Mechanisms in Depression: The Role and Interaction of Attachment and Social Rank in Depression, Journal of Affective Disorders 74, no. 2 (April 2003).
- 39 J. M. Eagles, Seasonal Affective Disorder: A Vestigial Evolutionary Advantage? Medical Hypotheses 63 (2004).
- 40 Nicholas Allen and Paul B. T. Badcock, The Social Risk Hypothesis of Depressed Mood: Evolutionary, Psychosocial, and Neurobiological Perspectives, Psychological Bulletin 129, no. 6 (November 2003); Robert L. Leahy, Pessimism and the Evolution of Negativity, Evolutionary Theory and Cognitive Therapy, ed. Paul Gilbert (New York: Springer, 2004).
- 41 Anthony Stevens and John Price, Evolutionary Psychiatry: A New Beginning, 2nd ed. (London: Routledge/Taylor and Francis Group, 2000).
- 42 Nicholas Allen and Paul B. T. Badcock, The Social Risk Hypothesis of Depressed Mood: Evolutionary, Psychosocial, and Neurobiological Perspectives, Psychological Bulletin 129, no. 6 (November 2003).
- 43 Бек А. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003; Robert L. Leahy, Cognitive Therapy: Basic Principles and Applications (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1996).
- 44 Robert L. Leahy and Stephen J. Holland, Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders (2000).
- 45 Шкала дисфункциональных отношений (DAS) разработана Аароном Бекком и Арлин Вайсман. — Примеч. пер.
- 46 Zindel V. Segal et al., Cognitive Reactivity to Sad Mood Provocation and the Prediction of Depressive Relapse, Archives of General Psychiatry 63, no. 7 (July 2006); Sheri L. Johnson and Randy Fingerhut, Negative Cognitions Predict the Course of Bipolar Depression, Not Mania, Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly 18 (2004).
- 47 Gary P. Brown and Aaron T. Beck, Dysfunctional Attitudes, Perfectionism, and Models of Vulnerability to Depression, Perfectionism: Theory, Research, and Treatment, ed. Gordon L. Flett and Paul L. Hewitt (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002).
- 48 Robert J. DeRubeis et al., How Does Cognitive Therapy Work? Cognitive Change and Symptom Change in Cognitive Therapy and Pharmacotherapy for Depression, Journal of Consulting and Clinical Psychology 58, no. 6 (December 1990).
- 49 Tony Z. Tang et al., Cognitive Changes, Critical Sessions, and Sudden Gains in Cognitive-Behavioral Therapy for Depression, Journal of Consulting and Clinical Psychology 73, no. 1 (February 2005).
- 50 Susan Nolen-Hoeksema, The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms, Journal of Abnormal Psychology 109 (2000).
- 51 Susan Nolen-Hoeksema, Gender Differences in Depression, in Handbook of Depression, ed. Ian H. Gotlib and Constance Hammen (New York: Guilford, 2002).
- 52 Gemille Cribb, Michelle L. Moulds, and Sally Carter, Rumination and Experiential Avoidance in Depression, Behaviour Change 23, no. 3 (2006).

