

# КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ  
и РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Программа КПТ для практикующих специалистов!*

*Содержит рабочие листы с формулировками,  
общие циклы КПТ и другие полезные материалы  
для КПТ при депрессии*

ДЖЕЙМС МЭННИНГ

# КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ  
и РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



# CBT WORKSHEETS FOR DEPRESSION

A PHOTOCOPIABLE CBT PROGRAMME FOR  
CBT THERAPISTS IN TRAINING: INCLUDES,  
FORMULATION WORKSHEETS, GENERIC CBT  
CYCLES, RULE SHEETS, AND MANY OTHER  
CBT HANDOUTS FOR DEPRESSION, ALL IN  
ONE BOOK

WRITTEN BY DR JAMES MANNING

Published by the West Suffolk CBT Service Ltd  
Voice of the Black Dog by Dr Nicola Ridgeway & Dr James Manning

# КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ  
*и* РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ДЖЕЙМС МЭННИНГ

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
“ДІАЛЕКТИКА”  
2021

УДК 616.8-008.64

М97

Перевод с английского В.А. Голингера

**Мэннинг, Дж.**

**М97** Когнитивно-поведенческая терапия депрессии. Рабочие листы и раздаточные материалы/Джеймс Мэннинг; пер. с англ. В.А. Голингера. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 192 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-66-8 (укр.)

ISBN 978-1-800-27460-0 (англ.)

Данная книга содержит полное собрание рабочих листов по когнитивно-поведенческой терапии депрессии. Проверенные временем упражнения сопровождаются схемами и понятными рисунками. Книга будет полезной для специалистов, занимающихся когнитивно-поведенческой терапией депрессии, как надежный и компактный источник раздаточных материалов для работы с клиентами. Клиентам же данное издание приглянется тем, что сложные терапевтические принципы и методики здесь представлены простым языком, понятным для рядового читателя.

**УДК 616.8-008.64**

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства West Suffolk CBT Service Ltd.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *CBT Worksheets for Depression* (ISBN 978-1-800-27460-0), published by the West Suffolk CBT Service Ltd. © 2016 West Suffolk CBT Service Ltd.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-7874-66-8 (укр.)

ISBN 978-1-800-27460-0 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2021

© 2016 West Suffolk CBT Service Ltd.



# Содержание

<b>Об авторе</b>	<b>11</b>
<b>Предисловие автора. Д-р Джеймс Мэннинг</b>	<b>12</b>
<b>Глава 1. Знакомство с “черным псом”</b>	<b>17</b>
Что происходит, когда у вас появляется “черный пес”	18
Типы “черных псов”	18
Причины визитов “черного пса”	19
<b>Глава 2. Как устроен мозг</b>	<b>21</b>
Неокортекс	21
Префронтальная кора	22
Подкорковые центры	22
Подкорковые центры и выживание	23
Примеры работы префронтальной коры в реальной жизни	23
Что происходит, когда мы испытываем длительную угрозу	24
<b>Глава 3. Что не позволяет “черному псу” уйти</b>	<b>27</b>
Как самопродлевается депрессия	27
Что выявляет сканирование мозга при депрессии	28
Использование осознанности для разрушения паттернов руминации	28
<b>Глава 4. Серотонин и 5-ГТ</b>	<b>31</b>
Как работают антидепрессанты	31
Что происходит, когда запасы серотонина истощаются	32
Питание и депрессия	33
Как комбинация факторов приводит к депрессии	33
<b>Глава 5. Познайте своего “черного пса”</b>	<b>37</b>
Дневник настроения	37
График активности	37

<b>Глава 6. Задумайтесь о посещении специалиста по “черным псам”</b>	<b>48</b>
Подготовка к терапии	<b>49</b>
Пример списка проблем	<b>49</b>
Лист подготовки к терапии	<b>50</b>
<b>Глава 7. Начало использования КПТ</b>	<b>53</b>
Мы должны осознать, что мозг работает комплексно	<b>54</b>
Когда мы в депрессии, то больше руминируем	<b>54</b>
<b>Глава 8. Избегание и безопасное поведение</b>	<b>57</b>
Как чрезмерное избегание порождает проблемы	<b>57</b>
<b>Глава 9. Наблюдение за собой</b>	<b>60</b>
Наблюдение за собой как научный подход	<b>61</b>
Способно ли наблюдение за собой повысить эффективность префронтальной коры?	<b>62</b>
Совет по использованию дневника мыслей	<b>63</b>
Дневники мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций	<b>63</b>
<b>Глава 10. Когнитивные искажения</b>	<b>68</b>
<b>Глава 11. Правила</b>	<b>72</b>
Как чувства заставляют нас чувствовать себя застрявшими	<b>73</b>
Дальнейшее изучение	<b>75</b>
Откуда берутся наши правила	<b>77</b>
<b>Глава 12. Лимитирующие убеждения</b>	<b>85</b>
Как возникают лимитирующие убеждения	<b>86</b>
Тонкие способы возникновения убеждений	<b>87</b>
Социальное обучение и системы убеждений	<b>88</b>
Определение лимитирующих убеждений	<b>88</b>
<b>Глава 13. Наброски простых циклов</b>	<b>92</b>
Как выглядит цикл	<b>92</b>
<b>Глава 14. Еще больше циклов</b>	<b>97</b>
Как разорвать порочный круг	<b>97</b>

<b>Глава 15. Как проходить цикл КПТ</b>	<b>102</b>
<b>Глава 16. Оспаривание негативных автоматических мыслей</b>	<b>106</b>
Распространенные автоматические мысли, вызывающие беспокойство у владельцев “черного пса”	<b>106</b>
Что делать при выявлении НАМ	<b>107</b>
Самостоятельное оспаривание мыслей	<b>109</b>
Заполнение протокола оспаривания НАМ	<b>109</b>
<b>Глава 17. Подход к чувствам</b>	<b>116</b>
Подход к плохому настроению	<b>116</b>
Аналогия с испуганным ребенком	<b>116</b>
<b>Глава 18. Работа с эмоциями</b>	<b>120</b>
Вы почувствуете облегчение, когда распознаете свои чувства	<b>120</b>
Эффективный подход к принятию эмоций	<b>122</b>
Учимся не отпускать свои чувства	<b>124</b>
Базальные ганглии активизируются, когда мы испытываем стресс	<b>125</b>
<b>Глава 19. Разрыв шаблонов руминации</b>	<b>127</b>
Что такое руминация	<b>127</b>
Что общего и чем отличаются волнение и руминация	<b>128</b>
Сознание	<b>128</b>
Ваша “классная доска” в голове	<b>129</b>
Как это работает в действительности	<b>131</b>
Навязчивые мысли	<b>132</b>
<b>Глава 20. Поведенческие эксперименты</b>	<b>134</b>
Примеры безопасного поведения при депрессии	<b>135</b>
<b>Глава 21. Применение десенсибилизации</b>	<b>140</b>
Рецепт успеха	<b>140</b>
Устранение безопасного поведения	<b>141</b>
Применение систематической десенсибилизации	<b>142</b>
<b>Глава 22. Экспозиция</b>	<b>146</b>



<b>Глава 23. Как помочь “черному псу”</b>	<b>148</b>
Медикаменты	<b>148</b>
Осознанность	<b>149</b>
Исцеление внутреннего ребенка по методу Паркс	<b>150</b>
Упражнение “Будущая лучшая версия себя”	<b>150</b>
Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ)	<b>151</b>
<b>Глава 24. Выводы</b>	<b>157</b>
<b>Совет для любимых людей</b>	<b>160</b>
Между плохим настроением и депрессией существует большая разница	<b>160</b>
Депрессия остается недостаточно изученной проблемой	<b>161</b>
Депрессия похожа на ловушку, из которой сложно выбраться	<b>161</b>
Достаточно ли благого намерения?	<b>161</b>
<b>Распространенные медицинские препараты</b>	<b>163</b>
<b>Ловушка 1. Вопросы</b>	<b>165</b>
Примеры	<b>165</b>
Благое намерение, стоящее за вопросами	<b>165</b>
Последствия	<b>165</b>
Потенциальное влияние на вас	<b>166</b>
<b>Ловушка 2. Рационализация</b>	<b>167</b>
Пример рационализации	<b>167</b>
Благое намерение, стоящее за рационализацией	<b>167</b>
Последствия	<b>167</b>
Потенциальное влияние на вас	<b>168</b>
<b>Ловушка 3. Предложение решений или советов</b>	<b>169</b>
Примеры предложения решений или советов	<b>169</b>
Благое намерение, стоящее за предложением решений или советов	<b>169</b>
Последствия	<b>169</b>
Потенциальное влияние на вас	<b>170</b>

<b>Ловушка 4. Осуждение плохого настроения</b>	<b>171</b>
Примеры осуждения	171
Благое намерение, стоящее за осуждением плохого настроения	171
Последствия	171
Потенциальное влияние на вас	172
<b>Ловушка 5. Избегание плохого настроения</b>	<b>173</b>
Примеры избегания плохого настроения	173
Благое намерение, стоящее за избеганием плохого настроения	173
Последствия	174
Потенциальное влияние на вас	174
<b>Ловушка 6. Критика и наставления</b>	<b>175</b>
Примеры критики	175
Благое намерение, стоящее за критикой	175
Последствия	176
Потенциальное влияние на вас	176
<b>Ловушка 7. Гиперопека</b>	<b>177</b>
Примеры гиперопеки	177
Благое намерение, стоящее за гиперопекой	177
Последствия	177
Потенциальное влияние на вас	178
Вы можете сыграть важную роль	178
Борьба с плохим настроением не приносит результата	178
Что же делать	178
Скажите своим близким, что это нормально — чувствовать то, что они чувствуют	179
Помогите вашим близким стать ближе к вам	179
Основные проблемы, о которых нужно знать, когда к вам обращается близкий человек	180
Реакция на когнитивные ошибки, свойственные многим людям с депрессией	180
Как помочь своему ребенку, если у него плохое настроение или депрессия	180
Примеры того, что можно сделать	181

Как реагировать на свои чувства, когда ребенок говорит о вас неприятные вещи	182
Если у вашего партнера депрессия	183
Примеры поведения, которого лучше избегать, если у вашего партнера депрессия	183
Что можно делать, если у вашего партнера депрессия	184
<b>Словарь</b>	<b>185</b>
<b>Ссылки и дополнительная литература</b>	<b>188</b>



## Об авторе

Д-р **Джеймс Мэннинг** работает консультантом по клинической психологии и управляющим директором в West Suffolk CBT Service. Джеймс специализируется на клинической психологии и психологическом консультировании. Он ведет активную лечебную практику, регулярно проводит тренинги и мастер-классы по КПТ для практикующих специалистов со всего Соединенного Королевства.

## Д-р Джеймс Мэннинг

**Я** искренне благодарен за свободу, которой меня вознаградили знания по психологии. Эти знания даровали мне жизнь, которой я дорожу, и дали возможность помогать многим людям. Не боясь показаться полным неудачником, я все же поведаю историю своей жизни. Надеюсь, это даст вам лучшее понимание того, откуда у меня развился такой интерес к психологии и как я пришел к написанию данной книги.

Между 15 и 30 годами меня стал посещать потомок “черного пса” по кличке Дистимия.<sup>1</sup> До этого я испытывал сенсорную гиперчувствительность, чрезмерное избегание, дефицит внимания, обсессивно-компульсивные расстройства, паранойю и тревожность. Если в двух словах, в этот период времени у меня были серьезные проблемы с психическим здоровьем.

Уже в очень юном возрасте я, как и моя семья, знал, что отличаюсь от других людей, но не знал, чем именно. Становясь все старше, я попытался справиться со своими проблемами, прибегая к перееданию, наркотикам, азартным играм и алкоголю. Как только я стал выглядеть достаточно взрослым, чтобы покупать алкоголь без документов (это случилось где-то в возрасте 17 лет), у меня возникли серьезные проблемы с зависимостью.

В юности эмоцией, которой я больше всего противился, было плохое настроение: я испытывал чувство заторможенности и пустоты, которое истощало мою тягу к жизни. Привычные действия, казалось, стали требовать больше усилий, и я постепенно начал избегать ежедневных занятий. Большую часть времени меня не покидало чувство нестабильности, я начал просыпаться очень рано без очевидных причин — часто в 4 часа утра —

---

<sup>1</sup> Дистимия — это один из основных клинических вариантов депрессии, который характеризуется длительным течением и слабо выраженными симптомами. – (Примеч. перев.)

прокручивая мысли раз за разом в своей голове, не имея возможности поспать еще. Я отдалился от людей, предпочитая одиночество. Я стал резким и раздражительным, было чувство, что я на грани. Мои взаимоотношения в целом сильно пострадали, и я потерял большинство своих друзей.

Я предпочитаю не винить детство во всех своих проблемах. По правде говоря, мое детство было не таким уж плохим, особенно в сравнении с историями многих моих клиентов. Но надо мной физически издевались старшие дети, а сверстники дразнили меня эмоционально (главным образом за социальную отсталость), а еще я пережил небольшую травму. Оба мои родителя были из рабочего класса. Они были хороши каждый в своем деле, и постепенно делали карьеру. Отец в результате стал топ-менеджером. Он был одержимым перфекционистом. Перфекционизм сыграл важную роль в его работе — как в финансовом, так и в профессиональном плане. Он был куратором удостоенного наград общественного инженерного проекта: недавно я нашел старую фотографию, где видно, что ему вручала награду сама королева Англии. Он был склонен к одержимости во всех сферах, включая дом, и его злили даже малейшие отклонения от высоких стандартов. Будучи своенравным подростком, я постоянно нарушал его правила, а он постоянно боролся с моим подростковым поведением. Оглядываясь назад, теперь я понимаю: ему было сложно воспитывать меня, потому что во мне он видел себя.

Мои родители эмигрировали из Ирландии, когда были подростками. Они были очень молоды, когда на них легла родительская ответственность, и не имели большого опыта в уходе за ребенком, но на самом деле ничем не отличались от родителей моих друзей.

Думаю, родители сделали все возможное, чтобы вырастить меня, основываясь на имеющихся у них знаниях, но я не хотел быть ребенком. Моя бы воля, я бы до сих пор слушал голос матери, которая почти ежедневно повторяла с легким ирландским акцентом фразу: “Детство — это лучшие годы твоей жизни, наслаждайся им, пока можешь”. Я не понимал этого, потому что детство казалось мне ужасным. Более того, казалось, что дальнейшая жизнь еще больше пойдет по наклонной, если это — лучшие ее годы. У меня была низкая самооценка и глубоко укоренившиеся убеждения, что я неадекватный, глупый, плохой, дефективный, слабый, странный и бесполезный человек. Мне не было с кем это обсудить, поэтому я держал свои страхи при себе и проводил много времени, сражаясь со своими убеждениями, пряча их, пытаясь доказать себе их несостоятельность.



В юности у меня было достаточно позитива, из которого можно было извлечь пользу. К 15 годам окружающие считали меня “мажором”. У меня были друзья и поддержка зажиточной семьи. Я жил в уважаемом районе неподалеку от Лондона и получил разрешение на поступление в государственную школу, которая в то время считалась одной из лучших в стране.

К сожалению, я не сумел воспользоваться тем, что имел. В 15 лет депрессия достаточно сильно ударила по мне, и моя мотивация к жизни начала существенно падать. Школьные учителя не были впечатлены моими оценками и сообщили родителям об академической неуспеваемости. Свои первые экзамены я сдал в 16 лет и собирался сдавать экзамены повышенной ступени, на которых показал весьма посредственный результат. Пока я готовился к этим экзаменам, учителя отметили изменения в моем поведении и начали более пристально за мной присматривать. Однажды учитель химии подошел ко мне с хмурым — сильнее, чем обычно — видом и пробормотал: “Если ты не параноик, то должен им быть!” Вскоре после этого мне сказали, что учителя провели собрание, на котором обсуждали меня, и решили внести меня в список: учителя более пристально следили за учениками из этого списка и регулярно проводили с ними встречи. К тому времени я бросил почти все спортивные секции, такие как регби и бег по пересеченной местности, постоянно конфликтовал с друзьями, и в конечном итоге они выгнали меня из компании. К тому моменту я уже чувствовал, что вся моя жизнь — сплошная ошибка.

После окончания школы, можно сказать, благодаря счастливой случайности я получил должность в небольшой торговой брокерской конторе. Мне было очень сложно сохранить эту должность не из-за способности выполнять техническую часть работы, а из-за неспособности регулировать настроение и улаживать межличностные конфликты. Главная трудность заключалась в работе с людьми. Однажды я поругался с трейдером из-за того, что он нарушил, как мне казалось, правила торговли. Проблема заключалась в том, что он работал на очень важного клиента. На следующий день меня пригласили в офис управляющего и уведомили об увольнении.

За этим последовало множество других работ, иногда полученных при поддержке родителей, но я всегда испытывал межличностные трудности, и в итоге меня всегда увольняли. Со временем я осознал, что из-за постоянной смены места работы мое резюме начинает выглядеть все менее серьезным. На бумаге выглядело, что я нетрудоспособен, и я в отчаянии начал

работать на финансовые компании с сомнительными или неэтическими взглядами. Вскоре я понял, что из-за своей жизненной позиции не могу работать на такие компании, и я бросил работу в Сити. После этого я продолжил трудиться над понижением своей зарплатной планки. В конце концов единственной работой, на которую меня брали, была временная работа на фабриках, доставка пиццы и работа уборщиком за минимальный оклад. Мой друг Джо, работавший финансовым менеджером в Hill Samuel (крупнейшем коммерческом банке Лондона в то время), много месяцев пытался дозвониться до меня и оставлял сообщения моим родителям. Но я ему не перезванивал. Я поступил очень плохо по отношению к нему, учитывая, что на протяжении многих лет мы тесно общались. Я буквально бросил его, не думая о последствиях.

Переход от шикарных офисов к заводам и фабрикам оказался для меня культурным шоком. Меня дважды увольняли с должности уборщика за то, что я не следовал требуемым инструкциям. Мне стыдно признаться, что практически единственной работой, с которой меня не выгнали до 28 лет, была работа доставщиком пиццы в Pizza Hut, но даже эта работа была порой болезненной. Время от времени мне приходилось доставлять заказы своим добившимся успеха одноклассникам, которые теряли дар речи, когда открывали дверь и видели меня с пиццей в руках.

Но к тому времени мое ощущение неадекватности достигло своего пика, и я эмоционально отключился. У меня возникли финансовые трудности, а образ мышления стал радикальным и ригидным. Я не хотел прибегать к услугам биржи труда или просить помощи у родителей, что, по моему мнению, лишь подтвердило бы тот факт, что я ничего не достиг в жизни. Иногда мне не хватало денег на арендную плату, и приходилось месяцами снимать палатку в палаточном городке за 4 фунта в день. В лучшие времена мне хватало денег на аренду жилья, но единственным источником моего питания была картошка и тушеная фасоль.

Меня никогда не покидало чувство, что я делаю что-то неправильно. Я ощущал пустоту внутри. Казалось, что у меня нет сил, чтобы делать что-либо; хотелось убежать от своих проблем и от себя самого. Я чувствовал себя нормально только во время сна. Я стал затворником и начал вести ночной образ жизни. Часто не принимал участия в мероприятиях, на которые был приглашен, даже не извиняясь и не предупреждая об этом. Перестал отвечать на звонки друзей и не перезванивал им. Количество моих друзей сократилось до одного. Думаю, единственным, что помогло

этому другу выносить меня, было то, что он смеялся над моим поведением и понимал, что не несет ответственности за то, как я себя веду. Я казался себе таким незначительным, что в конечном итоге поверил, что другие люди не замечают мое опоздание на запланированное мероприятие, или что им безразлично, пришел ли я вообще. Все внимание было сосредоточено на мне. Это была жалкая форма ненависти к себе с нескончаемыми вопросами о том, почему моя жизнь так испорчена. Я был настолько отстраненным, что едва ли принимал во внимание чувства других людей или свои собственные.

Большую часть того времени мне вовсе не хотелось жить, и я надеялся, что умру. Казалось, что я неспособен принять свое тело, разум и личность.

К счастью, под конец второй декады жизни я нашел несколько отличных терапевтов. Я усердно работал над терапией, на которую у меня ушло несколько лет, ведь я так многого лишился, прежде чем обратиться за помощью. Я поднял в своем сознании все негативные и деструктивные мысли и начал внедрять в жизнь существенные перемены. Я изменил свою жизнь, пользуясь процессами, многие из которых высветил в этой книге. Сейчас мне 49 лет, и мне за эти годы посчастливилось вместе с моим коллегой, доктором Николой Риджуэем, поработать над лечением тысяч клиентов. И до сих пор я не оглядывался назад. Я все еще благодарен за возможность помогать другим людям, которые застряли и не имеют возможности освободиться, чтобы двигаться по жизни дальше.

Я до сих пор пользуюсь многими упражнениями и копинг-стратегиями, освоенными во время прохождения терапии, для поддержания у себя хорошего самочувствия. И могу уверенно заявить, что если сейчас перестану пользоваться этими копинг-стратегиями, то очень быстро вернусь к своим психическим расстройствам. Я хорошо усвоил, что психотерапия — это не косметический ремонт. Многие люди после прохождения курса терапии добиваются определенных положительных перемен, но у многих спустя годы возникает рецидив. Следовательно, я пытаюсь донести до всех важный посыл: терапия не является кратковременным решением ваших проблем. Необходимо до конца жизни использовать то, чему вы научились во время терапии: самодовольство — это важнейший фактор риска развития рецидива.

## Знакомство с “черным псом”

**Т**ермин “черный пес” для описания симптомов депрессии впервые использовал римский поэт Гораций в 40 году до н.э. Позже популярность этому термину вернул Уинстон Черчилль, премьер-министр Великобритании времен Второй мировой войны, который часто упоминал своего “черного пса”, и австралийский писатель и иллюстратор Мэттью Джонстон, автор бестселлера *У меня была черная собака*.

На протяжении веков черного пса ассоциировали со страхом, сильной болью и эмоциональным страданием. В литературе черный пес имеет устрашающую репутацию. Будете бежать от него — он неустанно погонится за вами. Решите бороться с ним — и он покажет свои клыки. Будете бояться его — он продолжит следовать за вами по пятам. Решите спрятаться — он будет мучать вас до тех пор, пока от вас не останется лишь тень прошлого. Подкормите его — он перерастет вас. Некоторые находят в самоубийстве единственный способ спастись от зверя.

Ирония, однако, заключается в том, что все неправильно воспринимают “черного пса”. Прочитав эту книгу, вы поймете, что “черный пес” вам не враг: это очень далеко от правды. “Черный пес” очень верный и никогда не подведет вас. Я живу уже много лет бок о бок со своим “черным псом”, и поначалу наши отношения тоже не задались. Мне казалось, что он рушит мою жизнь. Это продолжалось до тех пор, пока я не осознал его истинные мотивы. “Черный пес” имеет собственный язык и следует определенным командам и правилам. Достигнув взаимопонимания со своим “черным псом”, вы поймете, как он действует и как с ним общаться, заметите, как он спокойно отдыхает на заднем дворе, а не занимает руководящую позицию в вашей жизни.

---

## Что происходит, когда у вас появляется “черный пес”

У людей, которых посетил “черный пес”, симптомы болезни сохраняются в течение длительного времени: месяцы или даже годы. Эти симптомы могут включать плохое настроение, отсутствие или повышение аппетита, потерю интереса к обычным занятиям, снижение концентрации, повышенную сонливость или бессонницу, снижение сексуальной активности, чувство безнадежности, отсутствие энергии, повышенную восприимчивость к боли, суицидальные мысли, чувство бесполезности, нетрудоспособности, заторможенности и сильную раздражительность. Эти симптомы могут беспокоить людей в разной степени, от легкой до тяжелой. Оценивая тяжесть и продолжительность этих симптомов, психиатры обычно классифицируют депрессию как легкую, умеренную или тяжелую. Многие люди с легкой депрессией способны достаточно эффективно функционировать в обыденной жизни, а их депрессия часто проходит самостоятельно, без помощи профессионалов. С другой стороны, тяжелая депрессия редко разрешается самостоятельно, она может угрожать жизни пациента и приводить к повреждению мозга. Поэтому специалисты очень серьезно относятся к таким пациентам. Вышеупомянутые симптомы у владельцев “черного пса” обычно сохраняются на протяжении не менее двух недель.\* Помните: депрессия не подразумевает обязательного наличия всех вышеупомянутых симптомов. На самом деле многие люди с депрессией могут не испытывать дефицита энергии или концентрации и даже способны получать удовольствие от обычных вещей. Этот вид депрессии особенно сложен в диагностике. Даже у медицинских специалистов возникают трудности с ней. Психиатры часто называют ее *немеланхолической депрессией*.

В своей клинической практике я неоднократно сталкивался с немеланхолической депрессией; пациенты с этим типом депрессии обычно даже не осознают, что они больны. Только после выхода из депрессии с помощью медикаментов или психотерапии такие клиенты начинают осознавать, насколько подавленными они были.

---

## Типы “черных псов”

Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам 5 издания (DSM-V) — это большая книга, классифицирующая симптомы по различным подгруппам и категориям. Психиатры со всего

мира периодически собираются, чтобы пересмотреть содержание данной книги и принять решение о том, стоит ли выделять сгруппированные вместе симптомы как отдельное заболевание. Один мой уважаемый коллега-психиатр сказал, что эти встречи зачастую сопровождаются горячими и оживленными дебатами, а многие предполагаемые “расстройства” не находят окончательного подтверждения, поскольку для этого требуется всеобщее одобрение психиатров, многие из которых не согласны друг с другом. На текущий момент DSM-V насчитывает более 40 классификаций депрессии (включая биполярное расстройство).

---

### Причины визитов “черного пса”

Если провести быстрый поиск по основным крупным медицинским веб-сайтам, можно заметить, что авторам сложно выделить какой-то один фактор, вызывающий депрессию. Они прекрасно описывают самые различные виды депрессии, которые только могут быть: DSM-V является лучшим тому подтверждением. Они также умеют очень хорошо определять факторы риска развития депрессии у взрослых. К ним относятся тяжелое детство или травма в детском возрасте, дефицит внимания, черепно-мозговые травмы, генетические факторы, личностные расстройства, медицинские заболевания, гормональные изменения и многие другие. На самом деле никто точно не знает, почему “черный пес” приходит к одним и не приходит к другим; похоже, в этом плане “черный пес” слишком сложен для понимания. Вероятно, существует такое множество типов “черных псов” и факторов риска их развития, что было бы крайне ошибочно и бесполезно думать, будто все “черные псы” принадлежат к одной породе.

\* Обратите внимание, вам не поставят диагноз “депрессия”, если ваше плохое настроение вызвано недавно пережитой утратой или травмой.

# Совет от “черного пса”



Я прихожу в разных обликах. Многие люди не подозревали о моем присутствии, пока не излечивались с помощью медикаментов или психотерапии.

Пожалуйста, найдите время, чтобы повидаться со мной. Будьте любопытны и интересуйтесь мной. Страдания, испытываемые мной, когда вы грубы со мной, лишь ухудшают боль, которую я чувствую, когда меня ругают и поворачиваются ко мне спиной. Не бросайте меня в отчаянии. Откройте сердце и примите меня. Мы с вами — единое целое. Вместе мы можем начать счастливую жизнь.

## Как устроен мозг

Ключом к пониманию мотивов “черного пса” является понимание того, как устроен мозг. В случае депрессии необходимо знать о трех основных структурах мозга. Это неокортекс, префронтальная кора и подкорковые центры (в частности, лимбическая система и миндалевидное тело, рис. 2.1).

---

### Неокортекс

Неокортекс отвечает за мышление, планирование и логические умозаключения. Эта часть мозга используется для понимания речи, проведения вычислений и решения проблем. Достаточно интенсивно неокортекс задействуется, когда мы заняты сложными мыслительными процессами.

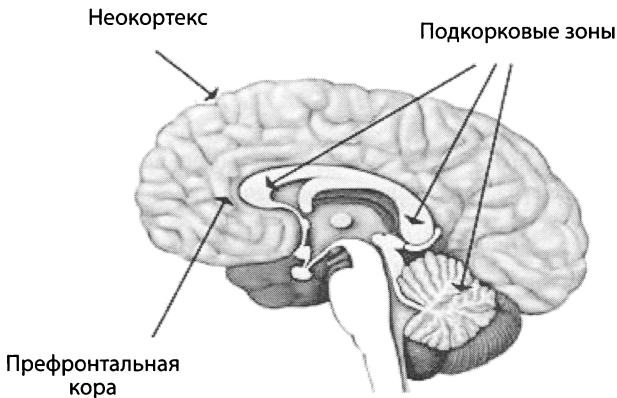


Рис. 2.1. Базовое устройство мозга



## Префронтальная кора

Префронтальная кора — это часть мозга, необходимая для психологического благополучия. Префронтальная кора расположена над лимбической системой и работает по принципу коммуникатора между неокортексом и подкорковыми центрами. Она выполняет много различных функций: приглушает мыслительный шум и способна подавлять или устранять эмоциональные реакции, генерируемые подкорковыми центрами. Эта часть мозга также задействована, когда мы думаем о том, как мы думаем, и пытаемся осознанно рассматривать возможные варианты действий. У людей с депрессией функция префронтальной коры часто бывает нарушена, в результате они считают, что неспособны мыслить логично. В более тяжелых случаях депрессии неправильное функционирование префронтальной коры на протяжении длительного времени приводит к нарушению а) концентрации и б) внимания.

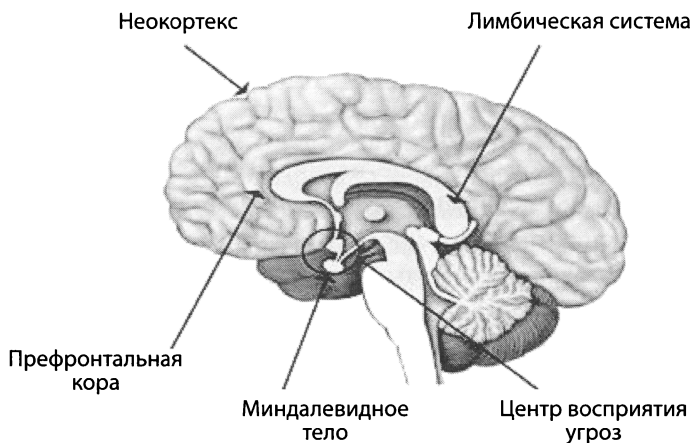


Рис. 2.2. Строение неокортекса, префронтальной коры и подкорковых центров

## Подкорковые центры

Подкорковые центры, получившие свое название потому, что расположены под корой, покрывающей мозг, можно охарактеризовать как примитивный или животный мозг, ведь многие из их структур у нас общие с другими представителями млекопитающих.

---

## Подкорковые центры и выживание

Основной задачей подкорковых центров (рис. 2.2) является выживание. Лимбическая система — элемент подкорковых центров — и смежные с ней участки являются местом, где изначально зарождаются эмоции. Парное миндалевидное тело активирует такие эмоции, как тревожность.

Подкорковые структуры активизируются, когда мы испытываем чувство страха — реального или воображаемого. Когда человек сильно встревожен, подкорковые центры мозга выделяют большое количество нейромедиаторов-катехоламинов, которые изменяют функционирование примитивных отделов мозга. В такие моменты катехоламины действуют по типу бустера, или ускорителя, для животного мозга. Когда активируются примитивные участки мозга, человек начинает лучше осознавать свои чувства. Как следствие человек начинает лучше видеть, слышать, чувствовать, у него обостряется обоняние и вкус [Guzman, Tronson, Jovasevic, Sato, Guedea, Mizukami, Nishimori & Radulovic, 2013]. Этот процесс, однако, имеет и другую сторону. Катехоламины хоть и усиливают эффекты подкорковых центров, но, просачиваясь, они распространяются на префронтальную зону, нарушая ее эффективную работу. Многие испытывали последствия этого процесса в виде легкого помутнения сознания или головокружения. В большинстве случаев последствия такого просачивания носят лишь временный характер, и при исчезновении угрозы, когда нейромедиаторы реабсорбируются, префронтальная кора возвращается к нормальному функционированию.

---

## Примеры работы префронтальной коры в реальной жизни

Функции префронтальной коры будут казаться бессмысленными, пока мы не поймем, как она действует в обыденных ситуациях. Приведу несколько примеров из собственной жизни. Так сложилось, что у меня имеются определенные трудности с мороженым. К сожалению, я люблю недешевое мороженое, которое продается в ведерках по 500 мл и содержит 1300 калорий на порцию. Невозможно описать, сколько удовольствия мне доставляет поедание этого мороженого. На протяжении многих лет я покупаю себе его в качестве вознаграждения (вам я не советую так де-

лять). Несколько раз “вознаградив” себя таким мороженым, я заметил, что одежда становится мне мала. Неокортекс, или логический разум, выходит со мной на связь и сообщает, что такой путь ведет к ожирению, ухудшению здоровья, проблемам с поджелудочной железой и сердечным заболеваниями. Я посмотрел на себя в зеркало и заметил, что уже поправился. Супруга деликатно намекнула, что я набрал пару лишних килограммов, но сказала, что все равно любит меня. Я не хотел покупать себе всю новую одежду. Я понял, что нужно прекратить есть мороженое в таких количествах. К счастью, с целью преодоления чувства внутреннего противоречия я задействовал префронтальную кору, чтобы исправить свое поведение, сделать его более осознанным и, таким образом, принимать более осознанные решения. К примеру, если во время похода в супермаркет у меня в голове возникает мысль о мороженом, я замечаю ее, но затем направляю свое внимание на что-то другое: интересную книгу, которую прочту позже, или какую-то здоровую пищу, которую использую в качестве альтернативного вознаграждения.

Аналогично, когда я встречаю очень привлекательную особу, мои подкорковые центры сильно стимулируются, напоминая, что я, в конце концов, животное. Мой неокортекс имеет совершенно другое мнение относительно данной ситуации; у меня есть прекрасная семья, и дела у нас обстоят весьма неплохо. Передо мной возникает конфликт. К счастью, на выручку мне приходит префронтальная кора, которая помогает принять правильное решение. Когда передо мной возникает пограничный спор или что-то другое, способное заставить меня переступить через тонкую черту в отношениях, я обдумываю это, принимаю решения и выстраиваю в отношениях новые границы, пресекающие дальнейшее развитие моих фантазий или желаний. Префронтальная кора помогает подавить импульсы (которые часто длятся не более секунды), чтобы я мог сохранить свою счастливую семью.

---

## **Что происходит, когда мы испытываем длительную угрозу**

Если мы чувствуем угрозу на протяжении длительного времени, непрерывное высвобождение катехоламинов подкорковыми центрами постепенно может привести к повреждению — или атрофии — смежной с ней префронтальной коры [Arnsten, Raskind, Taylor & Connor, 2015]. (В целом

это приводит к существенному снижению продуктивности префронтальной коры.) Когда префронтальная кора выходит из строя или начинает работать менее эффективно, мы утрачиваем способность успокаивать себя и становимся более возбужденными по отношению к вещам, которые прежде мало беспокоили нас. Это происходит потому, что префронтальная кора более неспособна подавлять эмоциональные реакции, порождаемые подкорковыми центрами. Неокортекс (мыслящий и аналитический отдел мозга) тоже неспособен эффективно функционировать, поскольку для правильного принятия решений и распределения внимания он сильно полагается на префронтальную кору. Когда это происходит, некоторые люди замечают появление “черного пса”.

# Совет от “черного пса”



Если вы испытываете длительные периоды стресса, я буду посещать вас чаще. Безжалостный стресс постепенно приводит к износу префронтальной коры. Когда это случается, становится сложнее приглушить шум в мыслях и подавлять эмоциональные реакции.

Как бы сложно это ни было, но именно в такие моменты я особенно нуждаюсь в терпении и понимании. Я нуждаюсь в поглаживаниях и объятиях, прогулках и угощениях, а также в регулярном сне. Сейчас важно принимать во внимание только то, что полезно для меня.

## Что не позволяет “черному псу” уйти

**Д**епрессия имеет свойство самопродлеваться. Под “самопродлением” я имею в виду, что если человека однажды посетил “черный пес”, попытки сопротивляться или спрятаться от него будут лишь подпитывать дальнейшую депрессию. Поэтому можно сказать, что, появившись однажды, “черный пес” может оставаться с вами месяцы, годы и даже десятилетия.

---

### Как самопродлевается депрессия

Слишком длительное игнорирование депрессии может оказывать на человека губительное воздействие посредством комбинации неврологических, биологических, когнитивных и поведенческих факторов. Именно эти факторы не позволяют избавиться от симптомов. Люди с депрессией могут испытывать существенные трудности в поддержании здоровых отношений с другими людьми. Нарушается способность к концентрации и вниманию, что приводит к ошибкам или снижению продуктивности. Людям с депрессией очень сложно поддерживать свое физическое здоровье, их мотивация снижается. Это может приводить к самоигнорированию, что в дальнейшем вызовет еще больше проблем со здоровьем. Когда люди переживают депрессию, они воспринимают информацию несбалансированно, что часто приводит к поспешным решениям или невозможности принять решение и имеет длительные негативные последствия. Если думать о депрессии в таком русле, несложно представить, что “черный пес” надолго останется с человеком, имеющим проблемы в отношениях, который принимает неправильные решения, едва ли справляется на работе и негативно смотрит на мир.

---

## Что выявляет сканирование мозга при депрессии

В 2008 году в престижном международном журнале *Archives of General Psychiatry* было опубликовано очень интересное исследование Томаса Фродля [Thomas Frodl] и коллег. На протяжении трех лет исследовательская команда Томаса Фродля наблюдала за 38 особами с большим депрессивным расстройством и сравнивала их с соответствующими людьми без депрессии. На протяжении этого времени всем участникам исследования проводилось регулярное сканирование мозга с помощью магнитно-резонансной томографии высокого разрешения. Томас Фродль и коллеги выявили, что у людей с депрессией отмечается снижение массы серого вещества мозга, или атрофия, в определенных участках коры. Эти участки включали переднюю поясную кору, специализирующуюся на разрешении конфликтов, гиппокамп, маленький участок мозга, задействованный в обработке памяти, и префронтальную кору. Поражение префронтальной коры заслуживает особого внимания, поскольку, как было сказано ранее, префронтальная кора сглаживает эмоции, отвергает неактуальные или посторонние стимулы и помогает думать о том, как мы думаем. Хотя эти идеи предполагались психологами еще более 50 лет назад [Brutkowski, 1965], лишь недавно мы начали полностью понимать всю важность префронтальной коры для психологического благополучия.

Работа Томаса Фродля пролила свет на важное неврологическое следствие атрофии префронтальной коры на депрессию. В целом неполноценная префронтальная кора с легкостью объясняет, почему людям с депрессией так сложно оторваться от руминации, которая является процессом многократного прокручивания в уме негативных мыслей. При депрессии наблюдается навязчивая тяга к руминации, несмотря на то, что некоторые пациенты с депрессией понимают: руминация подкармливает “черного пса”, не позволяя ему уйти.

---

## Использование осознанности для разрушения паттернов руминации

Лично я в своей работе с пациентами, страдающими депрессией, пользуюсь упражнениями на осознанность, чтобы помочь им отучиться от руминации. Для упражнений на осознанность требуется оставить

ся в настоящем, направить свое сознание в настоящее и целенаправленно отстраниться от мыслей о прошлом или будущем. Даже когда мои клиенты успешно осваивают осознанность, им все равно часто бывает сложно прекратить руминировать. Я не стану повторять здесь то, что уже было написано об осознанности, потому что в этой сфере имеется большое количество хороших книг. Профессор Марк Уильямс написал прекрасную книгу об осознанности под названием *Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире*. Если у вас есть “черный пес”, рекомендую прочесть эту книгу.



# Совет от “черного пса”



Когда я прихожу, то просто жду, пока меня заметят. Не нужно сражаться со мной. Если вы решите бороться со мной, то можете изнурить себя, а это последнее, чего бы мне хотелось. Я также останусь надолго, если вы спросите, зачем я пришел.

Я не могу уйти без вашей помощи. Вы должны указать мне путь. Как только вы прольете на меня свет, мы оба сможем обрести свободу.

## Серотонин и 5-ГТ

**К**ак химический медиатор, серотонин играет важную роль в физическом и психическом функционировании всего тела, и данная книга была бы неполной, не упомяни я его. Хотя большинство людей с депрессией могли где-то слышать, что серотонин присутствует в мозгу, менее известным является факт, что основная масса серотонина в теле человека на самом деле приходится на пищеварительный тракт и тромбоциты крови. Лишь 10 % общего количества нашего серотонина приходится на мозг. Мозговой серотонин может вырабатываться только в мозгу. Серотонин — это нейромедиатор, чрезвычайно важный для настроения, сна, аппетита, памяти, сексуальных функций и социального поведения. Серотонин мозга позволяет нейронам эффективно связываться друг с другом: обычно нейроны высвобождают серотонин, чтобы общаться друг с другом (рис. 4.1). После высвобождения серотонин начинает искать путь к другим клеткам. В то время как небольшая часть серотонина проходит полный путь к другим клеткам, основная его часть захватывается ближайшими клетками мозга для повторного использования.

---

### Как работают антидепрессанты

Многие существующие антидепрессанты принадлежат к группе селективных ингибиторов обратного захвата серотонина — СИОЗС. Их действие обеспечивается блокированием обратного захвата серотонина, или, если быть точнее, они снижают чувствительность 5-ГТ серотониновых рецепторов и снижают их способность всасывать серотонин после его высво-

бождения (рис. 4.2). Когда СИОЗС начинают действовать, они эффективно повышают количество свободного серотонина между нейронами. СИОЗС не повышают количество серотонина, вырабатываемого в мозгу. Они лишь помогают сделать синтезированный в мозгу серотонин более доступным. Чтобы понять аналогию, представьте баскетбольного тренера с целой командой игроков. Тренер использует во время матча лишь одного или двух игроков против полной команды противника. Игроки на площадке чувствуют себя измученными и побежденными, а те, что сидят на скамье запасных, могут лишь наблюдать за происходящим. СИОЗС своим действием соответствуют тренеру, который, чтобы помочь своей команде, обращается к резервам.

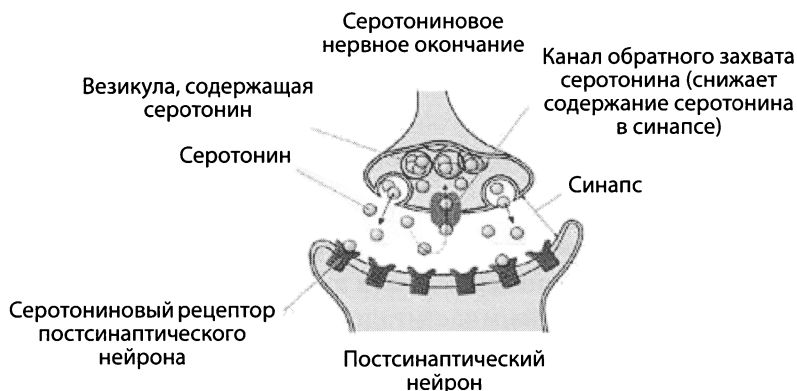


Рис. 4.1. Серотониновая связь между клетками

---

## Что происходит, когда запасы серотонина истощаются

Когда запасы серотонина в мозгу истощаются, клетки мозга утрачивают свою способность общаться друг с другом, или “теряют голос”. Одним из факторов, который может вызвать появление “черного пса”, является высокий уровень кортизола. Высокие показатели кортизола, вероятно, вызванные напряженной жизнью, приводят к снижению уровня серотонина в мозгу [Dinan, 1994].

## Питание и депрессия

Исследователи полагают, что у людей, уязвимых к стрессу, еще до воздействия стрессовых событий можно ослабить симптомы “черного пса”, обогатив их диету веществами, необходимыми для синтеза триптофана [Markus et al, 2002]. Больше всего триптофана содержится в мясе морского льва. К сожалению, морской лев практически недоступен в большинстве супермаркетов, но другие продукты, такие как яичный белок, шпинат, соевый белок, злаки и морская капуста, содержат относительно больше триптофана по сравнению с остальными продуктами. Однако сложно представить, как применить это знание на практике, поскольку большинство из нас не осознают своей уязвимости к стрессу, и мы не имеем способа измерить количество серотонина, используемого мозгом, сталкиваясь с трудностями. Но я считаю, что шпинат, соя и омлет с морской капустой точно не навредят.

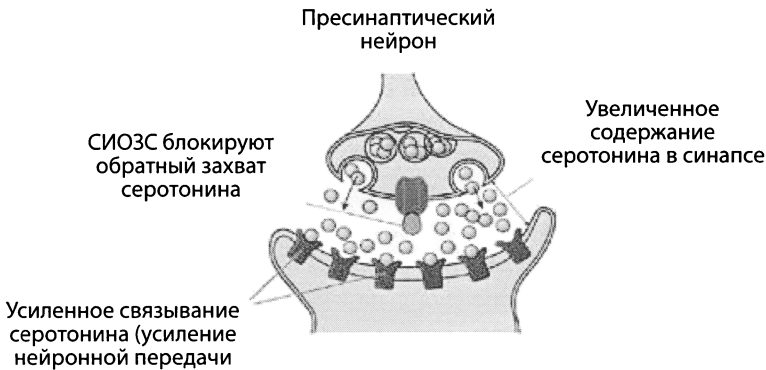


рис. 4.2. СИОЗС повышает количество доступного в мозгу серотонина

## Как комбинация факторов приводит к депрессии

Неврологические и нейрохимические изменения радикальным образом влияют на то, как мы обрабатываем информацию. Когда у человека депрессия, он буквально обрабатывает информацию по-другому. Пониженный уровень серотонина приводит к замедлению когнитивной функции. Мысли начинают требовать больше усилий, а способность к ре-

шению проблем становится хуже, чем была раньше. Вдобавок ко всему ослабленный сигнал из неокортекса может привести к снижению рационального, сбалансированного мышления, что влечет за собой возникновение когнитивных искажений обрабатываемой информации. Когнитивное искажение подразумевает фильтрацию информацию таким образом, что мы видим лишь те детали, которые позволяет видеть наш фильтр, и не видим полную картину. Позже я более подробно раскрою эту тему, поскольку понимание когнитивных искажений является фундаментальным для облегчения симптомов депрессии.

Когда активность префронтальной коры снижена, снижается и ее способность приглушать мысленную болтовню, что, в свою очередь, повышает вероятность руминации. Это значит, что столь ценные нейромедиаторы используются в мыслительном процессе, который в конечном итоге не принесет никакой пользы. Ослабленный сигнал префронтальной коры также подразумевает снижение способности к авторефлексии. Кроме того, внимание, концентрация и память человека также пострадают, поскольку мозг пытается одновременно обрабатывать огромное количество информации, связанной с руминацией. Способность решать проблемы также ухудшится и станет требовать больше усилий, чем до визита “черного пса”.

Если представить, что все вышеописанное происходит одновременно, становится понятно, почему многие из нас могут застревать в негативном цикле. Схема этого цикла будет представлена ниже (рис. 4.3). Базовые нейрохимические и биологические свойства “черного пса” снижают нашу работоспособность, затрудняя тем самым выход из цикла.

Как я понял из собственного десятилетнего опыта, люди с депрессией могут чувствовать себя в безвыходном положении. Эти люди с негативным и искаженным взглядом на мир стараются больше избегать нас. Когда у человека депрессия, помимо прочих проблем, он может легко терять друзей и знакомых.



Рис. 4.3. Цикл депрессии

## Совет от “черного пса”



Я прихожу, когда у вас снижается концентрация серотонина. Стресс и высокое содержание кортизола в крови снижают уровень серотонина в мозгу. Когда это происходит, я замедляю вас с целью защиты. В такие моменты вы хотите сдаться и бросить все. Слезы отчаяния могут очень быстро превратиться в слезы облегчения. В это время самыми полезными и незаменимыми для вас средствами станут отдых и доброта.