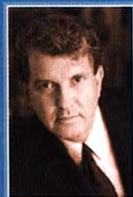
- 53 Robert L. Leahy, Decision Making Processes and Psychopathology, Contemporary Cognitive Therapy: Theory, Research, and Practice, ed. Robert L. Leahy (New York: Guilford Press, 2004).
- 54 Robert L. Leahy, Pessimism and the Evolution of Negativity, Journal of Cognitive Psychotherapy 16, no. 3 (Summer 2002).
- 55 «Нью-Йорк Янкиз» – профессиональный бейсбольный клуб в Нью-Йорке. – *Примеч. пер.*
- 56 MapQuest – американский картографический сервис. – *Примеч. пер.*
- 57 Строка из Талмуда. – *Примеч. пер.*
- 58 Committee on Quality of Health Care in America et al., To Err Is Human: Building a Safer Health System (Washington, DC: National Academic Press, 2000).
- 59 Randy O. Frost et al., A Comparison of Two Measures of Perfectionism, Personality and Individual Differences 14 (1993); Robert B. Slaney, Jeffrey S. Ashby, and Joseph Trippi, Perfectionism: Its Measurement and Career Relevance, Journal of Career Assessment 3 (1995).
- 60 Don E. Hamachek, Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism, Psychology 15 (1978).
- 61 Paul L. Hewitt and Gordon L. Flett, Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology, Journal of Personality and Social Psychology 60 (1991); Tsui-Feng Wu and Meifen Wei, Perfectionism and Negative Mood: The Mediating Roles of Validation from Others versus Self, Journal of Counseling Psychology 55, no. 2 (April 2008).
- 62 Randy O. Frost et al., The Dimensions of Perfectionism, Cognitive Therapy & Research 14 (1990); Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett, and Norman S. Endler, Perfectionism, Coping and Depression Symptomatology in a Clinical Sample, Clinical Psychology and Psychotherapy 2 (1995).
- 63 Randy O. Frost et al., The Dimensions of Perfectionism, Cognitive Therapy & Research 14 (1990); Randy O. Frost and Patricia A. Marten, Perfectionism and Evaluative Threat, Cognitive Therapy & Research 14 (1990).
- 64 Roz Shafran and Warren Mansell, Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment, Clinical Psychology Review 21, no. 6 (August 2001).
- 65 Edward C. Chang, Perfectionism as a Predictor of Positive and Negative Psychological Outcomes: Examining a Mediation Model in Younger and Older Adults, Journal of Counseling Psychology 47 (2000).
- 66 Lars-Gunnar Lundh et al., Alexithymia, Memory of Emotion, Emotional Awareness, and Perfectionism, Emotion 2, no. 4 (December 2002).
- 67 Barry Schwartz et al., Maximizing versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice, Journal of Personality and Social Psychology 83, no. 5 (November 2002).
- 68 A. Marie Habke, Paul L. Hewitt, and Gordon L. Flett, Perfectionism and Sexual Satisfaction in Intimate Relationships, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment 21, no. 4 (December 1999).
- 69 Lance L. Hawley et al., The Relationship of Perfectionism, Depression, and Therapeutic Alliance during Treatment for Depression: Latent Difference Score Analysis, Journal of Consulting and Clinical Psychology 74, no. 5 (October 2006).
- 70 Neil R. Bockian, Depression in Obsessive-Compulsive Personality Disorder, in Personality-Guided Therapy for Depression, ed. Neil R. Bockian (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2006).
- 71 Paul L. Hewitt et al., Trait Perfectionism Dimensions and Suicidal Behavior, Cognition and Suicide: Theory, Research, and Therapy, ed. Thomas E. Ellis (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2006).
- 72 Шутка автора, отсылающая к уравнению Аллена-Кана. – *Примеч. пер.*
- 73 Robert L. Leahy, The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You (New York: Harmony/Random House, 2005).