## Познайте своего “черного пса”

**В** большинстве случаев, когда дело касается воспоминаний об активностях, влияющих на настроение, ненадежно будет полагаться только на свою память. Зачастую самым достоверным способом оценки настроения является протоколирование всех изменений настроения. Постоянное протоколирование настроения поможет вам определить внутренние и внешние аспекты жизни, которые беспокоят “черного пса”. Под внешними аспектами я подразумеваю вещи, происходящие вокруг вас, или определенные явления, которые вы наблюдаете своими органами чувств. Внутренние аспекты — это то, что происходит у вас в голове, или, если точнее, ваши мысли, чувства и физиологические реакции.

---

### Дневник настроения

Ниже будет предоставлен для заполнения дневник настроения (табл. 5.1). Используйте его, чтобы делать короткие записи о своем настроении на протяжении всей недели.

---

### График активности

График активности — это очень мощное средство, которое поможет контролировать ваше настроение. В большинстве случаев записываются показатели удовлетворенности и достижений, но можно выбрать и другие категории, более актуальные для вас. График активности поощряет вас думать о занятиях, которые улучшают настроение и жизнь в целом.

Смысл в том, чтобы каждый час фиксировать показатели удовлетворенности и достижений, и делать это на протяжении всей недели. График активности поможет вам лучше осознать события и факторы из жизни, влияющие на настроение. Ниже вы найдете несколько вариантов данного графика (табл. 5.2–5.5).



Таблица 5.1. Дневник настроения

**Дневник настроения**

Используйте этот дневник для регистрации вашего настроения. Каждый отрезок времени оцените от 0 до 10, где 10 — самое сильное чувство, что вы можете испытать.

В первом столбце укажите, насколько положительно вы чувствуете себя в каждый период времени. Примерами положительных эмоций могут быть заинтересованность, возбуждение, энтузиазм, сила, гордость и т.п.

Во втором столбце укажите, насколько отрицательно вы чувствовали себя в каждый период времени. Примерами отрицательных эмоций являются страдание, враждебность, страх, грусть, стыд и другие.

**День      Дата**

Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)
<b>6:00–12:00</b>		
<b>12:00–18:00</b>		
<b>18:00–24:00</b>		

**День      Дата**

Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)
<b>6:00–12:00</b>		
<b>12:00–18:00</b>		
<b>18:00–24:00</b>		

**День      Дата**

Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)
<b>6:00–12:00</b>		
<b>12:00–18:00</b>		
<b>18:00–24:00</b>		

День	Дата		
Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)	
6:00–12:00			
12:00–18:00			
18:00–24:00			

День	Дата		
Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)	
6:00–12:00			
12:00–18:00			
18:00–24:00			

День	Дата		
Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)	
6:00–12:00			
12:00–18:00			
18:00–24:00			

День	Дата		
Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)	
6:00–12:00			
12:00–18:00			
18:00–24:00			

День	Дата		
Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)	
6:00–12:00			
12:00–18:00			
18:00–24:00			

День	Дата		
Период времени	Положительное чувство (0–10)	Отрицательное чувство (0–10)	
6:00–12:00			
12:00–18:00			
18:00–24:00			

Таблица 5.2. Дневник настроения (дни указаны)

**График активности**

Впишите свое основное занятие для каждого часового промежутка времени.

После завершения занятия оцените себя в плане успешности и радости, присвоив себе оценку от 0 до 10, где 10 — это максимально возможное чувство, а 0 — минимальное.

Р — радость;  
У — успешность.

Время	Пн.			Вт.		
	Занятие			Занятие		
8:00–9:00		Р			Р	
		У			У	
9:00–10:00		Р			Р	
		У			У	
10:00–11:00		Р			Р	
		У			У	
11:00–12:00		Р			Р	
		У			У	
12:00–13:00		Р			Р	
		У			У	
13:00–14:00		Р			Р	
		У			У	
14:00–15:00		Р			Р	
		У			У	
15:00–16:00		Р			Р	
		У			У	
16:00–17:00		Р			Р	
		У			У	
17:00–18:00		Р			Р	
		У			У	
18:00–19:00		Р			Р	
		У			У	
19:00–20:00		Р			Р	
		У			У	
20:00–21:00		Р			Р	
		У			У	

Ср.			Чт.			Пт.			Сб.			Вс.		
Занятие			Занятие			Занятие			Занятие			Занятие		
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	
	Р			Р			Р			Р			Р	
	У			У			У			У			У	

Таблица 5.3. Дневник настроения (дни не указаны)

**График активности**

Впишите свое основное занятие для каждого часового промежутка времени.

После завершения занятия оцените себя в плане успешности и радости, присвоив себе оценку от 0 до 10, где 10 — это максимально возможное чувство, а 0 — минимальное.

Р — радость;

У — успешность.

Время	Занятие		Занятие	
	Р	У	Р	У
8:00–9:00				
9:00–10:00				
10:00–11:00				
11:00–12:00				
12:00–13:00				
13:00–14:00				
14:00–15:00				
15:00–16:00				
16:00–17:00				
17:00–18:00				
18:00–19:00				
19:00–20:00				
20:00–21:00				



Таблица 5.4. Дневник настроения (пустой)

## График активности

Впишите свое основное занятие для каждого часового промежутка времени.

[illegible]





Таблица 5.5. Дневник ежедневной активности

Время	Занятие	Удовлетворенность от 0 до 10	Достижение от 0 до 10

# Совет от “черного пса”



Мониторинг настроения поможет обратить внимание на те аспекты жизни, которые могут поддерживать у вас плохое настроение.

Это прекрасная возможность остановиться, оглянуться на свою обыденную жизнь и рассмотреть то, что заслуживает внимания.

Занятие позиции “наблюдателя” станет началом осознания себя самого без осуждения. Это в конечном итоге приведет к развитию более открытых и сочувствующих взаимоотношений с собой.

## Задумайтесь о посещении специалиста по “черным псам”

**Б**олее десяти лет своей жизни я пытался бороться со своим “черным псом”, пока не осознал, что все это время он был моим лучшим другом. По правде говоря, я думал, что неизлечим и никто не в силах мне помочь. Перед своим первым сеансом психотерапии я сильно нервничал. По рекомендации друга, я поехал на встречу с одной милой, доброй и чрезвычайно умной дамой по имени Дженни, что проживала в Кембридже, Англия. Она вела прием у себя дома, в комнате, которая в дни, когда она не принимала пациентов, использовалась в качестве оранжереи.

Во время первых сеансов терапии я не мог отвлечься от мыслей о том, что именно Дженни думает обо мне. Как клиент, я был далеко не искренен с ней. Я очень тщательно подбирал слова и недоговаривал добрых 95 % своих худших страхов и комплексов, пытаясь скрыть свое истинное чувство неполноценности. Теперь, вспоминая это, я думаю, что в этом не было ничего удивительного. Говорить о моих проблемах казалось мне очень непривычным, а где-то глубоко внутри я был уверен, что я плохой человек. Кроме того, я хотел понравиться Дженни! Я думал, что не понравлюсь ей и она не захочет со мной работать, если узнает, какой я на самом деле. Пока это продолжалось, в моей голове пронеслись целые потоки мыслей, которые гласили что-то, вроде “Дженни на тебя наплевать!”, “Она мила с тобой, потому что ты ей платишь за это!” или “Она милая, потому что это ее работа; кто знает, что она думает о тебе на самом деле!” (Кстати, я встречался с Дженни несколько лет назад в рабочей обстановке, и она оказалась действительно приятным человеком, даже когда не получает за это деньги.)

На наших сеансах я осознал, что Дженни очень хорошо все структурирует и локализует. Я чувствовал деликатное и неуловимое влияние, направляющее меня к настоящему и не позволяющее погружаться в прошлое. Когда Дженни спросила, над чем бы я хотел поработать, я правда не знал, что ей ответить. Я сказал, что не знаю, но, как вы сами понимаете, это не дало моей терапии нужной цели. К счастью, Дженни помогла мне сосредоточиться на конкретных проблемах. Вскоре я осознал, что самораскрытие напоминает старый ржавый двигатель, который не запускали много лет. После неуверенного старта я постепенно привык открываться и в конечном итоге разогнался “на полную”. Мне казалось, Дженни понимает, что со мной происходит. Многое из того, что я ей говорил, она зарисовывала в виде диаграмм на листе бумаги, и уже к концу нашей первой встречи я был уверен, что начал намного лучше понимать себя.

---

## Подготовка к терапии

Если перед началом терапии вам хотелось бы найти для нее конкретную цель, то стоит задуматься над составлением списка проблем, которые вы испытываете даже на самых ранних стадиях. Иногда невозможно работать над всеми проблемами из списка. В любом случае список поможет вам расставить приоритеты в своих проблемах и выявить те из них, которые вызывают наибольший дискомфорт.

Если ваши финансовые возможности для терапии ограничены, или если количество сеансов фиксировано, сфокусируйтесь на одной сфере или работайте с одной проблемой за раз. К списку проблем можно время от времени возвращаться, чтобы отслеживать свой прогресс.

---

## Пример списка проблем

1. Мне сложно проявлять уверенность в отношениях.
2. У меня мало друзей.
3. Я все время переживаю, что потеряю работу.
4. Я веду себя импульсивно с деньгами.
5. Меня озадачивает, если я не нравлюсь другим людям.
6. Большое количество времени я чувствую себя взволнованным.

## Лист подготовки к терапии

Завершив составление списка проблем, используйте лист подготовки к терапии, чтобы сузить зону фокуса еще сильнее (табл. 6.1).

Обычно раннее достижение желаемого результата способствует постоянному пересмотру целей и подкрепляет мотивацию. Говоря простыми словами, заполнение листа подготовки к терапии поможет вам лучше осознать, к чему вы стремитесь.

Таблица 6.1. Лист подготовки к терапии

### Лист подготовки к терапии

**Описание проблемы, с которой я столкнулся**

Я ссорюсь со своим партнером на глазах у детей. Часто ссоры происходят из-за мелких и совершенно неважных вещей, и это беспокоит и расстраивает моих детей

**Как долго длится эта проблема?**

Эта проблема существует, сколько я себя помню. Мы с партнером оба не умеем отступать

**Что могло стать пусковым механизмом данной проблемы?**

Сильнее всего, меня провоцирует, когда мне говорят, что я делаю что-то не так, или критикуют меня

**Как я пытался справиться с проблемой?**

Я пытаюсь прекратить диалог, если вижу, что назревает ссора, но тогда мой партнер начинает беспокоиться, что я отдаляюсь

**Какие основные вещи не позволяют мне избавиться от проблемы?**

Если я огрызаюсь, ссора разгорается. Если я начинаю критиковать своего партнера в ответ, это может привести к настоящему конфликту, который продлится несколько дней

**Что мне придется сделать, чтобы избавиться от проблемы?**

Найти другой способ реагировать на слова партнера. Ссора может продолжаться только при участии двух людей

**Как изменится моя жизнь без этой проблемы?**

Жизнь станет более мирной, а в доме будет меньше негативной энергии. Дети будут чувствовать себя спокойнее

### **Лист подготовки к терапии**

**Описание проблемы, с которой я столкнулся**

**Как долго длится эта проблема?**

**Что могло стать пусковым механизмом данной проблемы?**

**Как я пытался справиться с проблемой?**

**Какие основные вещи не позволяют мне избавиться от проблемы?**

**Что мне придется сделать, чтобы избавиться от проблемы?**

**Как изменится моя жизнь без этой проблемы?**

# Совет от “черного пса”



Решение жизненных проблем или изменение подхода к устранению трудностей может существенно улучшить ваше настроение.

Мы природой устроены таким образом, чтобы избегать всего болезненного в физическом или эмоциональном плане. Если в вашей жизни есть проблемы, особенно растущие, нужно остановиться и исследовать их.

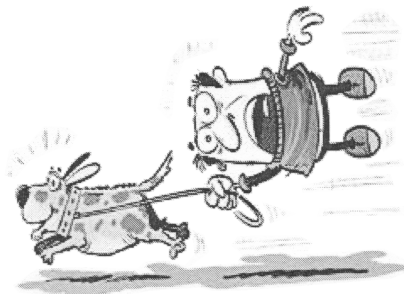
Часто даже простое признание того, что проблема существует, приносит облегчение.

## Начало использования КПТ

**Н**а этом моменте будет уместно ознакомить вас с принципом работы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). В основе всех подходов КПТ лежит фундаментальный принцип, который гласит: то, как мы думаем, влияет на то, что мы чувствуем. Говоря доступным языком, КПТ заключается в осознании мыслей и поведенческих паттернов, их оценке и при необходимости изменении.

Чтобы приступить к использованию КПТ, важно идентифицировать тревожные мысли и уметь определять, какие изменения они вызывают в теле.

Суть в том, что подкорковые области мозга прислушиваются ко всем нашим мыслям, чтобы физиологически подготовить тело к необходимым действиям. Если мы подумаем о том, чтобы съесть лимон, во рту медленно начнет скапливаться слюна. Это происходит задолго до того, как мы даже увидим лимон. Не могу найти лучшего примера для описания работы подкорковых центров, чем выгул моей собаки. Она часто рвется вперед, удушая себя ошейником. Она не знает, куда именно стремится, но, похоже, постоянно хочет быть впереди.



Стой! Я сказал домой, а не гулять!



---

## **Мы должны осознать, что мозг работает комплексно**

Мозг работает комплексно. Я имею в виду, что большинство частей мозга работают одновременно, или параллельно, и в непосредственной связи друг с другом. Информация пересекает весь мозг за микросекунды. Как следствие, подкорковые области мозга, где зарождаются эмоции, очень скоро получают доступ ко всем возникающим в мозгу мыслям. Если вы достаточно вдумаетесь, то поймете, что не все мысли генерируют эмоции: эмоции генерируются главным образом мыслями, непосредственно связанными с нашим выживанием. Это с большой вероятностью будут мысли о социальном поведении, финансовом будущем, размножении, физической безопасности, дружбе, семье, еде и социальном статусе. Действительно, как часто предполагают, эмоции являются базовым механизмом для выживания, позволившим выжить нашим предкам и нам.

---

## **Когда мы в депрессии, то больше руминируем**

Когда мы в депрессии, то начинаем заикливаться на вещах, которые обычно нас не беспокоят. По моему собственному опыту, люди начинают больше руминировать из-за того, что префронтальная кора утрачивает способность эффективно приглушать мысленный шум. Негативные и критические мысли с большей вероятностью достигают сознания, потому что префронтальная кора неспособна отфильтровать их. Люди руминируют, потому что пытаются найти решение справиться с самокритичными мыслями, порожденными самим процессом руминации. Дальнейшая руминация приведет к формированию еще большего количества негативных мыслей. Это активирует реакцию подкорковых центров на угрозу и еще сильнее подавляет сигнал из неокортекса. В целом это означает, что люди с депрессией мыслят менее рационально и способны застревать в цикле, или петле, руминации (рис. 7.1).

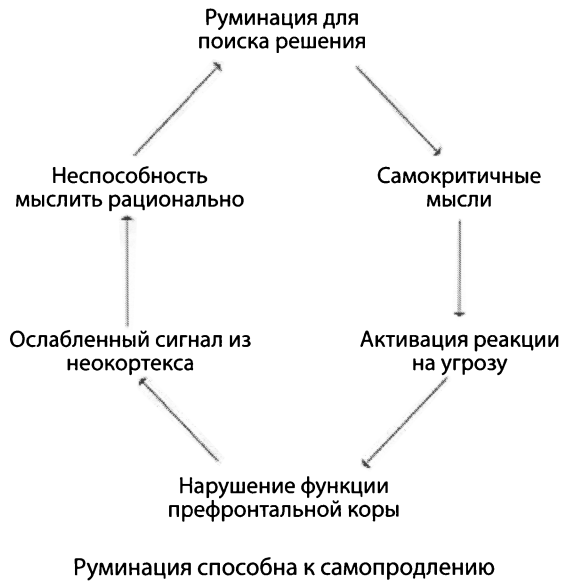


Рис. 7.1. Петля руминации

## Совет от “черного пса”



Руминация может быть истощающей и требовать больших психических ресурсов. Самое любопытное, что мы с самого начала верим, что руминация (зацикливание на вопросе “Почему?”) с целью понять причину плохого настроения может помочь. Повторное прокручивание в уме идей может быть полезным, если является частью стратегии по устранению проблем. Но этот способ вовсе не работает, если пытаться таким образом избавиться от плохого настроения. К сожалению (не без вашего участия), руминация лишь еще сильнее ухудшит ваше самочувствие.

## Избегание и безопасное поведение

**И**збегание является распространенной привычкой людей в депрессии. Избегание подразумевает умышленное отстранение от ситуаций, которые могут вызвать эмоциональный дискомфорт. Многие люди, страдающие депрессией, очень волнуются, пребывая в компании других людей. Возможно, они боятся, что их станут осуждать, или считают, что должны очень постараться, чтобы притвориться и вести себя как обычно. Люди более склонны к безопасному поведению для снижения волнения, когда они сталкиваются с ситуациями, которых боятся. И избегание, и безопасное поведение обычно удерживают существующие проблемы, а с течением времени длительное их использование может привести к постепенному снижению самооценки, которое может стать причиной последующего ухудшения настроения.

---

### Как чрезмерное избегание порождает проблемы

Безопасное поведение, или избегание, является серьезной проблемой при депрессии. Чем больше мы прибегаем к безопасному поведению или избеганию, тем более автоматическими они становятся. Совершенно естественно испытывать облегчение, когда наши действия приносят облегчение и устраняют боль. В психологической сфере этот процесс называется *отрицательным подкреплением*. Отрицательное подкрепление возникает, когда мы используем определенное поведение, чтобы избавиться от болезненных ощущений. Со временем и многократным повторением этого процесса формируются новые мозговые связи, и мы начинаем прибегать к такому поведению, даже не задумываясь (рис. 8.1 и 8.2).



Рис. 8.1. Отрицательное подкрепление



Рис. 8.2. Наглядный пример отрицательного подкрепления

# Совет от “черного пса”



Если вы меня стесняетесь или перестаете заниматься тем, что вам нравится, я стану еще неустойчивее и буду докучать еще сильнее. Возьмите меня с собой на занятия, которые вам нравятся. Во время принятия важных для Великобритании решений в период Второй мировой войны Уинстон Черчилль держал меня у себя на коленях.

Я должен знать, что не обременяю вас, и что вы продолжаете делать свои обычные дела. Если вы возьмете инициативу в свои руки, погладьте меня и потреплете за ухом, то сможете спокойно заниматься своими делами, пока я буду тихо идти рядом.

## Наблюдение за собой

**Ч**тобы понять причину, по которой вас посещает “черный пес”, придется понаблюдать за собой. Первое, на что я хотел бы обратить ваше внимание, это то, что у вас есть мысли и чувства. Второе: нужно осознать, что у вас есть огромное множество мыслей, чувств и поведений, возникающих в определенных обстоятельствах. Как только вы начнете осознавать колебания ваших мыслей и чувств, то сможете отслеживать свои реакции в различных ситуациях. Одним из простейших и в то же время самых точных способов наблюдения за собой является ведение письменного дневника.

В идеале к мыслям нужно подходить с целенаправленным любопытством в отношении того, что вы замечаете. Попробуйте развить у себя интерес к иным мыслям и попробуйте изменить чувства или ощущения, которые сопровождают эти мысли. Наблюдение за собой проводится не для того, чтобы осуждать себя: всегда помните, что замечать самокритичную или обвинительную мысль вовсе не значит прислушиваться или верить ей.

Когда я проходил терапию, у меня была антипатия к дневникам и всяческим таблицам. Ведение записей совершенно не привлекало меня, но я не принимал в расчет тот факт, что этот метод мог гораздо эффективнее работать для кого-то другого. В конце концов, мой терапевт Джenni убедила меня заполнить кое-какие рабочие листы, и оказалось, что это действительно помогло улучшить мое настроение. Я заметил, что стал больше отходить от мыслей о себе. Я начал осознавать, что у меня гораздо больше чувств, чем я считал прежде. Я осознал, что многие вещи, кот рые делал со своей личной жизнью, на самом деле не приносили удовольствия. Я начал замечать, что некоторые вещи исчезли из моей жизни.

Я не осознавал этого, пока не начал наблюдать за собой. Узнав, что разум имеет животную часть, я стал замечать моменты, когда она вырывается на поверхность, и понял, как это влияет на мой образ мышления. Я узнал, что аналитический разум и чувствующий разум не всегда согласны друг с другом. Я начал прислушиваться к ним обоим и принимать решения лишь после того, как более сбалансированно обдумаю свою жизнь.

До того как я начал наблюдать за собой, для меня не был очевидным тот факт, что у меня всегда есть выбор, как реагировать по отношению к любой замеченной мысли, эмоции или поведенческой реакции. До этого я жил, подобно кукле, действуя автоматически.

Я смог принять свои мысли и чувства. Я почувствовал себя увереннее, когда понял, что не должен реагировать на любую мысль или чувство, которые испытываю.

---

## **Наблюдение за собой как научный подход**

Базовым аспектом любого научного подхода является точное наблюдение. Когда вы способны мысленно отстраниться и задуматься над тем, как вы думаете, это позволяет улучшить осознанность ваших мыслей, чувств и поведенческих реакций. В частности, это касается и людей с депрессией. Процесс наблюдения за собой способствует лучшему осознанию циклов, в которых вы заключены в моменты эмоционального расстройства.

В терапии депрессии можно использовать множество разнообразных видов дневников. Большинство из них включают запись комбинации мыслей, физиологических реакций, чувств или эмоций и поведенческих реакций. Дневники способствуют проведению регулярного сканирования своего тела, что будет крайне полезным, поскольку сканирование тела а) приводит к лучшему сенсорному осознанию тела и б) способствует усиленному эмпирическому обучению. Эмпирическое обучение происходит, когда люди обучаются на основе собственных чувств и переживаний, а не на основе мыслей и чтения литературы.

Когда вы расстроены, то можете отметить определенные изменения в теле, такие как напряженность, опустошенность, одышку, головокружение, сердцебиение, тяжесть в ногах и т.п. Многие физиологические реакции, связанные с эмоциями, очень похожи: например, физиологические изменения при тревожности и гнев. Но телесные изменения могут



восприниматься по-разному и провоцировать в дальнейшем разные поведенческие реакции. Именно поэтому столь важно обращать внимание на эмоцию, которая у вас сопровождает физиологическую реакцию.

Пример заполнения листа мыслей, чувств и поведения приведен в табл. 9.1 в конце главы. После нее будет очередной пример (табл. 9.2) и пустые листы для заполнения (табл. 9.3 и 9.4). Чаще всего люди заполняют таблицу мыслей, чувств и поведения в ситуациях, когда, по их мнению, они действовали не так, как следовало бы.

---

### **Способно ли наблюдение за собой повысить эффективность префронтальной коры?**

Неврологам — врачам, специализирующимся на мозге, — хорошо известно, что мозг владеет высокой пластичностью. Пластичность означает, что чем больше мозг используется, тем лучше его способность к росту и восстановлению. Нейрофизиолог, профессор Элеонор Магуайр из Ирландии опубликовала более 100 статей по нейрофизиологии мозга. Главным образом ее исследования сосредоточены на вопросах памяти, гиппокампе (часть мозга, задействованная в процессе памяти) и подкорковых зонах мозга, окружающих его. В одной из своих самых популярных работ, еще в 1990-х годах, она с коллегами опубликовала результаты своего исследования мозгов лондонских таксисов. Лондонские таксисты оказались очень полезными “подопытными кроликами”, поскольку обязаны были сдавать экзамены на знание местности. Для этого им приходилось проводить уйму времени, запоминая пространственное расположение улиц Лондона — и тем самым тренируя гиппокамп. Без сдачи теста они не могли стать водителями лондонского такси. Элеонор использовала так называемую структурную магнитно-резонансную томографию — вид сканирования мозга — для измерения размеров гиппокампа у испытуемых таксистов. Было выявлено, что размеры гиппокампа у водителей лондонского такси значительно превышали его размеры у людей других профессий с аналогичным уровнем интеллекта. Более того, чем опытнее становился таксист, тем больше становился его гиппокамп. Результаты Элеонор Магуайр показывают, что любой участок мозга имеет потенциал к росту и укреплению посредством когнитивных упражнений. Это касается и префронтальной коры.

---

## Совет по использованию дневника мыслей

Самое главное, что нужно понимать во время ведения дневников, — это необходимость отмечать мысли в вашей голове. Интересуйтесь своими мыслями и подходите к ним со стороны заинтересованного наблюдателя. Мысли не обязательно должны что-то значить для вас, они не могут заставить вас делать то, чего вам не хочется.

**Примечание.** Если вам кажется, что ведение дневника мыслей провоцирует руминацию, немедленно остановитесь. К дневнику можно будет вернуться позже, когда вы освоите техники когнитивного разделения. Эти упражнения представлены далее в данной книге. Если вы сильно расстроены, то тоже не сможете вести дневник. Чувствуя, что в связи с плохим настроением неспособны сделать запись в дневник мыслей, просто отложите это и сделайте запись позже (когда настроение улучшится), напомнив себе о произошедшем.

---

## Дневники мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций

Большинство людей проживают свою жизнь автоматически, особо не задумываясь над тем, как мы **а)** думаем, **б)** реагируем на свои чувства и **в)** что заставляет нас вести себя определенным образом. Дневники могут поднять в нашем сознании большинство из этих автоматических процессов. Осознав эти паттерны, мы немедленно получим больше вариантов реагирования на них. Это происходит благодаря тому факту, что записывание информации о себе способствует процессу отстранения и наблюдению со стороны.

Таблица 9.1. Пример рабочего листа ситуаций,  
мыслей, чувств и поведения

**Дневник мыслей, чувств и поведенческих реакций**

<b>Время: Дата: Триггерная ситуация:</b>	<b>Мысли, например: “Они, наверное, думают, что я идиот”</b>	<b>Эмоции, например: тревога, гнев, стыд, отвращение</b>	<b>Поведение, например: избегание ситуации</b>
16:00 9 июля Коллега не пригласила меня на свою свадьбу	“Она пригласила практически всех сотрудников офиса, кроме меня. Она хочет дружить со мной, только когда ей больше не с кем поговорить”	Чувствую грусть и злость. Меня раздражает ее присутствие	Стараться по возможности игнорировать ее. Остальные начинают думать, что я веду себя странно, и спрашивают, в чем дело. Я просто отвечаю, что все в порядке

Таблица 9.2. Очередной пример рабочего листа ситуаций,  
мыслей, чувств и поведения

**Дневник мыслей, чувств и поведенческих реакций**

<b>Время: Дата: Триггерная ситуация:</b>	<b>Мысли, например: “Они, наверное, думают, что я идиот”</b>	<b>Эмоции, например: тревога, гнев, стыд, отвращение</b>	<b>Поведение, например: избегание ситуации</b>
12:00 6 июля Несогласие с тренером по футболу	“Он соглашается с решением судьи, потому что это проще всего. Моя реакция показывает, что со мной что-то не так. Он смеется надо мной и думает, что я идиот”	Тревога, гнев, вина, стыд	Проявил формальное несогласие. Думаю о других возможных способах отомстить ему. Прокручиваю ситуацию в голове на протяжении нескольких дней. Чувствую вину и стыд за свои мысли

Таблица 9.3. Дневник мыслей, чувств и поведенческих реакций

**Дневник мыслей, чувств и поведенческих реакций**

<b>Время: Дата: Триггерная ситуация:</b>	<b>Мысли, например: “Они, наверное, думают, что я идиот”</b>	<b>Эмоции, например: тревога, гнев, стыд, отвращение</b>	<b>Поведение, например: избегание ситуации</b>

Таблица 9.4. Рабочий лист для записи мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций

**Рабочий лист для записи мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций**

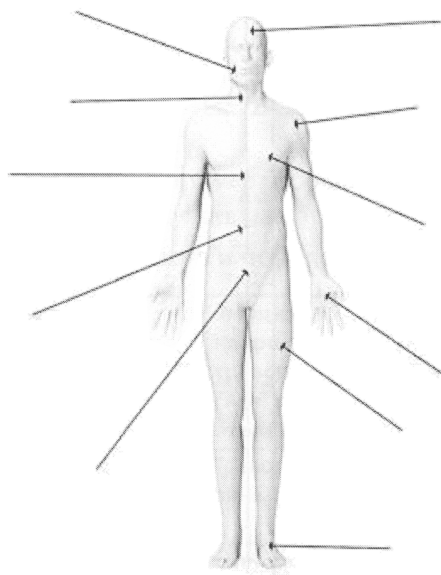
**День:**

**Время:**

**Триггерная ситуация:**

**Мысли:**

**Физиологические реакции**



**Эмоции:**

**Поведенческие реакции:**

# Совет от “черного пса”



Наблюдение за своими мыслями, чувствами и действиями является отправной точкой на пути к улучшению. Когда мне каждый день приходится выдерживать напор негативных мыслей и ощущений, я чувствую себя несчастным и потерянным.

Наблюдение за собой помогает переместить мысли, роящиеся на задворках вашего сознания, в осознанную часть разума. Как только вы осознаете, как ваши мысли влияют на чувства, вы окажетесь в лучшем положении для внедрения дальнейших перемен.

## Когнитивные искажения

**К**ак упоминалось в предыдущих главах, когда мы испытываем сильное эмоциональное напряжение, наш образ мышления может меняться. Я также говорил, что образ мышления может влиять на наши чувства, поведение и мировоззрение. Теперь пришло время обсудить когнитивные искажения.

Сильное эмоциональное напряжение способно исказить наше восприятие, настроение и поведение, непосредственно влияя на то, какими мы видим вещи. Когда это происходит, наше мышление может превратиться из сбалансированного, гибкого и широкого в более ригидное.

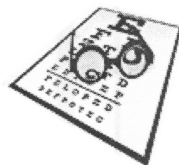
На своих первых сеансах терапии я осознал, сколько когнитивных искажений таилось в моей голове. Не могу найти лучшего способа, чтобы объяснить это: просто

представьте, что на вас надели очки, а вы носите их, не зная об этом. Благодаря очкам вещи могут выглядеть больше или меньше, чем на самом деле.

На первых сеансах терапевт помогла мне понять, что я, расстроенный, не всегда четко вижу окружающий мир. Иногда я фильтрую информацию и вижу только то, что мозг позволяет мне видеть. Это значит, что мое видение является ограниченным, и я неспособен видеть то, что в действительности происходит.



Рад, что вы все смогли  
сегодня прийти...



Иногда я знал, что произойдет, еще до того, как это происходило.



Похоже, сегодня будет ужасный вечер.  
Думаю мне лучше остаться дома.

И, куда не глянь, везде я видел угрозу.



Остерегайся всего!

Во время вашей прогулки с “черным псом” жизненно важно научиться распознавать возникающие когнитивные искажения, чтобы со временем вы могли научиться не обращать на них внимания. Ниже будет представлена для ознакомления таблица самых распространенных когнитивных искажений (табл. 10.1).

У меня обычно всегда имеется готовая речь для клиента. Звучит она как-то так: “Когда мы твердим себе “У меня никогда ничего не получается”, “Он или она вечно так со мной поступает” либо “Меня никогда не замечают”, это становится нашей реальностью в конкретный момент времени. Если бы у нас действительно ничего не получалось, если бы с нами всегда плохо обращались и если бы нас действительно никогда не замечали,



то мы действительно были бы в отчаянном положении. Но что, если отдать предпочтение осознанности без осуждающего образа мышления? Это позволит вам быстро осознавать очевидные искажения. Одно это осознание может иметь положительное влияние на самочувствие. Разве не было бы приятно прекратить видеть во всем вышеперечисленном факты, а вместо этого воспринимать их как стили мышления или мимолетные убеждения?”

Таблица 10.1. Искажения мышления (когнитивные искажения)

### Искажения мышления и на что стоит обратить внимание

**Поляризованное мышление.** Взгляд на вещи со стороны правильности или неправильности; среднего значения не существует. Вещи либо идеальны, либо совершенно испорчены. Существует только черное и белое, серого цвета нет; например: всегда — никогда, хорошо — плохо

**Персонализация.** Фокусирование на вещах из непосредственного окружения и связывание их с собой. Например: “Она сделала это специально, потому что знала, что мне это не понравится”. Мир вращается вокруг вас

**Психическая фильтрация.** Отбор специфических негативных идей, на которых вы заикливайтесь, игнорируя все позитивные мысли

**Отвод позитива.** Позитив не берется в счет, нет ничего особенного в том, что я делаю, например: “Это произошло только благодаря счастливому случаю”  
Искаженные картины. Использование представлений как доказательств. Картины или изображения в мозгу, которые отображают крайние степени страха, грусти, отвращения, боли и т.п.

**Гадание.** Предсказывание негативного будущего без каких-либо реальных доказательств, например: “Это будет ужасно”, “Ничего не получится”, “Я просто знаю это”

**Долженствование.** Мысли, что вещи могут происходить только одним определенным образом: “Люди должны...”, “Я обязан...”, “Ему не следовало...”

**Чрезмерное обобщение.** Принятие во внимание определенных событий или обстоятельств и рассматривание их как происходящих чаще, чем на самом деле. Мнение, что определенные вещи происходят везде

**Эмоциональная аргументация.** Использование эмоций в качестве аргументов, например: “Я чувствую это, значит это правда”

**Чтение мыслей:** Рассуждение о том, что думают другие, без видимых на то причин, например: “Я ей не нравлюсь”, “Они считают меня глупым”

# Совет от “черного пса”



Депрессия может заставить вас видеть свою жизнь гораздо хуже, чем та является на самом деле. Субъективные ощущения могут сделать ваши мысли более реалистичными, но не более точными.

Частым следствием радикальных мыслей и чувств являются определенные виды деструктивного поведения. Последствия этого поведения могут привести к еще большему ощущению подавленности и еще большему числу искажений мышления

## Правила

**В**се мы живем по правилам, и большую часть времени они помогают нам. Они действуют автоматически в нашем подсознании, помогая учитывать культурные обычаи и социальные ситуации. Без преувеличения, наше поведение руководится более чем сотней правил: например, правила о стоянии в очереди, о вождении автомобиля, о поведении на званом ужине, об использовании столовых приборов, о том, что надеть по определенному случаю, и т.д. Большую часть времени мы совершенно не осознаем эти правила, пока они не будут нарушены, например, когда кто-то проходит перед нами без очереди, громко разговаривает в библиотеке и т.п.

У многих из нас также имеются правила, используемые для защиты от своих глубинных страхов. Например, “Если я всегда буду поступать правильно и не делать ошибок, то со мной все будет хорошо”.

Во время прохождения терапии я узнал, что мои правила главным образом касались того, каким я хочу, чтобы меня видели другие. Эти правила оказались для меня неожиданностью, когда я впервые о них узнал. Я вроде бы и знал об их присутствии в моем подсознании, но никогда не думал о них в подобном ключе. У меня были правила такого рода: “Если я всегда буду добиваться результата и действовать, то со мной будет все хорошо” и “Если я всегда буду соответствовать наивысшим стандартам качества, все будет хорошо”. Эти правила требовали, чтобы почти все свое время я проводил за работой, а не со своей семьей. Когда я не работал, меня не покидало чувство, что что-то не так. Мне стало трудно отвлекаться и отдыхать даже пять минут. Если я прекращал работать, то чувствовал вину или тревожность. Мне казалось неправильным, если я ничего не достигал.

Однажды я взялся за сложную работу. Я трудился до тех пор, пока совсем не измучился. Когда я не смог работать так, как раньше, то почувствовал вину и начал терзать себя за это. Моя супруга сказала, что я не замечаю ее, и что она в таких отношениях несчастлива, а дети сказали, что я перестал уделять им время. Когда я задумался о происходящем, то, наконец, смог направить свое внимание на то, что я делал. Я думал, что делаю дополнительную работу, чтобы принести пользу своей семье, но, по всей видимости, они думали иначе.

---

### **Как чувства заставляют нас чувствовать себя застрявшими**

У 90 % клиентов, которые приходили ко мне со своими “черными псами”, депрессия возникала в результате продолжительного нарушения правил. Как пример можно привести случай моей давней клиентки, Джоан. Джоан была привлекательной замужней женщиной чуть старше 40 лет и работала личным ассистентом главного исполнительного директора одной международной компании в Европе. Когда я разговаривал с Джоан по телефону, чтобы назначить ей ознакомительную встречу, она сказала, что может прийти только вечером после работы. Она намекнула, что ей неудобно встречаться со мной, но на этом настаивал психиатр. Уже в самом начале нашей встречи я отметил сильную усталость и чуть не заснул к концу сеанса. Вскоре я понял, что это чувство исходит не от меня; оно исходило от Джоан. Она рассказала мне, что на протяжении двух месяцев испытывает усталость, а последние несколько недель были такими загруженными, что она чувствует себя истощенной. Я спросил ее, почему она начала больше работать. Джоан ответила, что начала чувствовать себя в работе не так уверенно, как раньше. Ее начальник работал сверхурочно, и Джоан подумала, что он ожидает этого и от нее.

Я спросил у Джоан, какие изменения в ее жизни произошли за последние несколько месяцев, на что она ответила, что единственной серьезной переменной было то, что ее прошлый начальник, Питер, реорганизовал подразделения, и что у нее теперь новый начальник — Майкл. Джоан сказала, что Майкл — хороший и усердный менеджер, и что у нее нет к нему никаких претензий. Копнув глубже, я выяснил, что главное отличие между бывшим и настоящим начальником заключалось в том, что бывший шеф

много хвалил ее за проделанную работу, тогда как новый менеджер просто трудится, оставляя ее работу для нее. Суть в том, что Майкл не подходил Джоан на эмоциональном уровне. Зарплата Майкла включала множество бонусных компонентов, и он работал сверхурочно, чтобы повысить свой доход, тогда как Джоан зарабатывала одинаково, независимо от количества сверхурочных часов. Джоан не хотела спрашивать у своего нового начальника, нормально ли она справляется со своей работой, поскольку боялась показаться слабой. В итоге она чувствовала, что не может быть ни в чем уверена на сто процентов.

Мы с Джоан подробнее обсудили некоторые из ее проблем, и она отметила в теле напряжение, когда речь шла об определенных сферах ее работы. Когда мы сфокусировались на этом, Джоан смогла идентифицировать два правила. Первое: “Если люди со мной счастливы и всегда ценят меня, то все в порядке”. Второе: “Если я сильная и всегда контролирую свои эмоции, то все в порядке”. Похоже, что недостаточное признание ее успехов со стороны Майкла и нежелание Джоан обсуждать с ним эту проблему постепенно начали нарушать ее правило о том, что все должны быть счастливы и ценить ее. Нарушение этого правила, а также правила контроля своих эмоций заставило ее чрезмерно контролировать свои эмоции и скрывать чувство уязвимости. Я предположил, что эти факторы, воздействуя одновременно, стали причиной депрессии Джоан. Она чувствовала себя исключительно недооцененной. Она также ощущала потерянность и уязвимость. Симптомы депрессии и нарушение концентрации, возникшие у Джоан, особенно беспокоили ее, поскольку она боялась, что из-за этого может совершить ошибку и потерять работу. Далее женщина объяснила, что у нее нет детей, и ее жизнью в значительной мере являются ее работа и муж. Поэтому мысли о потере работы заставляли ее думать о суициде.

Само собой, Джоан не осознавала, что постепенно сама себе роет яму. Это было неприятным следствием попытки вернуться в строй, в то время как ее обвиняли собственные правила. Женщине уже требовалась помощь врача, а это отлучило бы ее от работы на несколько недель. Похоже, она неумышленно прокладывала себе путь к депрессивному состоянию.

Пока Джоан была в этой яме, ей было очень трудно видеть вещи такими, какими они есть на самом деле. Когда мы падаем в метафорическую яму, у всех нас есть человеческая склонность копать еще глубже. Конечно, для стороннего наблюдателя очевидно: Джоан необходимо по-

говорить с начальником о происходящем, снизить количество рабочих часов до указанного в контракте и запросить регулярные пересмотры проделанной работы. Главный фокус Джоан был направлен на самообвинение: она твердила, что сама во всем виновата. Оказалось, что чувство благополучия Джоан полностью зависело от похвалы посторонних. Это достаточно сложно понять, просто читая об этом, но нельзя недооценить связь между нарушением правил Джоан и негативным воздействием на нее.

Изначальным и самым главным посланием, которое я пытаюсь донести клиентам вроде Джоан, является то, что правила создает мозг, чтобы обезопасить нас. Они обычно формируются еще в раннем детстве и могут помогать нам в течение длительного времени. Однако по мере взросления правила могут терять свою актуальность и становиться дезадаптивными. Под дезадаптивностью я подразумеваю тот факт, что они могут ограничивать, а не продуктивно работать на нас.

Правило “Если люди со мной счастливы и всегда ценят меня, то все в порядке” наверняка пригодились Джоан в детстве. Оно помогало ей в школе с учителями, а может, даже с родителями, но в работе с новым начальником это старое правило стало совершенно бесполезным.



Кто-то интересовался у Джоан,  
что она там делает?

---

## Дальнейшее изучение

Если вам интересно узнать свои правила, начните с того, чтобы отмечать, чего вы ожидаете от себя и от других. В конце данной главы (табл. 11.1 и 11.2) будут представлены примеры требований, которые люди выдвигают к себе и окружающим. Упражнение оспаривания правил (табл. 11.3) призвано донести до вашего осознания их последствия. Одного этого упражнения недостаточно, чтобы изменить правила, но оно позволит сделать их более гибкими. Используйте список требо-

ваний к себе (табл. 11.1) и к другим (табл. 11.2), и выпишите те из них, которые свойственны вам. Требования к себе могут, к примеру, гласить “Если другие люди всегда счастливы со мной, то все хорошо”. В свою очередь, требования к другим могут звучать так: “Если люди всегда уважают и прислушиваются ко мне, то все хорошо”.

Когда я впервые пошел на психотерапию, я удивился, узнав, насколько ригидными были мои правила. Подсознательно я подозревал об их наличии, но до терапии никогда не задумывался об этом. Как я уже говорил, у меня были следующие правила: “Если я всегда буду добиваться результата и действовать, то со мной будет все хорошо” и “Если я всегда буду соответствовать наивысшим стандартам качества, то все будет хорошо”. Эти правила подразумевали, что я все время работал и почти не уделял внимания семье. Если я не работал, у меня возникало чувство, что что-то не так. Мне стало сложно остановиться и отдохнуть хотя бы пять минут. Если я прекращал работать, то испытывал чувство вины и тревожность. Казалось неправильным, когда у меня что-то не получалось.

Зачастую полезно обращать внимание на правила, которые заставляют вас чувствовать волнение, грусть, тревожность, вину или гнев. Иногда правила бывает трудно распознать. Если вы попросите, близкие друзья и члены семьи помогут отметить, какие правила свойственны вам. Ниже приведены некоторые из моих правил.

Если читая их, вы подумаете, что эти правила, должно быть, приносят мне большие трудности в жизни и в работе, то будете правы. Я очень легко раздражаюсь, злюсь и тревожусь, когда мои правила нарушаются, что часто усложняет жизнь мне и окружающим.

“Если вокруг меня все счастливы и я всем нравлюсь, то все хорошо”.

“Если я всегда добиваюсь своего, то все хорошо”.

“Если я всегда все контролирую, то все хорошо”.

“Если я всегда сильный, то все хорошо”.

“Если люди довольны моей производительностью, то все хорошо”.

“Если я лучший в своем деле, то все хорошо”.

“Если люди не подводят меня, то все хорошо”.

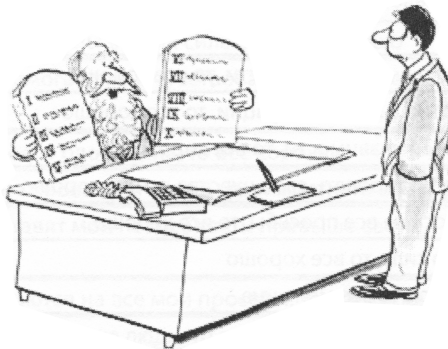
Я помню, как в самые трудные моменты брался за решение сложных задач и работал до тех пор, пока совсем не истощался. Когда я уже

не мог работать так же эффективно, как прежде, то начинал чувствовать вину за то, что не работаю, и корить себя за это. Во время терапии, много думая о происходящем, я, наконец, осознал свои действия. Я считал, что беру себе дополнительную работу, чтобы помочь другим и своей семье, но они так не считали. Ирония в том, что в доблестных попытках доказать себе, что я в порядке, я расстраивал большинство близких людей.

---

## Откуда берутся наши правила

Порой сложно понять, откуда берутся правила. Чтобы разобраться в этом, нужно заполнить рабочий лист правил от лица людей, которые вас воспитали. Что их тревожит, злит, огорчает или заставляет чувствовать вину? Сделав это, вы поймете, из-за кого сформулировали свои правила. Я заполнил такой лист от имени своего отца, учитывая его реакции на события. Любопытно, что наши правила совпадают почти полностью, за исключением одного или двух.



Джеймс, спасибо, что нашел время зайти ко мне на разговор. Я не мог не заметить, что ты любишь правила, поэтому сделал для тебя вот это.