- 74 Шах И. Путь суфиев. — М.: Единство, 1993. Перевод Игоря Бугаева. — *Примеч. пер.*
- 75 Michel J. Dugas, Kristin Buhr, and Robert Ladouceur, The Role of Intolerance of Uncertainty in the Etiology and Maintenance of Generalized Anxiety Disorder, *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*, ed. Richard G. Heimberg, Cynthia L. Turk, and Douglas S. Mennin (New York: Guilford, 2004).
- 76 David A. Clark, Aaron T. Beck, and Brad A. Alford, *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression* (New York: Wiley, 1999).
- 77 Robyn M. Dawes and Jerome Kagan, *Rational Choice in an Uncertain World* (Stamford, Conn.: International Thomson Publishing, 1988); Paul Slovic, ed., *The Perception of Risk* (Sterling, Va.: Earthscan Publications, 2000).
- 78 Adrian Wells, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression* (New York: Guilford, 2008).
- 79 Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, and Kelly G. Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change* (New York: Guilford, 1999); Лайнен, Марша. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. — М.: Издательский дом «Вильямс», 2007.
- 80 Adrian Wells, *A Cognitive Model of GAD: Metacognitions and Pathological Worry, Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*, ed. Richard G. Heimberg, Cynthia L. Turk, and Douglas S. Mennin (New York: Guilford, 2004); Adrian Wells, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression* (New York: Guilford, 2008).
- 81 Robert L. Leahy, *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy* (New York: Guilford, 2001).
- 82 Robert L. Leahy, *Sunk Costs and Resistance to Change*, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 14, no. 4 (Fall 2000).
- 83 Robert L. Leahy, *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy* (New York: Guilford, 2001).
- 84 Susan Nolen-Hoeksema, *The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms*, *Journal of Abnormal Psychology* 109 (2000).
- 85 Lori M. Hilt et al., *The BDNF Val66Met Polymorphism Predicts Rumination and Depression Differently in Young Adolescent Girls and Their Mothers*, *Neuroscience Letters* 429 (2007).
- 86 Adrian Wells, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression* (New York: Guilford, 2008).
- 87 Susan Nolen-Hoeksema, *The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms*, *Journal of Abnormal Psychology* 109 (2000).
- 88 Costas Papageorgiou and Adrian Wells, *Metacognitive Beliefs about Rumination in Major Depression*, *Cognitive and Behavioral Practice* 8 (2001).
- 89 Costas Papageorgiou and Adrian Wells, *Positive Beliefs about Depressive Rumination: Development and Preliminary Validation of a Self-report scale*, *Behavior Therapy* 32, no. 1 (Winter 2001).
- 90 Costas Papageorgiou and Adrian Wells, *Treatment of Recurrent Major Depression with Attention Training*, *Cognitive and Behavioral Practice* 7, no. 4 (Autumn 2000); Zindel V. Segal, Mark J. G. Williams, and John D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* (New York: Guilford, 2002).
- 91 Zindel V. Segal, Mark J. G. Williams, and John D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* (New York: Guilford, 2002).
- 92 John D. Teasdale, et al., *Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (2000).
- 93 Kathryn L. Bleiberg and John C. Markowitz, *Interpersonal Psychotherapy for Depression, in Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*, 4th ed., ed. David H. Barlow (New York: Guilford Press, 2008); Chris Segrin, *Interpersonal Processes in Psychological Problems* (New York: Guilford Press, 2001).
- 94 James C. Coyne et al., *Living with a Depressed Person*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987).