Таблица 11.1. Требования к себе


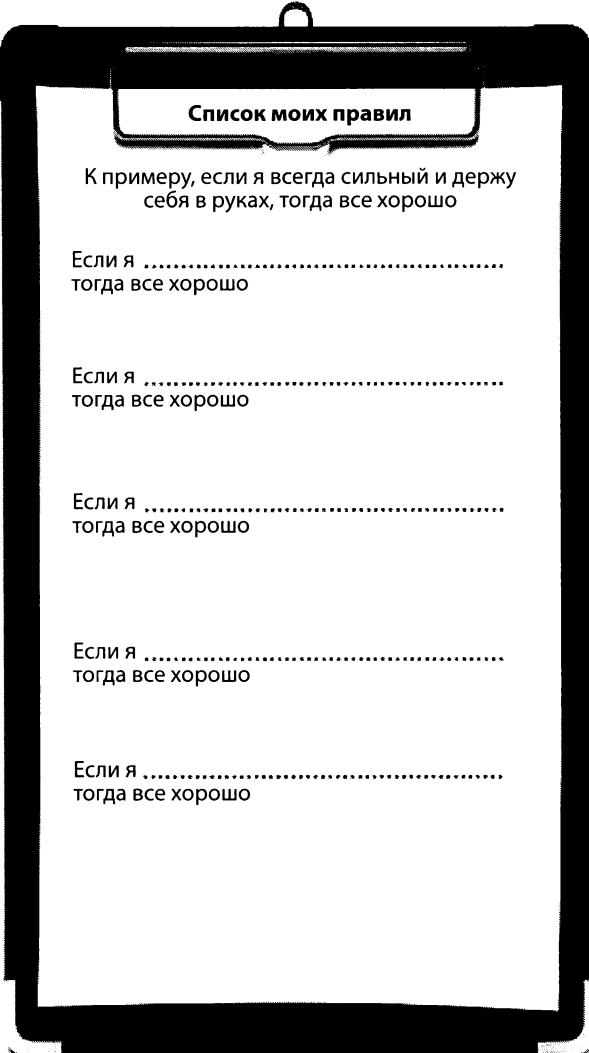
<b>Используйте ячейку справа, чтобы отметить правила, которым стремитесь следовать</b>	
Если я всегда все контролирую, то все хорошо	
Если люди рядом со мной всегда счастливы, то все хорошо	
Если я все делаю идеально, то все хорошо	
Если я всегда лучший в том, что делаю, то все хорошо	
Если я не ощущаю никаких необычных телесных ощущений, то все хорошо	
Если я всегда в хорошем настроении, то все хорошо	
Если я всегда уверен в себе, то все хорошо	
Если меня ни в чем не обвиняют, то все хорошо	
Если я всегда главный, то все хорошо	
Если я всегда хорошо выступаю, то все хорошо	
Если мне всегда физически хорошо, то все хорошо	
Если я всегда достаточно напорист, то все хорошо	
Если я всегда знаю, что делаю, то все хорошо	
Если я всегда знаю наперед, что произойдет, то все хорошо	
Если все считают меня человеком, который знает, что делать, то все хорошо	
Если я всегда чувствую себя в безопасности, то все хорошо	
Если я веду себя грамотно в любой ситуации, то все хорошо	
Если я не проявляю своей уязвимости, то все хорошо	
Если я всегда могу контролировать свои чувства, то все хорошо	
Если я всегда соглашаюсь на все просьбы, то все хорошо	
Если я всегда проявляю силу, то все хорошо	
Если что-то не получается, то это моя вина	
Если я не отпускаю людей, то мне хорошо	
Если я могу что-либо починить, то все хорошо	
Если я всегда контролирую собственное тело, то все хорошо	
Суммарное число применимых правил (впишите суммарное число правил, отмеченных в столбце справа)	

Таблица 11.2. Требования к окружающим

Используйте ячейку справа, чтобы отметить правила, следования которым вы ожидаете от окружающих	✓
Если другие не бросают мне вызов, то все хорошо	
Если люди рядом со мной всегда счастливы, то все хорошо	
Если окружающие не совершают ошибок, то все хорошо	
Если люди говорят мне, что я лучший в своем деле, то все хорошо	
Если люди рядом со мной счастливы, спокойны и расслаблены, то все хорошо	
Если люди рядом со мной вежливы и уважительны, то все хорошо	
Если люди рядом со мной ведут себя уверенно, то все хорошо	
Если меня не критикуют, то все хорошо	
Если другие позволяют мне быть главным, то все хорошо	
Если окружающие ценят меня, то все хорошо	
Если люди говорят, что со мной все будет в порядке, то все хорошо	
Если люди прислушиваются ко мне, то все хорошо	
Если окружающие меня люди всегда знают, что делают, то все хорошо	
Если другие успокаивают меня, то все хорошо	
Если другие люди уверены в моих силах, то все хорошо	
Если другие люди помогают мне чувствовать себя в безопасности, то все хорошо	
Если все требуют моего одобрения, то все хорошо	
Если другие люди не проявляют своей уязвимости, то все хорошо	
Если другие люди ставят мои потребности превыше своих, то все хорошо	
Если другие соглашаются на все мои просьбы, то все хорошо	
Если меня окружают сильные люди, то все хорошо	
Если другие люди принимают вину за ошибки, то все хорошо	
Если окружающие не хотят отпускать меня, то все хорошо	
Если другие могут исправить что-либо для меня, то все хорошо	
Если другие люди всегда рядом, когда мне это нужно, то все хорошо	
Суммарное число применимых правил (впишите суммарное число правил, отмеченных в столбце справа)	



**Список моих правил**

К примеру, если я всегда сильный и держу  
себя в руках, тогда все хорошо

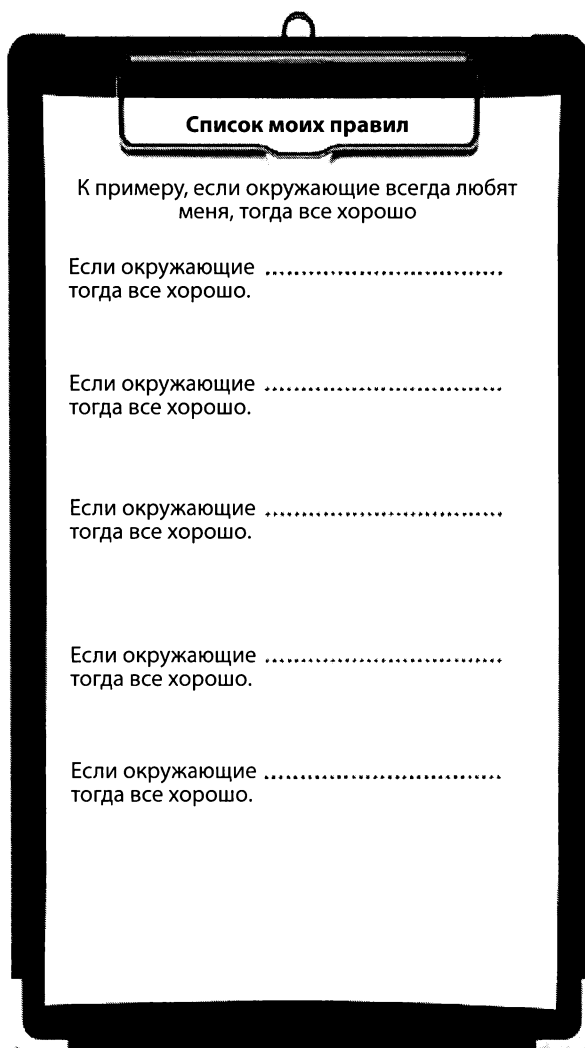
Если я .....  
тогда все хорошо

Если я .....  
тогда все хорошо

Если я .....  
тогда все хорошо

Если я .....  
тогда все хорошо

Если я .....  
тогда все хорошо



**Список моих правил**

К примеру, если окружающие всегда любят  
меня, тогда все хорошо

Если окружающие .....  
тогда все хорошо.

Если окружающие .....  
тогда все хорошо.

Если окружающие .....  
тогда все хорошо.

Если окружающие .....  
тогда все хорошо.

Если окружающие .....  
тогда все хорошо.

Таблица 11.3. Упражнение на оспаривание правила

<p><b>Правило</b></p> <p>Если другие счастливы рядом со мной, тогда все хорошо.</p>	<p><b>Каков возраст этого правила?</b></p> <p>Наверное, лет 40. Если другие счастливы рядом со мной, тогда все хорошо.</p>	<p><b>Если бы вы позволили себе иметь другое правило, что бы вы выбрали?</b></p> <p>Другие люди сами ответственные за свое счастье. Я в ответе за свое счастье. Я могу помочь другим или дать совет, но они сами в ответе за свои чувства.</p>
<p><b>Насколько реальным и близким кажется это правило?</b></p> <p>Большую часть времени оно кажется реальным. Такое чувство, что оно является частью меня.</p>	<p><b>Откуда, по-вашему, взялось это правило?</b></p> <p>Я его от своих родителей.</p>	
<p><b>Как это правило влияет на вашу жизнь?</b></p> <p>Многие мои цели направлены на вещи, которые я должен сделать, чтобы другие люди оставались довольны. Это позволяет легко манипулировать мной, и как только другие люди понимают, какой я, они часто используют это, чтобы мне было плохо и я сделал то, что им нужно.</p>	<p><b>Если вы выучили это правило от человека, откуда, по-вашему, оно взялось у него/нее?</b></p> <p>Думаю, мои родители усвоили его от своих родителей. Оно кажется более выраженным по линии отца.</p>	<p><b>Как, по-вашему, вы бы чувствовались, если бы решили доверять новому правилу настолько, насколько доверяете старому?</b></p> <p>Я бы перестал чувствовать себя так, будто постоянно не могу сделать никого счастливым. Я был бы более расслабленным.</p>
<p><b>Какова польза этого правила для вашей жизни?</b></p> <p>Обычно большинство людей в какой-то момент рядом со мной кажутся несчастными, поэтому это заставляет меня чувствовать себя ничтожным.</p>	<p><b>Вы хотите сохранить это правило?</b></p> <p>Определенно нет.</p>	<p><b>Как вы себя чувствуете, понимая, что можете выбрать другое правило?</b></p> <p>Оно кажется чем-то инородным. Чем-то жестоким. Но я чувствую себя лучше, потому что логически понимаю, что оно будет вызывать меньше стресса и я буду чувствовать себя себя лучше. Кроме того, другим оно принесет больше пользы в долгосрочной перспективе.</p>
<p><b>Вы были рождены с этим правилом?</b></p> <p>Нет.</p>		

## Упражнение на оспаривание правила

<p><b>Правило</b></p>	<p><b>Каков возраст этого правила?</b></p>	<p><b>Если бы вы позволили себе иметь другое правило, что бы вы выбрали?</b></p>
<p><b>Насколько реальным и близким кажется это правило?</b></p>	<p><b>Откуда, по-вашему, взялось это правило?</b></p>	
<p><b>Как это правило влияет на вашу жизнь?</b></p>	<p><b>Если вы выучили это правило от человека, откуда, по-вашему, оно взялось у него/нее?</b></p>	<p><b>Как, по-вашему, вы бы чувствовались, если бы решили доверять новому правилу настолько, насколько доверяете старому?</b></p>
<p><b>Какова польза этого правила для вашей жизни?</b></p>	<p><b>Вы хотите сохранить это правило?</b></p>	<p><b>Как вы себя чувствуете, понимая, что можете выбрать другое правило?</b></p>
<p><b>Вы были рождены с этим правилом?</b></p>		

# Совет от “черного пса”



Оказавшись в ситуации, когда ваши правила регулярно нарушаются, вы вскоре почувствуете, что начали эмоционально истощаться. Когда это произойдет, либо измените окружение, чтобы ваши правила меньше нарушались, либо измените сами правила и сделайте их более гибкими. Если вы попытаетесь придерживаться равновесия, я буду крайне благодарен и пойду своей дорогой.

## Лимитирующие убеждения

В 1967 году психиатр Аарон Т. Бек подытожил свои идеи касательно системы убеждений у людей с депрессией. В одной из крупнейших своих работ, *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects* (Депрессия: клинические, экспериментальные и практические аспекты), он описал триаду негативных убеждений, которая включает убеждения относительно себя, других людей и мира.

Как правило, лимитирующие убеждения — это глубоко засевшие убеждения о себе, правдивость которых нас пугает. К тому времени как мы становимся взрослыми, наши убеждения настолько срастаются с нами, что начинает казаться, будто они являются частью нас самих. Чтобы защититься от них, мы можем бессознательно прибегать к использованию самых различных “безопасных поведений”. Большинство людей не подозревают, что убеждения полностью контролируют нашу жизнь.

Как выяснилось, одним из моих лимитирующих убеждений было “Я неудачник”. И главное, сколько бы я не работал и чего бы ни достигал, убеждение, что “Я неудачник”, всегда было со мной. Мне казалось, что все, чего я добился ранее, было не в счет. На попытку опровергнуть это убеждение потребовалось столько времени, что мое здоровье и благополучие семьи уже были затронуты его последствиями. Я не осознавал, насколько оно управляет мной. Казалось, что я не контролирую свою жизнь. Оно заставляло меня работать все больше и больше. Я в самом деле не мог остановиться.

Моя терапевт помогла мне обратить внимание на то, что во многих ситуациях я испытываю сильные болезненные эмоции, не соответствующие ситуации. Например, мы отметили, что у меня преувеличенная реакция даже на минимальную критику. Пользуясь осознанностью, терапевт помогла мне выявить убеждение “Я неудачник”, которое на чувственном уровне было главным дирижером моих эмоциональных реакций. Моя ре-



акция на сильный стресс была всего лишь попыткой примитивной части мозга защитить меня. После этого я стал более наблюдательным и стал лучше осознавать свои эмоциональные реакции (не осуждая их). Даже сейчас я могу выделить минутку, чтобы задуматься и понять, не нахожусь ли я под влиянием лимитирующих убеждений. Когда я начинаю испытывать эмоциональный дистресс, то начинаю мыслить по следующему сценарию: “Любопытно! Сейчас я испытываю очень сильные чувства, но ведь я сделал все правильно, и поэтому со мной ничего не случится. На чем я сейчас заиклен, или какие убеждения о себе вызывают у меня эти ощущения?”



“Джеймс, тебе не кажется, что ты опять берешь на себя слишком много работы”

---

## Как возникают лимитирующие убеждения

Самые очевидные причины возникновения лимитирующих убеждений не нуждаются в научных доказательствах или объяснениях. Если родители или опекуны говорят ребенку, что он глупый, бестолковый неудачник, то совершенно логично, что у этого ребенка возникнут лимитирующие убеждения. Большинство из нас понимают, что у детей, с которыми так обращаются, развивается негативное видение себя. Аналогичным образом лимитирующие убеждения у детей могут развиваться вследствие негативных отзывов, передаваемых путем действия или бездействия, от опекунов. Когда у ребенка возникают лимитирующие убеждения, их становится очень сложно изменить, и они сохраняются во взрослой жизни.

Лимитирующие убеждения могут возникать и другими способами: способами, описать которые мы просто не в состоянии. Я так выразился, потому что у меня было много клиентов с лимитирующими убеждениями, которые не могли припомнить любого рода существенной травмы и не пережили в детском возрасте жестокого обращения или плохого ухода со стороны родителей.

---

### Тонкие способы возникновения убеждений

В 2014 году Яцек Дебец и Регина Салливан, исследователи из университета Мичигана, провели интересное исследование на крысах. Они обучили молодых самок крысы бояться запаха перцовой мяты, одновременно подавая им в клетку запах перцовой мяты и нанося удар электрическим током. После этого самок на какое-то время оставили в покое: они спаривались с самцами, беременели и рожали. После рождения потомства исследователи вновь подвергли матерей-крыс запаху перцовой мяты, когда их окружало потомство, но на этот раз электрического разряда не последовало. Ученые выявили, что потомство училось бояться запаха перцовой мяты, просто наблюдая выражение страха своих матерей. Сканирование мозга молодых крыс показало, что страх перед перцовой мятой был заложен непосредственно в их миндалевидном теле. Как я упоминал ранее, миндалевидное тело является местом, в котором берут свое начало наши естественные реакции на угрозу. Все больше свидетельств указывает на то, что мозг младенцев во многом напоминает своей работой мозг молодых крыс, начиная внутриутробно и заканчивая 6 месяцами внеутробного развития. Данное исследование все еще находится в процессе.

Результаты приведенного выше исследования позволяют предполагать, что дети на самом базовом уровне способны перенимать страхи своих родителей. Вывод таков, что мы биологически запрограммированы на быстрый прием или загрузку информации от своих родителей. Одной из главных причин, по которым Яцек Дебец запустил свои эксперименты, было то, что через него прошло множество клиентов, которых беспокоили ночные кошмары и посттравматические симптомы, связанные с Холокостом. Но самым странным в этом всем был тот факт, что многие взрослые люди с посттравматическими симптомами во времена Холокоста еще даже не родились. Все они были детьми людей, переживших Холокост, и каким-то непонятным образом поглотили страхи своих родителей.

---

## Социальное обучение и системы убеждений

Вышеуказанные методы познания системы убеждений не являются единственным способом развития у нас системы убеждений. Существует также процесс, называемый *социальным обучением*, который необходимо изучить подробнее.

В 1977 году Альберт Бандура писал о процессе у ребенка, который он назвал *наблюдательным обучением*. Сегодня этот процесс более известен как *теория социального обучения*. Бандура был свидетелем того, как ребенок действует подобно компьютерному процессору, наблюдая и копируя поведение, или ролевые модели, важных для него взрослых людей. К примеру, в предисловии я упоминал, что мой отец испытывал потребность делать все идеально и по наивысшим стандартам. Велика вероятность, что я перенимал свое поведение от него. Еще одно сильное свидетельство в пользу этого заключается в том, что я неоднократно слышал от своего младшего брата фразу “Джим, главная твоя проблема в том, что ты прямо копия нашего отца!”

---

## Определение лимитирующих убеждений

Идентификацию лимитирующих убеждений обычно начинают с того, что терапевт просит клиента вспомнить ситуацию, в которой он испытывал сильные эмоции. Далее клиент определяет, была ли эта эмоция сильнее, чем нужно было в данном конкретном случае. Затем терапевт помогает клиенту выполнить упражнение “стрелка вниз”. С помощью упражнения “стрелка вниз” терапевт помогает клиенту сохранять свои чувства и мысли, пока клиент постигает глубинные страхи о себе самом. На рис. 12.1 и 12.2 и приведен пример упражнения “стрелка вниз”.

Я настоятельно не рекомендую проводить это упражнение в одиночку, пока вы не пройдете курс терапии полностью. Однажды я показал одной из своих ассистенток (аспиранту психологии), как выполнять это упражнение в терапевтических целях, но я не ожидал, что она немедленно пойдет применять его. Спустя несколько часов она с очень возбужденным видом постучала в мою дверь. Девушка пояснила, что решила попрактиковать “стрелку вниз” на другой моей ассистентке, и что та стала совершенно опустошенной и проплакала несколько часов подряд. Мне пришлось пойти к “жертве эксперимента”, чтобы помочь ей справиться с интенсивными

эмоциями, которые являются распространенной реакцией на активацию убеждений. К счастью, всего лишь немного поработав с убеждениями девушки, я смог ей помочь.

### Упражнение “Стрелка вниз”



Рис. 12.1. Пример упражнения “Стрелка вниз”

### Упражнение “Стрелка вниз”

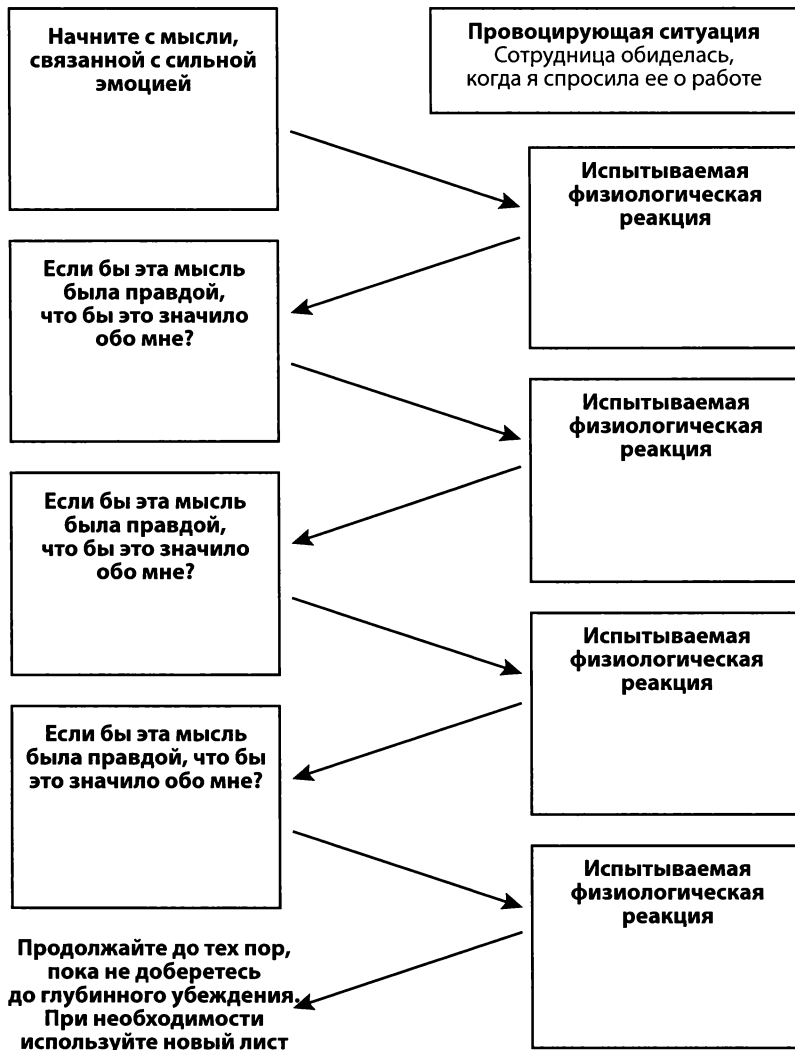


Рис. 12.2. Упражнение “Стрелка вниз”

# Совет от “черного пса”



Лучшим способом лишить лимитирующие убеждения силы является признание их существования. “Верить” — означает принимать истинность чего-либо, не требуя доказательств или подтверждений.

Хотя изначально определение лимитирующих убеждений может вполне объяснимо расстроить вас, это является следующим шагом на пути к исцелению и свободе от бесконечной боли, страданий и безысходности.

Чтобы отпустить что-то, нужно сначала узнать, за что мы держимся. И поскольку мы не выбираем свои убеждения, распознав их, мы сможем отпустить их со словами “Спасибо, но не надо”.

## Наброски простых циклов

Я часто рисую на доске циклы, чтобы объяснить людям, как их удручающие чувства и поведенческие реакции могут поддерживать сами себя. Я делаю это, чтобы помочь клиентам понять, что некоторые вещи, которые они обычно делают, способствуют поддержанию их проблем. Когда человек осознаёт, что заключен в цикл, у него появляется возможность работать над тем, чтобы разорвать его.

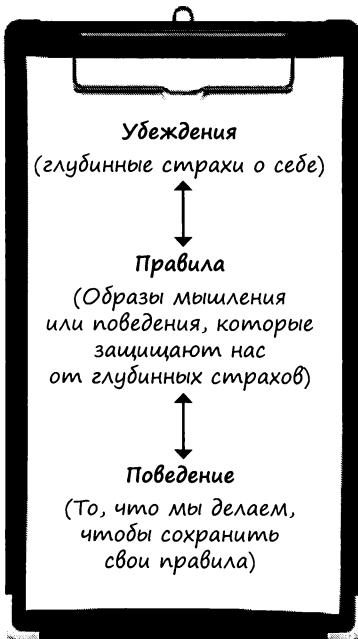


Рис. 13.1. Убеждения, правила и поведение

Первым этапом в распознавании циклов является поиск связей между убеждениями, правилами и безопасным поведением. Обычно это выглядит так, как показано на рис. 13.1.

### Как выглядит цикл

Как я упоминал ранее, одно из моих правил гласило: “Если я всегда успешен, а люди рядом со мной счастливы, то все хорошо”. Главным образом я был занят тем, что много работал, проверял, все ли сделано идеально, не делал перерывов, сравнивал свою работу с работой других, чтобы убедиться, что я лучший, и злился, когда кто-либо делал предложения по улучшению. Моя терапевт записала эту информацию на доску: получилось так, как показано на рис. 13.2.

Терапевт задала мне вопрос, что случится, если я почувствую, то неспособен соответствовать правилу, что я во всем и всегда должен добиваться успеха? Я сказал, что почувствую предельную тревожность. Мы пришли к заключению, что эти чувства у меня возникают из-та активации убеждения “Я неудачник”, когда не поддерживаются правила. Когда это происходит, я начинаю испытывать потребность делать еще больше того, что делал раньше, чтобы защититься от страха быть неудачником. Это заставляло меня работать еще усерднее. В конце концов я начинал работать столько, что просто истощался.

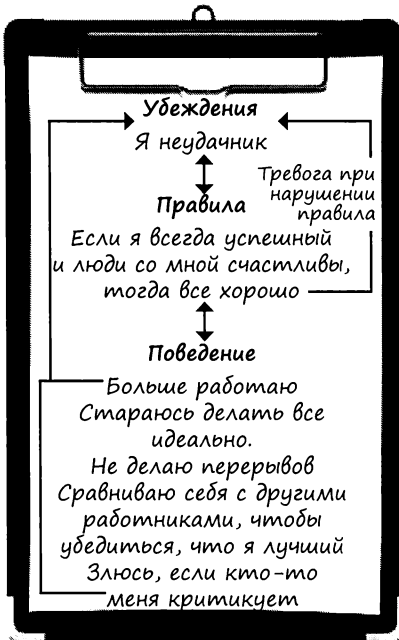


Рис. 13.3. Более продвинутая заполненная схема убеждений, правил и поведения

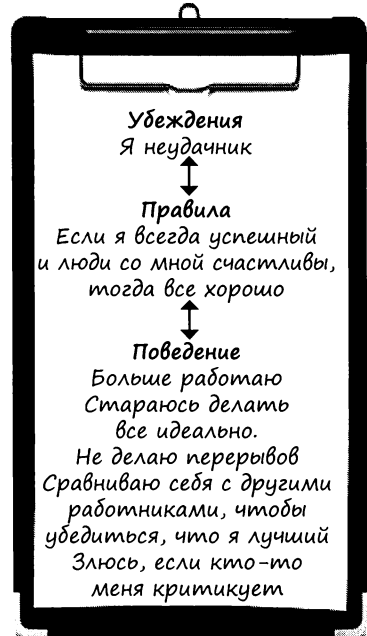


Рис. 13.2. Заполненная схема убеждений, правил и поведения

Далее терапевт спросила, могут ли мои лучшие попытки доказать себе, что я не неудачник, в конечном итоге еще сильнее укрепить мое убеждение в том, что я неудачник. Сейчас, описывая все это, ответ кажется очевидным, потому что я больше не заключен в цикл, но моя супруга не была счастлива, а дети были расстроены, потому что я слишком много работал. Моя жизнь казалась хаосом, а я чувствовал, что потерпел неудачу во всех сферах.