- 95 Thomas E. Joiner, Jr. et al., Depression and Excessive Reassurance-Seeking, *Psychological Inquiry* 10, no. 4 (1999); Joanne Davila, Refining the Association between Excessive Reassurance Seeking and Depressive Symptoms: The Role of Related Interpersonal Constructs, *Journal of Social and Clinical Psychology* 20, no. 4 (Winter 2001).
- 96 Robert L. Leahy, *A Social Cognitive Model of Validation, Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, ed. Paul Gilbert (London: Brunner-Routledge, 2005).
- 97 Robert L. Leahy, *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy* (New York: Guilford, 2001).
- 98 Robert L. Leahy, *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy* (New York: Guilford, 2001).
- 99 Barnes & Noble – крупнейшая сеть книжных магазинов в Америке. — *Примеч. пер.*
- 100 Big Brothers, Big Sisters – американское волонтерское движение, предлагающее программы наставничества для детей, находящихся в сложной жизненной ситуации. — *Примеч. пер.*
- 101 Mark A. Whisman, *The Association between Depression and Marital Dissatisfaction, Marital and Family Processes in Depression: A Scientific Foundation for Clinical Practice*, ed. Steven R. H. Beach (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2001).
- 102 Mark A. Whisman and Martha L. Bruce, Marital Dissatisfaction and Incidence of Major Depressive Episode in Community Sample, *Journal of Abnormal Psychology* 108 (1999); Steven R. H. Beach et al., Prospective Effects of Marital Satisfaction on Depressive Symptoms in Established Marriages: A Dyadic Model, *Journal of Social and Personal Relationships* 20 (2003).
- 103 Steven R. H. Beach, Ernest N. Jouriles, and K. Daniel O'Leary, Extramarital Sex: Impact on Depression and Commitment in Couples Seeking Marital Therapy, *Journal of Sex and Marital Therapy* 11 (1985).
- 104 Joanne Davila et al., Marital Functioning and Depressive Symptoms: Evidence for a Stress Generation Model, *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997).
- 105 Frank D. Fincham and Thomas N. Bradbury, Marital Satisfaction, Depression, and Attributions: A Longitudinal Analysis, *Journal of Personality and Social Psychology* 64, no. 3 (March 1993).
- 106 Thomas E. Joiner, Depression's Vicious Scree: Self-propagating and Erosive Processes in Depression Chronicity, *Clinical Psychology: Science and Practice* 7 (2000); Thomas E. Joiner, Jessica S. Brown, and Janet Kistner, *The Interpersonal, Cognitive, and Social Nature of Depression* (Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2006).
- 107 David A. Smith and Kristina M. Peterson, Overperception of Spousal Criticism in Dysphoria and Marital Discord, *Behavior Therapy* 39, no. 3 (September 2008).
- 108 Steven R. H. Beach et al., *Couple Therapy and the Treatment of Depression*, in *Clinical Handbook of Couple Therapy*, 4th edition, ed. Alan S. Gurman and Neil S. Jacobson (New York: Guilford, 2008).
- 109 Peter M. Lewinsohn et al., First Onset versus Recurrence of Depression: Differential Processes of Psychosocial Risk, *Journal of Abnormal Psychology* 108, no. 3 (August 1999); Robert M. Post, Developmental Psychobiology of Cyclic Affective Illness: Implications for Early Therapeutic Intervention, *Development and Psychopathology* 8 (1996); Jill Hooley and John D. Teasdale, Predictors of Relapse in Unipolar Depressives: Expressed Emotion, Marital Distress, and Perceived Criticism, *Journal of Abnormal Psychology* 98, no. 3 (August 1989); John D. Teasdale et al., How Does Cognitive Therapy Prevent Relapse in Residual Depression? Evidence from a Controlled Trial, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 69, no. 3 (June 2001).
- 110 Keith S. Dobson et al., Randomized Trial of Behavioral Activation, Cognitive Therapy, and Antidepressant Medication in the Prevention of Relapse and Recurrence in Major Depression, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76, no. 3 (June 2008).
- 111 Daniel R. Strunk et al., Patients' Competence in and Performance of Cognitive Therapy Skills: Relation to the Reduction of Relapse Risk Following Treatment for Depression, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75, no. 4 (August 2007).
- 112 Названия популярных американских коммуникаторов. — *Примеч. пер.*