Терапевт нарисовала для меня схемы, аналогичные тем, что изображены на рис. 13.3 и 13.4.



В конце главы я оставлю пустой рабочий лист (рис. 13.5) Упражнение “Стрелка вниз”. Можете заполнить его сами или со своим терапевтом, если он у вас есть.

### Цикл убеждений, правил и поведения

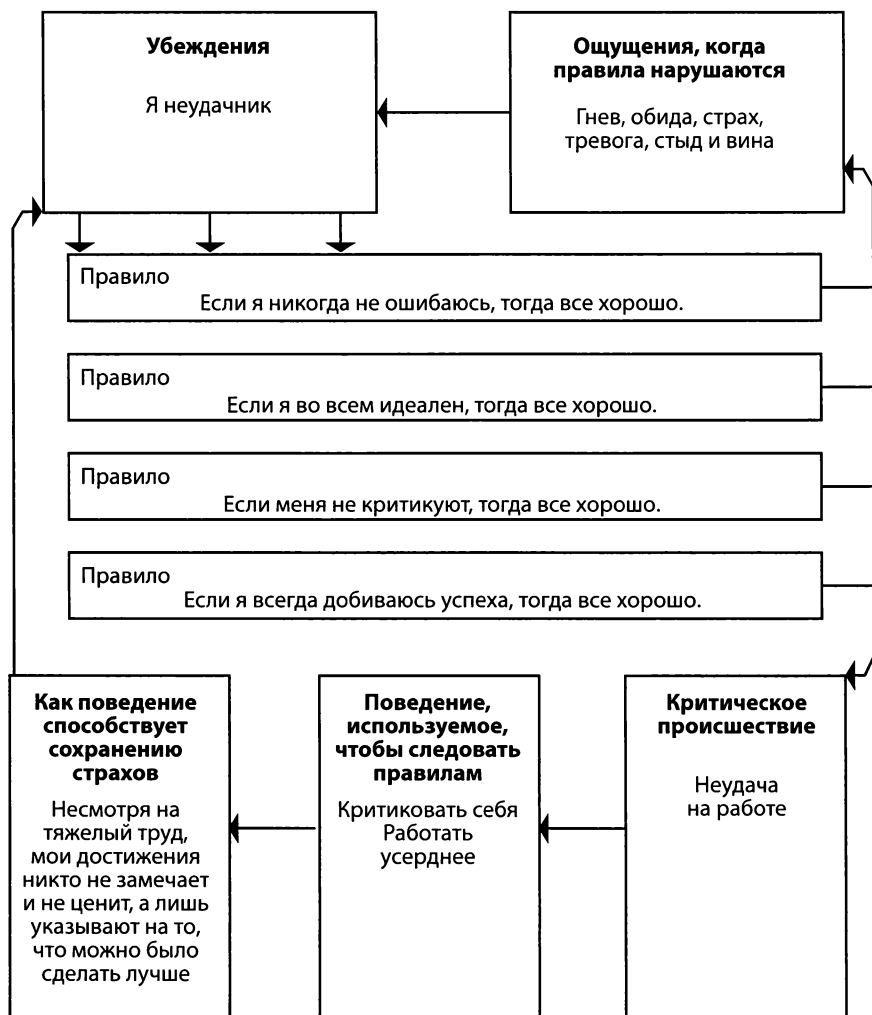


Рис. 13.4. Очередной пример схемы убеждений, правил и поведения

### Цикл убеждений, правил и поведения

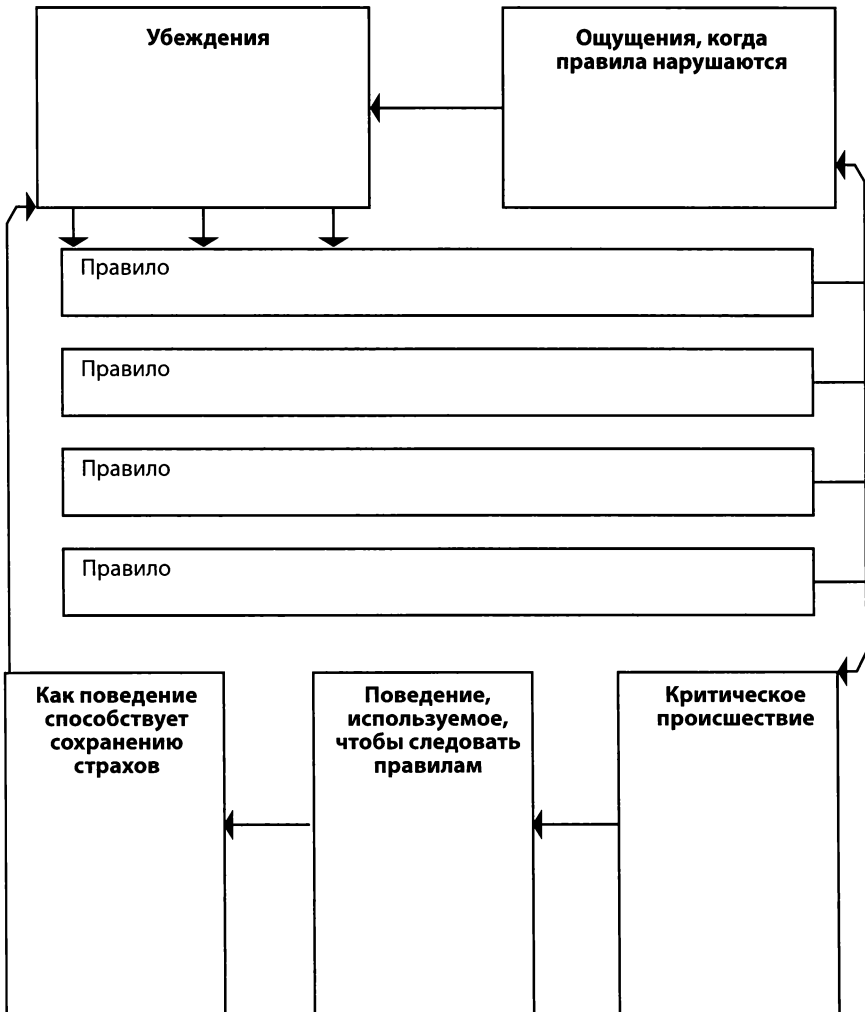


Рис. 13.5. Схема убеждений, правил и поведения

## Совет от “черного пса”



Взаимосвязь между убеждениями, правилами и поведением может заставить вас чувствовать, будто вы, словно пес, гоняетесь за собственным хвостом. В этой ситуации лучшее, что можно сделать, — это остановиться и задуматься над тем, что вы делаете.

Понимание того, что вы гоняетесь за собственным хвостом, поможет понять, что вы застряли в бесполезном цикле саморазрушения. Естественно, обречь себя на поражение не является вашей целью. Это всего лишь неудачное следствие заикленности на чем-то знакомом, хоть и не очень приятном.

## Еще больше циклов

Еще одним распространенным циклом является цикл мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций. В рамках данного цикла мысли влияют на чувства, чувства влияют на поведение, а поведение подпитывает мысли. Весь этот процесс напоминает нисходящую спираль. Я приведу пример, чтобы все стало намного понятнее. Недавно я работал с женщиной по имени Вера, которая страдала депрессией. Она сильно переживала из-за того, что другие думают о ней, а глубоко внутри нее таился страх, что она слабая и не способная ни на что. Она несколько часов в неделю бесплатно работала в магазине рядом с домом, что раньше приносило ей огромное удовольствие. Ей нравилась работа, которая давала ей возможность болтать с местными жителями и узнавать о происходящем с ее соседями.



Однажды Вера решила позвонить в магазин и отменить свою смену. Она задумалась над этим, поскольку из-за депрессии чувствовала себя не в своей тарелке и очень волновалась, что о ней могут подумать другие. Я изобразил цикл мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций Веры (рис. 14.1).

---

### Как разорвать порочный круг

Цикл можно разорвать, просто сфокусировав свое внимание на любой его части. Это происходит потому, что каждая часть цикла зависит

от нормального течения других частей. К примеру, если бросить вызов своему безопасному поведению, это приведет к тому, что у вас останется меньше возможностей заикливаясь на негативных мыслях. Если избавиться от грусти, вы станете менее склонным к прокручиванию негативных мыслей. А если оспорить или ослабить негативные мысли, вы будете испытывать менее интенсивные эмоции. Циклу очень сложно поддерживать свое существование, если некоторые его части отсутствуют. Ниже я приведу более подробную информацию о том, как разрывать подобные шаблоны. Естественным следующим шагом при определении цикла является работа с целями (табл. 14.1).

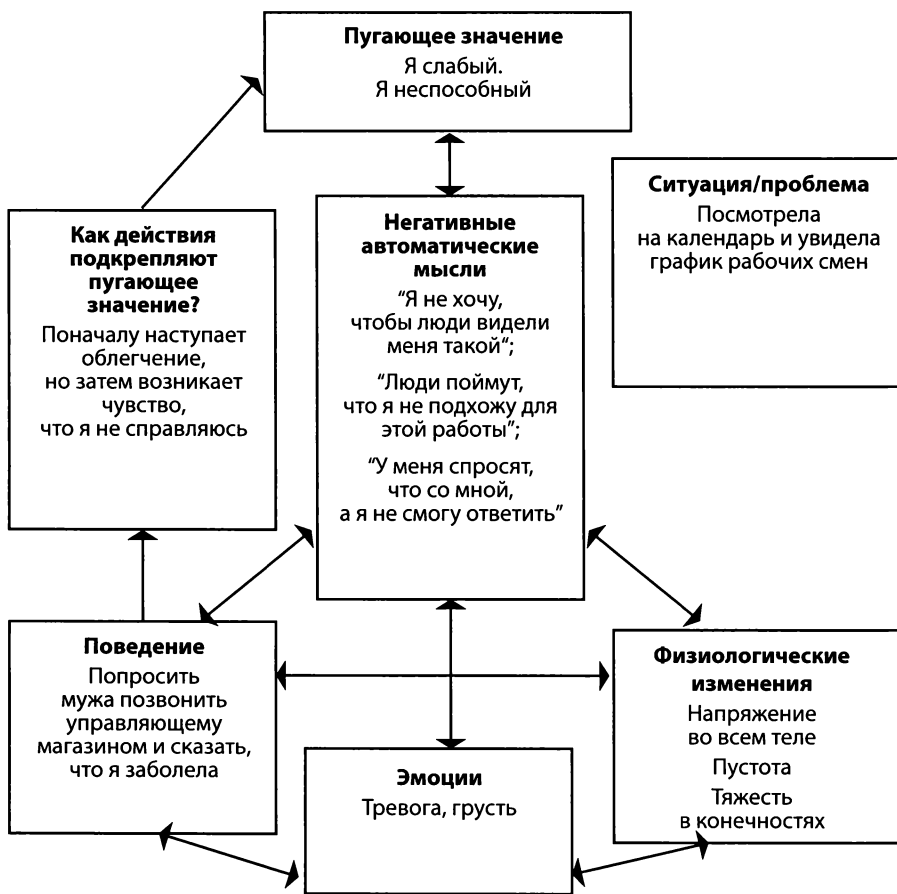


Рис. 14.1. Цикл Веры

Таблица 14.1. Пример рабочего листа с целями

**Старый/новый цикл**

<b>Прошлое</b>	<b>Будущее</b>
<p><b>Старые убеждения</b></p> <p>Я некомпетентный Я никому не нравлюсь Я ничтожный</p>	<p><b>Новые убеждения</b></p> <p>Я в порядке Я — это я Я свободен</p>
<p><b>Старые правила</b></p> <p>Если я всегда контролирую свое окружение, тогда все хорошо.</p> <p>Если я всегда всем нравлюсь, тогда все хорошо.</p> <p>Если я всегда контролирую свои эмоции, тогда все хорошо.</p> <p>Если другие люди постоянно упоминают мои достижения, тогда все хорошо</p>	<p><b>Новые правила</b></p> <p>Говорить людям, что я чувствую — это нормально.</p> <p>Это нормально отстаивать свои потребности.</p> <p>Очень важно уделять внимание своим чувствам</p> <p>Это нормально совершать ошибки, ведь я учусь на них</p>
<p><b>Старое поведение</b></p> <p>Держать свои чувства при себе.</p> <p>Проверять и перепроверять все.</p> <p>Пытаться предсказать проблемы до их возникновения</p>	<p><b>Новое поведение</b></p> <p>Говорить другим, как я себя чувствую.</p> <p>Отстаивать свое мнение, когда я хочу что-то сделать.</p> <p>Делиться проблемами с людьми, которым доверяю.</p> <p>Проверять вещи лишь один или несколько раз.</p> <p>Подтверждать принимать свои чувства.</p> <p>Быть собой</p>

**Старый/новый цикл**

Прошное	Будущее
<div>Старые убеждения</div>	<div>Новые убеждения</div>
<div>Старые правила</div>	<div>Новые правила</div>
<div>Старое поведение</div>	<div>Новое поведение</div>

# Совет от “черного пса”



Порочный круг можно разорвать, просто сфокусировав свое внимание на любой части цикла. Когда вы начнете обращать внимание на цикл, он сам подкинет вам идеи о том, как его можно разорвать.

Сейчас самое важное — это ваше намерение разорвать негативный цикл. Следующим шагом к освобождению от деструктивных, хотя и таких привычных паттернов существования является выполнение других действий и реагирование на чувства иным образом.



## Как проходить цикл КПТ

Обычно перед прохождением цикла КПТ полезно заполнить и иметь при себе дневник мыслей, чтобы видеть весь спектр негативных автоматических мыслей (НАМ), с которыми можно работать (см. главу 9).

Определившись с НАМ, вербально повторите эту мысль в голове несколько раз, а затем просканируйте свое тело. Чтобы просканировать свое тело, понадобится сфокусироваться на нем и отметить любые физиологические изменения или эмоции, сопровождающие НАМ. Значение НАМ можно определить, задав себе вопрос “Если бы это была правда, то что бы это значило и говорило обо мне?”

Цикл КПТ особенно полезен для осознания принципа работы самоисполняющихся пророчеств (рис. 15.1). Обычно за этим следует выполнение упражнения на оспаривание НАМ, о котором мы поговорим в следующей главе (рис. 15.2). Самоисполняющиеся пророчества могут возникать, когда мы тратим большое количество времени и усилий в попытке предотвратить какое-то происшествие. Но наши действия, направленные на предотвращение чего-то, на самом деле приводят к тому, что это происходит. Естественным следующим шагом после идентификации цикла являются действия по его прекращению. Цикл может быть разорван, если направить свое внимание на любой элемент цикла.

## Общий цикл КПТ

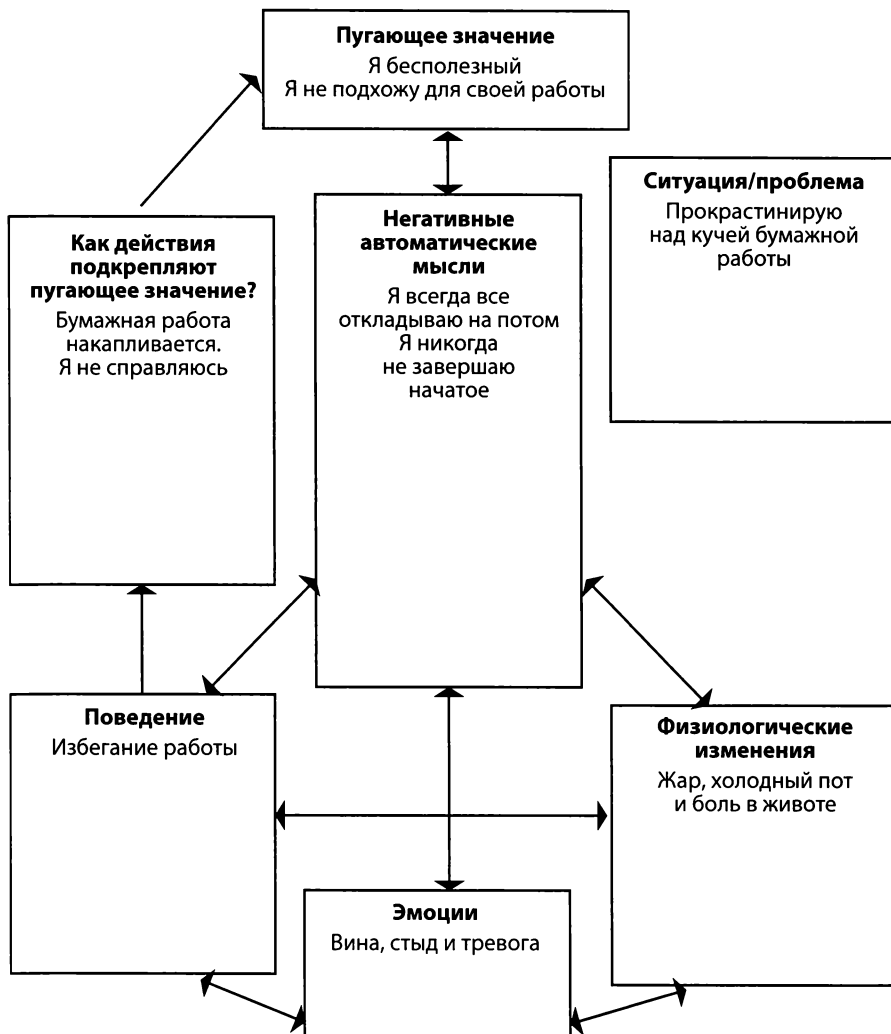


Рис. 15.1. Пример отрицательного цикла

**Общий цикл КПТ**

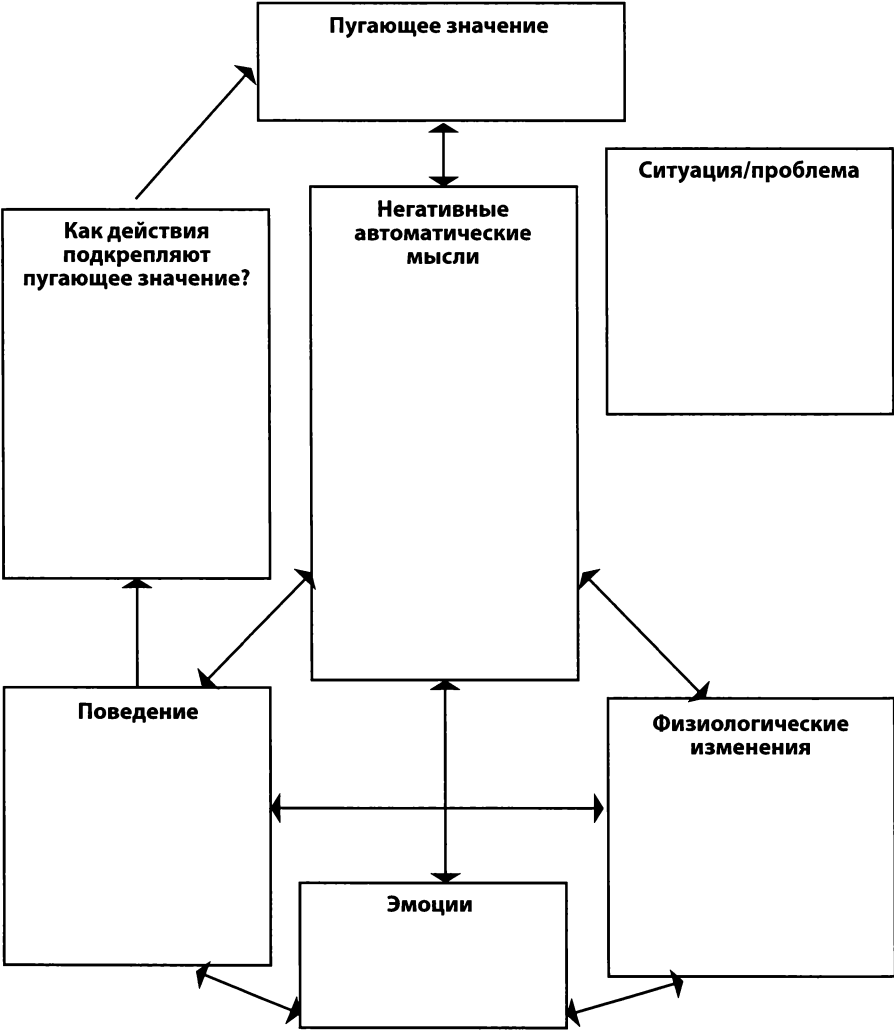


Рис. 15.2. Отрицательный? цикл

# Совет от “черного пса”



Первым делом идентифицируйте свои негативные автоматические мысли (НАМ). Затем проведите полное сканирование тела, чтобы оценить, что с ним происходит, когда у вас возникает НАМ.

Чтобы понять значение своей НАМ, нужно задать себе вопрос: “Если бы это было правдой, то что бы это говорило обо мне?”

Требуется практика, чтобы научиться выявлять НАМ. Важным и полезным способом идентификации имеющихся НАМ является умение отмечать высокие уровни беспокойства, которое всегда сопровождает НАМ. Логический разум также может говорить, что ваши чувства чрезмерны для конкретной ситуации.

## Оспаривание негативных автоматических мыслей

**К**ак я уже писал ранее, НАМ — это тип мыслей, которые всплывают в нашем подсознании при выполнении многих повседневных действий. Но важнее всего, что НАМ с большей вероятностью вступают в действие, когда человек страдает сильной депрессией или тревожностью. Чрезвычайно важно идентифицировать НАМ, потому что они влияют на то, как мы чувствуем. Именно поэтому столь важно уметь в кратчайшие сроки идентифицировать и оспаривать эти мысли.

На первом этапе распознавания НАМ необходимо уделить немного времени до или после события, провоцирующего интенсивные эмоции, и записать автоматические мысли, приходящие на ум. Ниже будет представлен список распространенных мыслей, посещающих людей с депрессией.

---

### Распространенные автоматические мысли, вызывающие беспокойство у владельцев “черного пса”

“Я никому не нравлюсь”.

“Люди не любят быть в моей компании”.

“Я обуза”.

“Я никогда не смогу выбраться из этого”.

“Мне нечего предложить другим”.

“Это совершенно бессмысленно”.

“Люди даже не заметят, если я перестану ходить куда-то”.

“Всем и без меня хорошо”.

“Меня никуда не приглашают”.

“Им все равно, если я откажусь: на самом деле им так даже лучше”.

“Почему жизнь так несправедлива ко мне?”

“Люди специально избегают меня”.

“Почему другие люди всегда лучше меня?”

“Я просто тяну других за собой на дно”.

---

## Что делать при выявлении НАМ

Поняв, что у вас есть НАМ, решите, как на них реагировать. Можно оспорить их, просто осознавать их присутствие или же не реагировать на них вовсе. Многие мои клиенты уже знают, что изначально очень сложно выявить негативные мысли и принять решение не реагировать на них. Я это прекрасно понимаю, поэтому на начальных этапах терапии стараюсь обучать своих клиентов тому, как оспаривать НАМ.

Одним из самых эффективных способов оспаривания НАМ является предоставление альтернативных объяснений. Пример протокола оспаривания мысли, выполненного моей молодой клиенткой Ребеккой, представлен в табл. 16.1. Протокол оспаривания мысли — это сборник заметок, которые можно делать для предоставления данных, свидетельствующих против ваших НАМ. В конце главы приведены пустые таблицы, которые вы можете использовать для оспаривания своих НАМ. В первой колонке записывается негативная автоматическая мысль. Во вторую колонку записываются свидетельства в пользу автоматических мыслей. В третьей колонке указывается альтернативное объяснение и более сбалансированная мысль, а в четвертой — влияние на вас оспоренных НАМ.