- 113 R. B. Jarrett et al., Preventing Recurrent Depression Using Cognitive Therapy with and without a Continuation Phase: A Randomized Clinical Trial, *Archives of General Psychiatry* 58 (2001).
- 114 Zindel V. Segal, Mark J. G. Williams, and John D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* (New York: Guilford Press, 2002).
- 115 Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: The Program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center* (New York: Delta, 1990).
- 116 Willem Kuyken et al., Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Relapse in Recurrent Depression, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76, no. 6 (December 2008).
- 117 Johannes Michalak et al., Mindfulness Predicts Relapse/Recurrence in Major Depressive Disorder after Mindfulness-Based Cognitive Therapy, *Journal of Nervous and Mental Disease* 196, no. 8 (August 2008).
- 118 Корнфилд, Джек. *Путь с сердцем*. — М.: София, 1997. — *Примеч. пер.*
- 119 Andrew A. Nierenberg et al., A Comparison of Lithium and T3 Augmentation Following Two Failed Medication Treatments for Depression: A STAR\*D Report, *American Journal of Psychiatry* 163, no. 9 (September 2006); Patrick J. McGrath et al., Tranylcypromine versus Venlafaxine Plus Mirtazapine Following Three Failed Antidepressant Medication Trials for Depression: A STAR\*D Report, *American Journal of Psychiatry* 163, no. 9 (September 2006).
- 120 Allan L. Scott and Tracy Fraser, Decreased Usage of Electroconvulsive Therapy: Implications, *British Journal of Psychiatry* 192, no. 6 (June 2008).
- 121 Stuart Carney et al., Efficacy and Safety of Electroconvulsive Therapy in Depressive Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Lancet* 361, no. 9360 (8 March 2003).
- 122 Claire Hilton, An Exploration of the Patient's Experience of Electroconvulsive Therapy in Mid-Twentieth Century Creative Literature: A Historical Study with Implications for Practice Today, *Journal of Affective Disorders* 97, no. 1-3 (January 2007); Edward Shorter and David Healy, *Shock Therapy: A History of Electroconvulsive Treatment in Mental Illness* (New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press, 2007).
- 123 Lucie L. Herrmann and Klaus P. Ebmeier, Factors Modifying the Efficacy of Transcranial Magnetic Stimulation in the Treatment of Depression: A Review, *Journal of Clinical Psychiatry* 67, no. 12 (December 2006).
- 124 A. Mogg et al., A Randomized Controlled Trial with 4-month Follow-up of Adjunctive Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation of the Left Prefrontal Cortex for Depression, *Psychological Medicine* 38, no. 3 (March 2008).
- 125 Claire Daban et al., Safety and Efficacy of Vagus Nerve Stimulation in Treatment-Resistant Depression. A Systematic Review, *Journal of Affective Disorders* 110, no. 1-2 (September 2008).
- 126 Michael J. Garvey, Robert Wesner, and Michael Godes, Comparison of Seasonal and Non-Seasonal Affective Disorders, *American Journal of Psychiatry* 145 (1988).
- 127 Siegfried Kasper et al., Epidemiological Findings of Seasonal Changes in Mood and Behavior: A Telephone Survey of Montgomery County, Maryland, *Archives of General Psychiatry* 46 (1989).
- 128 Robert N. Golden, The Efficacy of Light Therapy in the Treatment of Mood Disorders: A Meta-analysis of the Evidence, *American Journal of Psychiatry* 162 (2005).
- 129 Kelly J. Rohan et al., A Randomized Controlled Trial of Cognitive-Behavioral Therapy, Light Therapy, and Their Combination for Seasonal Affective Disorder, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75, no. 3 (June 2007).
- 130 Michael Terman and Juan Su Terman, Controlled Trial of Naturalistic Dawn Simulation and Negative Air Ionization for Seasonal Affective Disorder, *American Journal of Psychiatry* 163, no. 12 (December 2006).
- 131 Randy O. Frost et al., The Dimensions of Perfectionism, *Cognitive Therapy and Research* 14 (1990); Randy O. Frost and Patricia A. Marten, Perfectionism and Evaluative Threat, *Cognitive Therapy and Research* 14 (1990).



Роберт Лихи — доктор психологии, профессор Йельского университета, декан факультета психиатрии Медицинской школы Университета Пенсильвании под руководством Аарона Бека, президент Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии, президент Международной ассоциации когнитивной психотерапии, президент Академии когнитивной терапии, директор Американского института когнитивной терапии. Автор и редактор 17 книг, которые переведены на 11 языков и широко используются по всему миру.

В мире более 350 миллионов человек страдают депрессией. Это число неуклонно растет, и, к сожалению, треть людей, которые чувствуют невыносимую боль, безнадежность и напряжение депрессии, никогда не обращаются за лечением.

Роберт Лихи, психотерапевт с мировым именем, рассказывает о причинах, симптомах и методах лечения депрессии. Реальные истории пациентов в сочетании с простыми пошаговыми инструкциями помогут вам разобраться со своей депрессией и навсегда расстаться с ней. Вы выясните, как победить чувство усталости, одиночества и безнадежности. Разработаете план развития уверенности в себе.

В книге собраны самые мощные инструменты, которые помогут вам победить депрессию и снова почувствовать себя хорошо.

ISBN 978-5-4461-1381-1



9 785446 1113811

 ПИТЕР®

Заказ книг:

тел.: (812) 703-73-74  
books@piter.com

WWW.PITER.COM

каталог книг и интернет-магазин



[instagram.com/piterbooks](https://www.instagram.com/piterbooks)



[youtube.com/ThePiterBooks](https://www.youtube.com/ThePiterBooks)



[vk.com/piterbooks](https://vk.com/piterbooks)



[facebook.com/piterbooks](https://www.facebook.com/piterbooks)