Чтобы мои клиенты максимально поняли всю силу НАМ, я часто предлагаю им подставить свою НАМ в цикл КПТ. Я подставил НАМ Ребекки в цикл КПТ (рис. 15.1). Это делает влияние НАМ более очевидным и объясняет, почему так важно оспаривать их.

Таблица 16.1. Пример протокола оспаривания НАМ

## Протокол оспаривания НАМ

Негативная автоматическая мысль, например: "У меня ничего не получится"	Свидетельства в пользу негативной автоматической мысли, например: "Я чувствую, что так будет"	Свидетельства против негативных автоматических мыслей, например: "Этого никогда раньше не случилось"	Новая, более сбалансированная мысль, например: "Несмотря на мою панику, раньше ничего не случилось и вряд ли случится в этот раз"
"Джону наплевать на меня!"	<p>Отношения не двигаются вперед. Я чувствую, что он больше не любит меня.</p> <p>Со мной что-то не так.</p> <p>Джон смотрит на других женщин. Я не чувствую себя привлекательной.</p> <p>Джон предпочитает проводить время с кем-то другим, но не со мной</p>	<p>Джону нравится проводить время со мной.</p> <p>Со мной он выглядит счастливым.</p> <p>Я не чувствую себя в безопасности, и это чувство уходит корнями в мое детство.</p> <p>Джон несколько раз хотел провести со мной время, но я неоднократно отказывала ему. Я сама отталкиваю Джона.</p> <p>Джон редко отказывает мне, когда я хочу побыть с ним</p>	<p>Мне кажется, что отношения стоят на месте, но источником чувства незащищенности являюсь я сама, а не Джон.</p> <p>Когда Джон со мной, он выглядит самым счастливым человеком</p>

---

## Самостоятельное оспаривание мыслей

Дневники оспаривания мыслей являются очень мощным инструментом в борьбе с депрессией. К оспариванию мыслей желательно приступить после того, как вы составите список негативных автоматических мыслей (НАМ), используя дневник. Просмотрите свой список НАМ, выбирая мысли, которые провоцируют максимальное эмоциональное напряжение. Лучше избегать использования упражнений, оспаривающих мысли, для работы над убеждениями. Убеждения, например “Я бесполезный”, лучше оспаривать с помощью других упражнений. По правде говоря, если попытаться оспорить убеждение с помощью “свидетельств за и против”, то это может привести к ухудшению вашего состояния.

Определившись с НАМ, попытайтесь записать как можно больше свидетельств в пользу этой мысли. Воспользуйтесь аналогией прокурора и адвоката в зале суда — это очень полезно для генерирования новых идей. Свидетельства не обязательно должны быть основаны на фактах. К примеру, свидетельством в пользу НАМ “Она специально смотрит на меня” может быть “Мне кажется, что это правда” или “Я знаю, что это так!” Переходите к свидетельствам против НАМ только тогда, когда свидетельства в пользу НАМ будут исчерпаны. Обращать внимание на логические факты и искажения мышления также крайне полезно в процессе оспаривания мыслей.

---

## Заполнение формы оспаривания НАМ

Запишите как можно больше свидетельств в пользу НАМ. В следующей колонке запишите как можно больше свидетельств против НАМ. Заполнив обе колонки, придумайте и запишите более сбалансированную мысль. Имея более сбалансированную мысль, повторите ее несколько раз про себя и оцените свое эмоциональное и физическое самочувствие при этой более точной и сбалансированной позиции.

Ниже будет представлена альтернативная версия формы оспаривания НАМ. Эта таблица является формой оспаривания НАМ у клиентки, которая поссорилась с подругой.

После того как все свидетельства за и против НАМ были найдены, сформулируйте более сбалансированную мысль, которая отражала бы интересы обеих сторон. Примером сбалансированной мысли может быть “Да, она действительно смотрит на меня, но я не знаю, о чем она думает на самом деле, и, возможно, она так себя ведет из-за скромности”.



Таблица 16.2 Другой пример протокола оспаривания НАМ

## Протокол оспаривания НАМ

Негативная автоматическая мысль, например: "У меня ничего не получится"	Свидетельства в пользу негативной автоматической мысли, например: "Я чувствую, что так будет"	Свидетельства против негативных автоматических мыслей, например: "Этого никогда раньше не случилось"	Новая, более сбалансированная мысль, например: "Несмотря на мою панику, раньше ничего не случилось и вряд ли случится в этот раз"
"Она думает, что я несправедливо с ней обращаюсь"	Она изменила свое решение касательно того, о чем мы недавно договорились. Я чувствую в ее словах негативные нотки. Мне кажется, что я не нравлюсь ей и она считает меня грубой	Она вышла за рамки нашей договоренности, потому что ей трудно ее соблюдать. Несмотря на то что она передумала, она остается дружелюбной и позитивной. Я не умею читать чужие мысли, а у людей могут быть свои причины поступать определенным образом в вопросах, которые меня не касаются. Она не говорила, что с ней поступили несправедливо	"Она передумала, а я склонна принимать такие вещи на свой счет. Но у людей есть свои причины поступать определенным образом в вопросах, которые меня не касаются"

Поиск свидетельств против НАМ может быть непростым занятием, поэтому так важно проявлять настойчивость. Некоторым людям больше подходит выполнять упражнения, оспаривающие НАМ, в компании терапевта. Как вариант, можно попросить помощи в оспаривании НАМ у своих любимых и близких людей. Подумайте также, что бы вы сказали людям, НАМ которых похожи на ваши, если бы вы помогли оспаривать их НАМ.

Зачастую, заполнив протокол оспаривания мыслей, бывает полезно подставить альтернативную сбалансированную мысль в другой цикл КПТ и посмотреть, как она может все изменить (см. поддерживающий положительный цикл Ребекки на рис. 16.1).

НАМ часто имеют свойство возвращаться, поэтому, когда такое случается, полезно доставать свои протоколы оспаривания НАМ и перечитывать их. В своей книге *Преодоление социальной тревожности и застенчивости* профессор Джиллиан Батлер предлагает людям делать карточки, на одной стороне которых написана их НАМ, а на другой стороне — альтернативная сбалансированная мысль. Периодический просмотр такой карточки в разных ситуациях послужит своеобразной тренировкой памяти. Знание того, что у вас есть карточка, может помочь в тренировке памяти даже без использования самой карточки. В конце данной главы я предоставил пустые положительные циклы КПТ (рис. 16.2), чтобы вы могли заполнить их после того, как закончите оспаривать свои НАМ.

**Протокол оспаривания НАМ**

Негативная автоматическая мысль, например: "У меня ничего не получится"	Свидетельства в пользу негативной автоматической мысли, например: "Я чувствую, что так будет"	Свидетельства против негативных автоматических мыслей, например: "Этого никогда раньше не случилось"	Новая, более сбалансированная мысль, например: "Несмотря на мою панику, раньше ничего не случилось и вряд ли случится в этот раз"

## Положительная общая модель КПТ

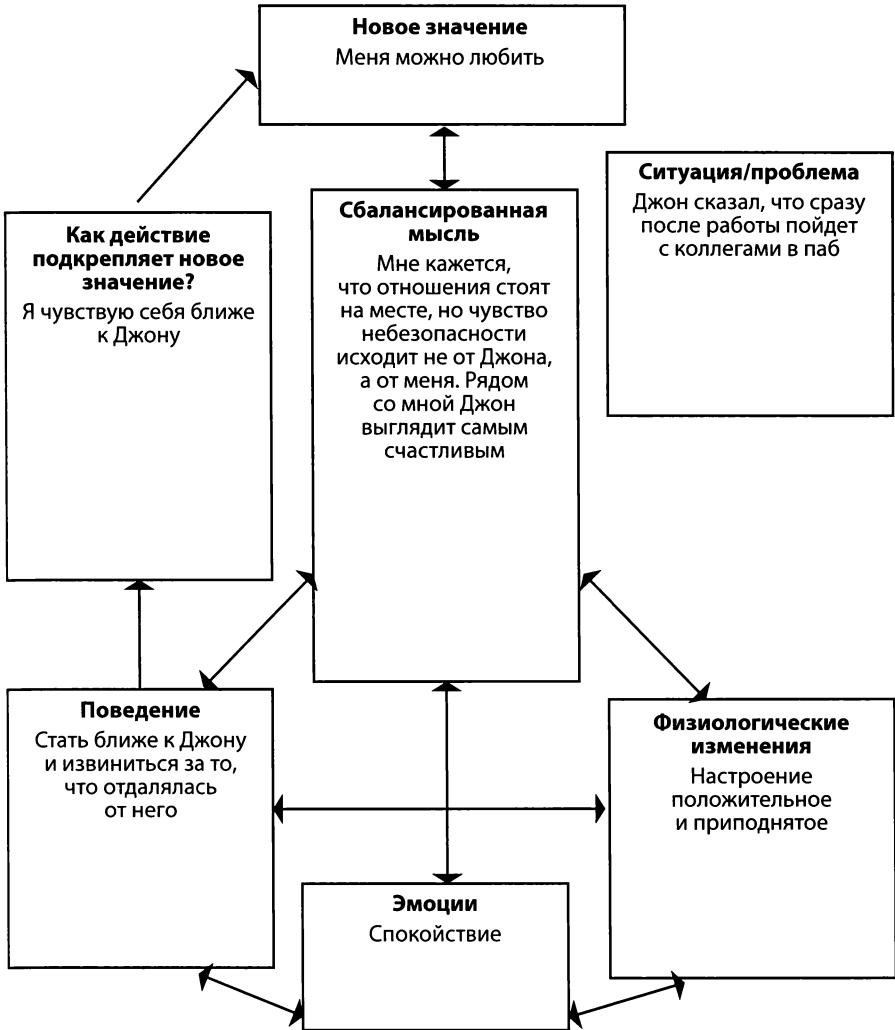


Рис. 16.1. Положительный поддерживающий цикл КПТ

**Положительная общая модель КПТ**

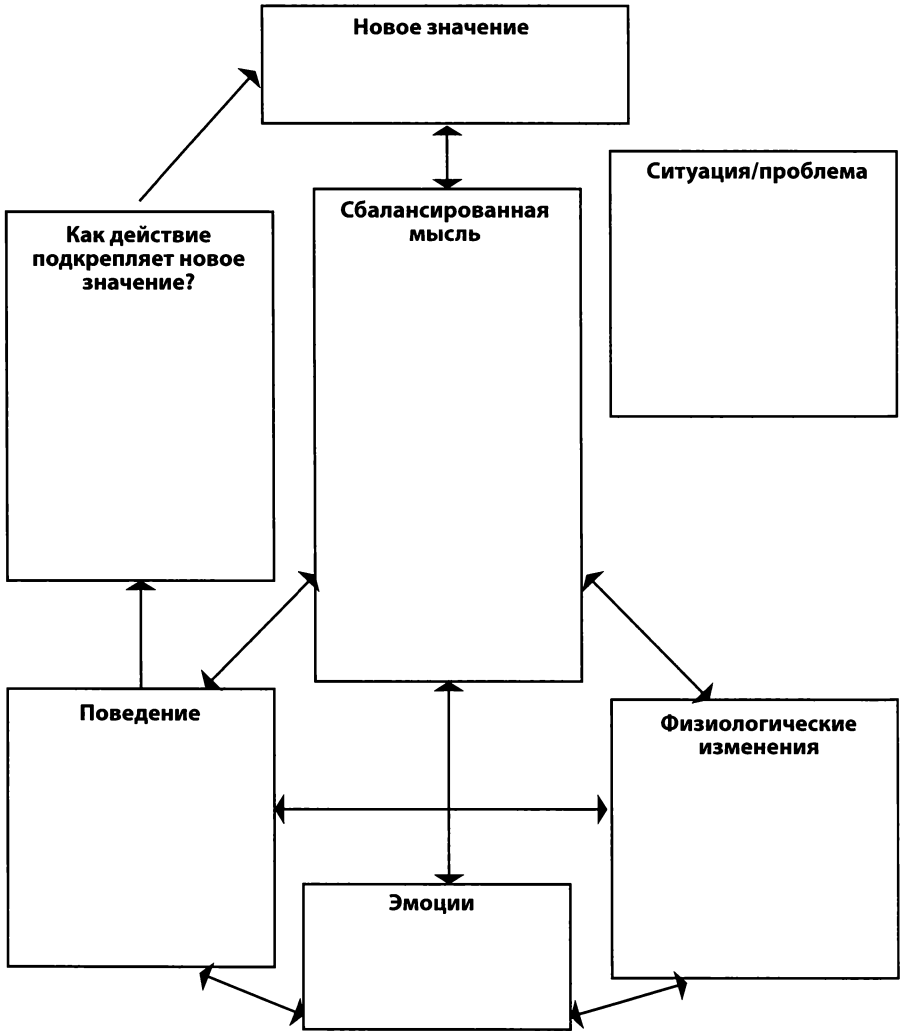


Рис. 16.2. Положительный цикл КПТ

# Совет от “черного пса”



Когда вы выявите у себя негативные автоматические мысли, увидите, как они влияют на вас и начнете оспаривать их, то почувствуете себя гораздо лучше.

Изначально этот процесс будет требовать значительного времени. Однако он стоит всего времени, энергии и внимания, затраченных на него. Вы, несомненно, тратили или все еще тратите свою энергию на других людей или вещи. Решение уделить время себе и освоить новый навык окупится в долгосрочной перспективе. НАМ — это постоянные и разрушительные нарушители вашего благополучия. Не оставляйте их без присмотра!

## Подход к чувствам

**Э**моциональное избегание, или избегание чувств, является элементом цикла, который подпитывает имеющиеся проблемы у многих людей, страдающих депрессией. В таком случае очень важным шагом будет поиск подхода к своим чувствам.

---

### Подход к плохому настроению

Избегание чувств, как и избегание ситуаций, порождающих эти чувства, при депрессии часто происходит автоматически, по привычке. Поэтому подход, основанный на поведении, может оказаться сложнее, чем кажется на первый взгляд. Главная часть мозга, неокортекс, вероятно, понимает, что для дальнейшего продвижения вперед необходимо найти подход к ситуациям и уделить больше времени чувствам. Однако подкорковый разум (примитивный) склонен противиться воплощению такого подхода. Как я упоминал в главе 1, подкорковый разум не умеет обучаться посредством языка и лучше всего обучается посредством переживаний (эмпирическое обучение). Учитывая это, одним из самых полезных способов научить подкорковый разум новой информации, является создание реальных жизненных переживаний. Я воспользуюсь аналогией, чтобы пояснить это.

---

### Аналогия с испуганным ребенком

Пожалуйста, представьте, что ваш подкорковый разум — это ребенок, который ночью, когда ему приснился кошмар, пришел к двери вашей

спальни. Вы спросите у ребенка, чего он испугался, а он ответит, что думает, будто в его шкафу живет чудовище.

У вас есть несколько вариантов дальнейших действий. Первая группа реакций включает игнорирование, рационализацию или избегание.

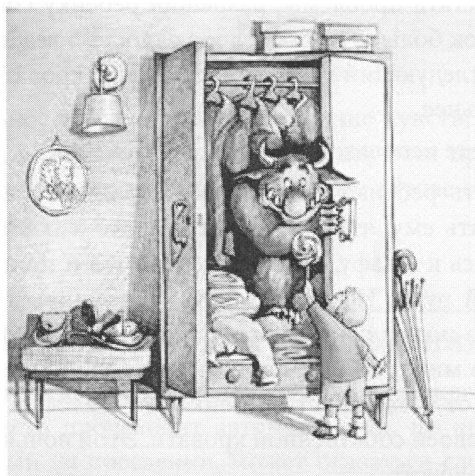
- Можно сказать ребенку, чтобы он не глумился, и просто игнорировать его. В результате ребенок и далее будет ждать за дверью вашей спальни, пытаясь добиться вашего внимания. Возможно, он просидит под дверью всю ночь.
- Можно избегать проблемы, разрешив ребенку спать в вашей кровати. Ребенок больше не боится и с радостью лезет к вам в кровать. Однако на следующий день, ложась в свою кровать, он будет напуган еще сильнее.
- Но вы можете использовать третью стратегию.
- Можно взять ребенка за руку, признавая тот факт, что он напуган, и сказать ему, что вы вместе сходите и посмотрите на шкаф. Приближаясь к шкафу, ребенок испугается и попытается вырваться из вашей руки. Но нужно быть настойчивым и пояснить, что страх — это нормальное чувство. Когда вы откроете дверь шкафа и несколько минут вместе понаблюдаете за его содержимым, то заметите, что от тревожности ребенка не осталось и следа, и он вновь рад спать в своей собственной кровати. Этой ночью ребенок больше вас не потревожит.

В последнем случае вам не нужно ничего объяснять или рационализировать, вы всего лишь помогаете ребенку признать свой страх. Вы противостоите ситуации, которая, по вашему логическому пониманию, весьма маловероятна. Другими словами, вы знаете, что вероятность существования монстра в шкафу очень мала. Затем вы стимулируете ребенка еще раз обдумать, угрожает ли ему что-либо. Когда это происходит, ребенок учится на собственных переживаниях. Точно так же обрабатывает информацию примитивный разум или подкорковые зоны.

В этом вопросе следует обратить внимание еще на одну вещь. Ребенок, заглядывающий в шкаф в нашей аналогии, должен сделать это, не прибегая к ритуальному или безопасному поведению любого рода. Примерами такого поведения может служить скрещивание пальцев, закрывание глаз, обнимание плюшевого мишки и т.д. Если ребенок пользуется этим, чтобы перестраховаться, то он поверит, что безопасность ему обеспечивает такой



ритуал, и продолжит полагаться на него в будущем. Многие люди, страдающие психическими расстройствами или эмоциональным беспокойством, используют безопасное поведение. Некоторые из них носят с собой таблетку диазепама (на всякий случай), кто-то при волнении принимает бета-блокаторы, кто-то отвлекает себя прослушиванием музыки или старается всегда быть в компании с человеком, с которым чувствует себя в безопасности. Такое безопасное поведение лишь тормозит ваш прогресс и препятствует эмпирическому обучению.



«Приближение к монстру в шкафу»

# Совет от “черного пса”



Я понимаю, что вы боитесь меня, но вы все равно должны найти ко мне подход. Нет никого, более преданного вам, чем я.

Когда мы с вами сблизимся, вы поймете, что я не желаю и никогда не желал вам зла.

Сблизившись со мной, вы тем самым покажете, что любите меня и заботитесь обо мне. Покажете, что чувствовать грусть и уязвимость — это нормально. Покажете, что принимаете меня и ни в чем не вините.

## Работа с эмоциями

**Ч**асто бывает, что эмоции (тревожность, вина и плохое настроение) рассматриваются как угроза или ощущения, которых нужно избегать или скрывать. В итоге многие люди с депрессией прибегают к таким стратегиям, как игнорирование, утаивание, контролирование чувств, отвлечение или безопасное поведение. Вследствие этого беспокойство никуда не девается, а остается на том же высоком уровне.

---

### Вы почувствуете облегчение, когда распознаете свои чувства

Из-за того что у людей, которые умеют замечать свои эмоции, терапия работает эффективнее, я много времени провожу, помогая своим клиентам обращать внимание на свои чувства. Обычно я начинаю с того, что мягко стимулирую их наблюдать за тем, что происходит с их телом, после чего помогаю им построить положительные отношения со своими чувствами.



Рис. 18.1. Как люди реагируют на плохое настроение

На рис. 18.1 представлен график, который отображает, как многие люди реагируют на плохое настроение. На этом графике показана зависимость между естественными попытками контролировать или избегать эмоции и влиянием этих процессов на само настроение. На своих сеансах я спрашиваю у клиентов:

“Что случится, если вы попытаете поступить не так, как обычно, а наоборот? Например, если вместо игнорирования эмоций вы отметите их и признаете, что испытывать их — это совершенно нормально”.

“Что, если вместо того, чтобы отвлекать себя от плохого настроения, сосредоточиться на боли и провести время в своем теле, а не в голове?”

Я также спрашиваю: “Что произойдет, если воспринимать плохое настроение своим другом, а не врагом; если сделать плохое настроение явным, а не пытаться скрывать его, и позволить ему остаться, а не пытаться избавиться от него как можно скорее?”

Я часто рисую на доске таблицу. Копия этой таблицы изображена на рис. 18.2.

<b>Распространенные средства против плохого настроения</b>	<b>Стратегия, основанная на противоположности</b>
Избегать неприятных эмоций	Познавать неприятные эмоции.
Отвлекать себя. Разделять разум и чувства.	Сосредотачиваться на своих чувствах.
Относиться к плохому настроению, как к чему-то опасному. Бояться его.	Относиться к плохому настроению, как к нормальной части тела, которая работает на вас. Принимать симптомы и не скрывать их.
Контролировать плохое настроение, пытаться как можно скорее избавиться от него.	Не пытаться избавиться от плохого настроения.
Не принимать свою грусть.	Говорить себе, что у вашего плохого есть серьезные основания быть.

Рис. 18.2. Парадоксальный подход к “черному псу”

Принципы, изложенные в правой колонке таблицы, часто сбивают с толку моих клиентов, потому что кажутся для них такими чужими. Это как просить кого-то взять раскаленную кочергу, при этом убеждая, что больно не будет.

Контринтуитивная стратегия борьбы с плохим настроением — это последняя вещь, которую предпочтут люди с плохим настроением, поскольку почувствуют значительное ухудшение состояния. К слову, под “контринтуитивным” поведением я имею в виду, что люди должны действовать и мыслить противоположно тому, как велит им интуиция или чувства.

По моему собственному опыту, плохое настроение — это эмоция, принять которую крайне сложно. Этот процесс может быть очень болезненным, и боль пройдет не скоро. Принятие плохого настроения напоминает

открытие бездонной пустоты, способной поглотить что угодно. Плохое настроение действует с небольшой временной задержкой: настроение, принятое сегодня, улучшится лишь на следующий день.

## Эффективный подход к принятию эмоций

В начале этой книги была изложена информация, что неокортекс расположен в самом верху мозга, префронтальная кора расположена под ним, а подкорковые области лежат в основании мозга. Одна из проблем людей с сильным эмоциональным беспокойством кроется в том, что в моменты особо сильного дистресса их префронтальная кора имеет свойство спонтанно отключаться. Когда это происходит, вы можете оказаться в ситуации, когда вы расстроены, разум опустошен, сложно мыслить ясно и рационально и кажется, что вы неспособны выполнить упражнения из данной книги.

Учитывая все это, я полагаю, что хорошей исходной точкой будет начать воспринимать себя как хозяина подкорковых и примитивных областей мозга. Представьте, что эти части мозга вам не враги: они незаметные

слуги, которые верно и безустанно работают и очень редко получают признание за свои труды.

Лучше всего начать практиковать этот новый подход, когда вы одни и имеете невысокий уровень эмоционального беспокойства. Легкое беспокойство может сохраняться при повседневных проблемах, например проблемах на работе или конфликтах с друзьями или родственниками. Легкое беспокойство может также возникать, когда вы волнуетесь или задаетесь вопросами из разряда “Что, если?..” Суть этого подхода заключается в том, чтобы начать лучше осознавать свои чувства, особенно болезненные чувства на самой ранней стадии.



У меня возникло ощущение, что моя дама со мной не особо счастлива

Это лучше всего объяснить с помощью примера. Ниже представлено возможное развитие диалога с клиентом. В данном примере я решил продемонстрировать эмоцию возбуждения или ажитации.

---

### Диалог о чувствах

**Джеймс.** Джемма, я бы хотел, чтобы вы подумали о возникшей недавно проблеме. О проблеме, мысли о которой вызывают у вас чувство возбуждения даже сейчас.

**Джемма.** Ладно, есть у меня одна мысль. Хотите, чтобы я обсудила ее с вами?

**Джеймс.** Нет, пока что оставьте ее для себя. Подумайте, где в теле вы испытываете эту эмоцию сильнее всего?

**Джемма.** Я чувствую ее в груди!

**Джеймс.** Хорошо, сосредоточьтесь на этом. Теперь положите одну руку на место, где эмоция чувствуется сильнее всего. Руку необходимо положить на грудь, потому что многие из нас склонны неосознанно избегать и автоматически отстраняться от ощущения эмоций. Вместо этого, попытайтесь перевести свой разум в аналитический режим. Вы же таким образом создаете связь со своей эмоцией и сосредоточиваетесь на том, что чувствуете.

Положение руки в месте максимального ощущения возбуждения также будет напоминать о том, что нужно быть сосредоточенным на эмоциях. Во время этого упражнения очень важно сфокусироваться на своих чувствах и напоминать себе, что вы не против испытывать такие эмоции, даже если поначалу вы сами не будете верить в эти слова.

Сфокусируйтесь на частях тела, расположенных ниже головы, и попытайтесь как можно подробнее изучить свои эмоции. Например, сколько места занимают эти чувства? Насколько болезненными и неудобными они кажутся? Джемма, можете оценить интенсивность своих чувств по шкале от 1 до 10, где 10 — это максимально сильное чувство?

**Джемма.** Сейчас они на уровне 7.

**Джеймс.** Хорошо, раз вы все еще испытываете это чувство, дайте ему мысленное разрешение занимать сколько угодно места в вашем теле. Еще я попрошу вас провести мысленный разговор со своей тревожностью и сказать ей

следующие фразы: “Хорошо, что ты со мной”, “У тебя были веские причины, чтобы появиться”...

Помните, что с точки зрения примитивного разума у вашего возбуждения действительно есть причины быть, даже если это кажется нелогичным.

Теперь скажите своим эмоциям: “Можете оставаться со мной, сколько вам будет угодно”.

Не забывайте, Джемма, что, если в процессе скрининга примитивный разум заметит потенциальную угрозу, физическую или психологическую, он обязан донести эту угрозу до вашего внимания и помочь подготовиться к ней. Угроза не обязательно должна быть логичной, реальной и действительной в настоящем времени. Если что-то было воспринято в качестве угрозы в прошлом, или если наличие угрозы было подтверждено избегающим поведением, тогда, по мнению примитивного разума, угроза все еще активна.

Пока вы испытываете чувство возбуждения, очень важно действительно подразумевать то, что говорите своим чувствам. Давайте отойдем от всех мыслей и сосредоточимся исключительно на ваших чувствах. Важность диалога с собой заключается не в словах, которые вы используете, а в намерениях, которые кроются за ними. Придерживайтесь идеологии принятия, распознавания, благодарности и терпения. Пожалуйста, делайте это в течение минуты и посмотрим, что произойдет.

*Спустя минуту...*

**Джеймс.** Что вы сейчас чувствуете, Джемма?

**Джемма.** Чувство ослабевает. Теперь оно равно 4 баллам.

**Джеймс.** Хорошо, не отпускайте это чувство, следите за тем, как оно утихает. Просто не отпускайте его. Посмотрим, что произойдет еще через минуту.

*Спустя еще минуту...*

**Джеймс.** Джемма, что вы чувствуете сейчас?

**Джемма.** Его больше нет!

---

## Учимся не отпускать свои чувства

Подведем промежуточные итоги. На начальных этапах данного упражнения очень важно при возникновении чувства ажитации, плохого на-

строения, вины и гнева как можно интенсивнее практиковать близость к своим чувствам. Это поможет вам двумя способами. Во-первых, позволит меньше бояться своих чувств, а во-вторых, даст возможность с большей вероятностью применить стратегию принятия в моменты сильного эмоционального беспокойства. Нужно не забывать, что в условиях высокого стресса лобные доли — в которых происходит основная часть логического мышления — прекращают свою работу. Если часто практиковать принятие в условиях умеренного стресса, это позволит вам с большей вероятностью трезво оценить положение дел и применить этот подход в момент, когда это будет нужно.

---

### **Базальные ганглии активизируются, когда мы испытываем стресс**

В моменты сильного беспокойства мы находимся под воздействием базальных ганглиев, которые являются частью подкорковых областей мозга, и стремимся вернуться к своему старому, бесполезному и привычному поведению. Благодаря активации базальных ганглиев мы начинаем делать вещи, которые всегда делали раньше. Чтобы сменить свои бесполезные привычки, нужно раз за разом практиковать новые “положительные” привычки, усвоенные в процессе КПТ. В конечном итоге новые привычки автоматически займут свое место и проявятся в ситуации, когда будут необходимы. Однако этот процесс требует времени, поскольку связи между базальными ганглиями формируются не сразу.



# Совет от “черного пса”



Проявляйте ко мне сопереживание. Сопереживайте мне так же умело, как сопереживаете другим людям, когда они нуждаются в этом.

Когда ко мне проявляют сочувствие, мне становится не так больно. Мои раны начинают затягиваться, а боль проходит. Ваше сопереживание питает меня и способствует моему восстановлению.

## Разрыв шаблонов руминации

**Б**ольшинство людей с депрессией проводят много времени в руминации и волнении. Очень важно избавиться от подобных привычек, потому что эти процессы лишь подпитывают эмоциональные проблемы.

---

### Что такое руминация

Руминация — это процесс многократного пережевывания в уме негативных мыслей. По большей части эти мысли касаются субъекта или его прошлого. Некоторые люди полагают, что руминация полезна, потому что позволяет рассмотреть самые различные вероятности и предлагает решения в случае их возникновения. Однако руминация не работает, если пытаться с ее помощью анализировать выход из плохого настроения.

Процесс руминации подпитывается вопросами, которые мы себе задаем. Например, “Почему со мной постоянно происходит такое?” или “Что со мной не так?” Вопросы, которые мы ставим перед собой, порождают ответы, которые могут, в свою очередь, вызвать еще больше вопросов. Вскоре, если этот процесс не прекратить, у нас могут накопиться мысли, подтверждающие наши худшие страхи: например мысли о том, что мы никчемные, неправильные, бесполезные, плохие и т.п. Ирония в том, что, пытаясь с помощью руминации найти пути избегания болезненных чувств в настоящем или будущем, мы погрязаем в прошлом и чувствуем себя хуже, чем когда-либо. Это как пытаться выкопать себя из ямы с помощью лопаты. Чем больше копаешь, тем глубже оказываешься. Проблема в том, что часто нам кажется, будто другого способа решения проблемы просто не существует, поэтому мы прибегаем к старой стратегии, хотя и знаем, что она не работает.

## Что общего и чем отличаются волнение и руминация



Волнение схоже с руминацией тем, что это тоже процесс переживания мыслей. Главное отличие между ними заключается в том, что волнение направлено на будущие или потенциальные исходы. Когда люди волнуются, они размышляют о грядущих ситуациях и задаются следующими вопросами: “Что мне делать, если это действительно случится?”; “Что самое худшее может произойти?” или “Что, если это и вправду случится?”

Они это делают потому, что считают: если смогут представить худший из возможных сценариев, то смогут со всем справиться. Они считают, что, обдумав наперед все варианты, смогут лучше справиться с происходящим.

## Сознание

Большинство из нас осознает, что мы владеем сознанием. Мы понимаем, что находимся в сознании, когда бодрствуем и переживаем мысли, представления и телесные ощущения. Информация в сознании долго не задерживается, и поэтому его можно представить в виде классной доски, все написанное на которой начинает стираться спустя всего пару секунд. Представьте, что ваши мысли — это мел, которым пишут на доске. Теперь обратите внимание, что мел, или информация, выражаемая им, исчезает с доски так быстро, что единственный способ сохранить на доске хоть что-то — писать на ней одно и то же раз за разом. Когда на доске появляется новая информация, старая исчезает еще быстрее. Также следует обратить внимание на то, что маленькая доска способна поместить на себе одновременно лишь небольшое количество информации. Я продемонстрирую, как это работает, вернувшись к примеру моей клиентки, Джеммы.

---

### Упражнение с клиентом

**Джеймс.** Джемма, прежде чем начать, я хочу, чтобы вы знали, что это не тест. Это просто небольшое упражнение, которое поможет вам понять, сколько информации может одновременно удерживать ваш разум. Сначала я попрошу вас запомнить комбинацию из пяти случайных букв и цифр. Готовы?

**Джемма.** Да.

**Джеймс.** 5A3KQ. Запомнили?

**Джемма.** Да, наверное.

**Джеймс.** Хорошо, теперь запомните следующую комбинацию: 27KR1. Итак, Джемма, можете повторить ее для меня?

**Джемма.** 27KR1.

**Джеймс.** Хорошо. А теперь повторите первую комбинацию.

**Джемма.** Хм... [длинная пауза]... 57... Q... Похоже, она вылетела из моей головы. Простите...

**Джеймс.** Не нужно извиняться, Джемма. Случилось именно то, чего я ожидал. Так устроен человеческий разум. Только что мы дали вашей классной доске невыполнимую задачу. Мало кто способен запомнить больше 9 случайных символов, не используя специальных техник запоминания, а я предложил вам запомнить 10 символов. Доска нашего сознания имеет действительно небольшой размер.

---

### Ваша “классная доска” в голове

Сейчас объясню, как работает наша классная доска. Положительная сторона исчезающего с доски мела заключается в том, что доска всегда поддерживается готовой для непрерывного использования. Поэтому за время существования доски на нее может быть записано огромное количество информации. Можно предположить, что мы во многих отношениях должны быть благодарны за то, что доступ к информации на доске теряется так быстро. Если бы этого не происходило, доска бы очень быстро засорилась информацией и стала бы непригодной для использования.

Чтобы еще сильнее продвинуть эту идею, представьте, что неосознанные процессы, происходящие в нашем мозгу, являются зданием, в котором

расположена доска. Неосознанные процессы — это функции мозга, которые мы не осознаём, или когнитивные процессы, происходящие на заднем плане разума.

Неосознанные процессы сравнимы со зданием потому, что объем мозга, необходимый для неосознанного мышления, просто огромен по сравнению с местом, занимаемым классной доской. Кроме того, здание имеет три измерения, в отличие от двухмерной доски, а еще в нем полно комнат и потайных проходов.

Я использовал пример трехмерного здания, чтобы донести идею, что неосознанные процессы разума могут протекать на нескольких уровнях одновременно. Они могут поглощать информацию из нашего окружения, курировать телесные функции, планировать действия, способствовать общению и думать об имеющихся проблемах, даже когда мы этого не осознаём. Они также могут использовать символы, изображения и слова для создания идей и связывания их между собой так, как мы никогда не сделали бы сознательно. В общем, функции неосознанных процессов воистину невероятны!

В этом здании есть много архивных помещений, заполненных информацией, которую, как нам казалось, мы давно забыли, и стопками бумаг, ожидающих архивации.

Эти стопки бумаг представляют собой наши мысли, образы и переживания, которые мы еще не полностью обработали, или проблемы и идеи, над которыми сейчас работаем. У многих людей имеются сотни или даже тысячи различных мысленных нитей, над которыми они могут работать параллельно. Этими мысленными нитями могут быть отношения с различными людьми, хобби и интересы, финансы, рабочие проекты, планы на выходные и прочее.

Информация из этого здания не исчезает так просто, но может легко быть утеряна или неправильно заархивирована.

В этом здании, или в человеческом уме, хранится столько информации, что порой сложно найти то, что нас интересует. Чем больше информации хранится в здании, тем сложнее найти нужную. Теперь представьте, что в этом здании работает очень услужливый архивариус, который попытается найти ответ на любой вопрос, появлявшийся на доске, даже если для этого придется работать сутки напролет. Иногда архивариус находит нужные данные быстро, а иногда для этого требуется несколько дней. Но как только он находит ответ на вопрос с классной доски, он записывает ответ на первом освободившемся месте.

## Как это работает в действительности

Представьте, что одним прекрасным днем вы идете по улице, а по другой стороне навстречу идет человек, чье лицо кажется знакомым. Вы сразу же понимаете, что знаете этого человека, но обычно видите его или ее в другом месте. Вы несколько раз задаетесь вопросом “Откуда же я его/ее знаю?” Но в тот момент ничто не приходит на ум, и вы продолжаете заниматься своими делами. Когда вопрос исчезает из сознания и заменяется другими мыслями, вы можете даже не вспомнить, что задавались этим вопросом. Тем не менее, спустя некоторое время — часы, дни или даже недели, — в голове возникает мысль, которая сообщает, где вы раньше встречали человека, увиденного тогда на улице.

Исходя из эмпирического правила, можно предположить, что, когда мы задаем своему мозгу какой-либо вопрос, он продолжает работать над ним, даже если наше сознание уже забыло о поставленном вопросе.

Обычно мозговой архивариус ставит ответы или искомые данные в очередь к сознанию, и в таком порядке ответы на поставленные вопросы терпеливо ждут, пока в сознании появится свободное место или когда голова не будет занята ничем другим. Это может объяснить, почему многих людей захлестывает поток мыслей, как только они ложатся спать.

Теперь спросите себя, что ответит архивариус, если вы зададите ему следующие вопросы: “Что со мной не так?”, “Почему это со мной постоянно происходит?”, “Почему у меня вечно ничего не получается?”

Но что, если вы задаете один вопрос десятки или даже сотни раз? Было бы хорошо, если бы архивариус мог развернуться и сказать: “Знаете что, я не стану отвечать на эти вопросы. Если я стану искать информацию по вашему запросу, то обязательно найду что-то плохое о вас. Мне придется покопаться в худших воспоминаниях, отбросить весь позитив, игнорировать хорошие воспоминания и выдать информацию, которая заставит вас чувствовать себя ничтожеством. Когда вы это почувствуете, то попросите найти еще больше негативной информации о вас, и я стану проводить большую часть своего времени в поисках негатива, вместо того чтобы заниматься прочими невероятными делами. Стоит только попросить, и я предоставлю вам информацию, которую можно использовать, чтобы изменить свою жизнь”.

Но архивариус не может так поступить. Этот процесс зависит от указаний. Подобно поисковику в Интернете, он предоставляет лишь инфор-

мацию, которую вы у него запросили. А не ту, которая вам действительно нужна, и, к сожалению, очень часто найденная информация будет неточной, непроверенной и весьма сомнительной.

---

## **Навязчивые мысли**

Навязчивые мысли являются распространенными триггерами руминации и волнения. Навязчивые мысли обычно содержат пугающие картины или идеи и просто пробивают себе путь к сознанию. Содержание навязчивых мыслей может носить угрожающий характер и сосредоточиваться вокруг определенных тем, таких как потеря работы, партнера, друзей, жизни или свободы. Навязчивые мысли, в отличие от обычных мыслей, не ждут терпеливо своей очереди, пока вы заняты другими делами. Они могут просто всплывать в сознании во время разговора, работы, просмотра телевизора или путешествия. Они обычно сопровождаются сильными эмоциями, чаще всего гневом или виной.

## Совет от “черного пса”



Руминация генерирует процесс мыслительного поиска, который расходует большое количество умственной энергии. В идеале нужно стараться избегать ее любой ценой.

Навязчивые мысли кажутся истинными, но часто они менее правдивы, чем остальные. Негативные навязчивые мысли и представления вызывают сильное эмоциональное напряжение, если в них верить. Знание о такого рода мыслительной активности поможет вам отойти от руминативного мышления. Негативное руминативное мышление — оценочное, критичное и разрушительное. Время, которое вы проводите, узнавая что-то новое о руминации, будет бесценным для вашего восстановления и исцеления.



## Поведенческие эксперименты

Для достижения перемен в жизни очень важными являются поведенческие эксперименты. Их идея заключается в том, чтобы научить себя осваивать новые положительные формы поведения путем разрыва шаблонов старого дезадаптивного поведения. Чтобы провести поведенческий эксперимент, необходимо сначала принять решение об изменении поведения, а затем поставить себя непосредственно в условия, где новое поведение проявится. Прежде чем прибегнуть к новому поведению, необходимо сделать прогноз: что, как вы думаете или как вам кажется, может произойти. Когда вы следуете новому поведению, крайне важно фиксировать результат. Большинство из нас делают предположения относительно того: а) как другие люди могут отреагировать на наши действия, или б) что мы почувствуем, когда поступим определенным образом. Однако зачастую наши предположения основаны на неточной информации и недостаточных знаниях. Поведенческий эксперимент помогает развивать эм-

пирическое знание. Эмпирическое знание — это знание, которое может быть получено лишь из личного опыта. Эмпирическое знание нельзя освоить, просто размышляя или читая книгу. Это как разница между чтением книги об Африке и поездкой в Африку или между чтением книги “Как научиться плавать” и собственно плаванием. Для проведения поведенческого эксперимента вам придется сделать



прогноз о том, что, по вашему мнению, случится, если вы измените свое поведение в конкретной ситуации.

После составления прогноза необходимо осуществить определенное действие и наблюдать за происходящим. Я создал список типичных форм безопасного поведения, от которых нужно избавляться. К этим формам поведения часто прибегают люди, живущие с “черным псом”. Большинство этих форм поведения можно оспорить с помощью поведенческих экспериментов (табл. 20.1 и 20.2).

---

## **Примеры безопасного поведения при депрессии**

- Соглашаться на все просьбы.
- Искать ободрения других.
- Сравнивать себя с другими.
- Эмоционально отстраняться.
- Скрывать свои чувства.
- Очень коротко разговаривать.
- Отклонять все приглашения.
- Избегать конфликтов.
- Прибегать к использованию алкоголя и наркотиков.
- Игнорирование чувств.
- Бросать занятия, если не преуспеваете на 100%.
- Избегать разговоров об эмоциях.



Вы не узнаете, что на самом деле происходит,  
пока не выйдете из шкафа

Таблица 20.1. Лист поведенческого эксперимента

**Опишите старое или безопасное поведение.**

Скрывать от других свои чувства.

**Опишите новое поведение.**

Делиться своими чувствами с человеком, которому я доверяю (Майклом).

**Каким образом вы будете придерживаться нового поведения?**

Встречусь со своим хорошим коллегой, Майклом. Я собираюсь сказать ему, что последнее время я сам не свой.

**Предсказания о том, что случится, когда вы отбросите безопасное поведение.  
Напишите как можно больше вероятных сценариев.**

Разговор может зайти в тупик.

Майкл может не найти подходящих слов и испытает неловкость.

Наша встреча продлится меньше, чем обычно.

**Придерживайтесь нового поведения и запишите фактический результат.**

Было сложно, но как только я рассказал ему все, мне действительно полегчало. Майкл сказал, что у него самого раньше были подобные проблемы. Мы достаточно долго общались. Майкл сказал, что всегда готов поговорить, если мне будет нужно. По сравнению с моими ожиданиями все произошло с точностью до наоборот.

**Чему вы научились из этого процесса? Какова вероятность, что вы будете придерживаться нового поведения впредь?**

Я рад, что сделал это. Я чувствую себя уже не таким одиноким. Я бы повторил это, только нужно подумать, с кем бы мне было комфортно разговаривать.

Таблица 20.2. Лист поведенческого эксперимента

**Опишите старое или безопасное поведение.**

**Опишите новое поведение.**

**Каким образом вы будете придерживаться нового поведения?**

**Предсказания о том, что случится, когда вы отбросите безопасное поведение.  
Напишите как можно больше вероятных сценариев.**

**Придерживайтесь нового поведения и запишите фактический результат.**

**Чему вы научились из этого процесса? Какова вероятность, что вы будете  
придерживаться нового поведения впредь?**

# Совет от “черного пса”



Изменение поведения может привести к значительным изменениям настроения. Сложно переоценить важность умения действовать и вести себя иным образом, а также влияние этого на общее благосостояние.

В жизни у всех бывают моменты, когда необходимо копнуть глубже и довериться своей внутренней отваге и храбрости.

Совершите прыжок в неизвестность и увидите, что могут предложить новые поведенческие шаблоны.

## Применение десенсибилизации

**Д**есенсибилизация означает постепенный подход к проблеме с целью научить тело меньше подвергаться ее влиянию. В какой-то мере это напоминает прививание против инфекционных заболеваний. Когда вам делают прививку, небольшое количество вируса или бактерий (обычно деактивированных) вводится в ваш кровоток или в пищеварительную систему с целью научить тело бороться с более серьезными штаммами возбудителей, с которыми вы можете столкнуться позже по жизни. Следовательно, десенсибилизацию можно рассматривать как прививание поведением. Изначальная борьба с незначительными проблемами поможет вашему телу и разуму в будущем справляться с более серьезными проблемами.

Чтобы начать десенсибилизацию, нужно осознать все проявления безопасного поведения, которые вы сейчас боитесь бросить, и задуматься обо всем, чего вы избегаете. Если хотите, можете составить свой список с помощью доверенного лица.

Начать разрушать свое безопасное поведение можно с рецепта, представленного ниже. Это достаточно сложный процесс, поэтому, возможно, вам понадобится несколько раз прочитать эту главу, чтобы все прояснить.

---

### Рецепт успеха

Выберите ситуацию, которая провоцирует относительно небольшое беспокойство. К примеру, Вера (см. главу 14) может попросить, чтобы ей ставили смены в магазине, когда клиентов меньше всего.

- Перечислите все формы безопасного поведения, к которому вы обычно прибегаете в такой ситуации. Если вам нужна помощь,

взгляните на примерный список форм безопасного поведения, представленный ранее.

- Оцените каждый пункт из списка от 1 до 10 в плане беспокойства, которое у вас может вызвать необходимость избавиться от этого поведения или заменить его альтернативным.
- Для начала выберите безопасное поведение, которое вызывает минимальное беспокойство, и следуйте дальнейшим указаниям. Данную процедуру необходимо повторять многократно до тех пор, пока тревога не исчезнет.
- Для каждого безопасного поведения, от которого вы желаете избавиться, опишите альтернативное поведение и способы его достижения (см. предыдущую главу).
- Попытайтесь спрогнозировать, что, как вам кажется, произойдет, если вы прибегнете к альтернативному поведению. Запишите свой прогноз.
- Избавьтесь от безопасного поведения. (Иногда проще избавиться от безопасного поведения, заменив его новым, более здоровым поведением.)
- После того как вы отбросили безопасное поведение, запишите фактический результат альтернативного поведения.
- Подумайте о том, чему вы научились.
- Выберите другое безопасное поведение со следующим минимальным значением беспокойства и начните процесс заново.

---

## **Устранение безопасного поведения**

Для того чтобы избавиться от безопасного поведения, соберите сведения о том, что случится, если вы перестанете на него полагаться. Достаточно просто провести поведенческие эксперименты в различных условиях.

Как я упоминал ранее, как только вы научитесь отбрасывать безопасное поведение, избавиться от которого проще всего, можно приниматься за поведение, которое вызывает более значительный дискомфорт. Очень важно принимать свои чувства каждый раз, пробуя новые подходы, поскольку это благоприятно влияет на процесс десенсибилизации. Также необходимо понимать, что, работая над пунктами из своего списка, необ-



ходимо удерживаться от таких форм безопасного поведения, как задержание дыхания, отвлечение, использование наушников и т.п. Следует также помнить, что не стоит переходить к более сложному поведению, не добившись существенного снижения страха перед более простым поведением.

Научившись отбрасывать безопасное поведение в ситуациях, вызывающих незначительную тревожность, можно переходить к более сложным ситуациям, которых вы обычно избегаете. Например, чтобы усложнить условия, Вера может попросить смену в магазине в более активный период.

---

## **Применение систематической десенсибилизации**

Для проведения систематической десенсибилизации можно воспользоваться таблицами, представленными ниже, чтобы записывать в них список а) вещей, которых вы избегаете, и б) форм поведения, которые вас пугают. Пройдитесь по списку и оцените каждый пункт по тому, сколько страха он у вас вызывает.

Для завершения процесса систематической десенсибилизации нужно начинать работу с пункта, вызывающего наименьший дискомфорт. Определившись с целью, прочтите следующую главу под названием “Экспозиция”. Используя предложенные рабочие листы экспозиции, применяйте новое поведение до тех пор, пока страх не снизится до нуля или не стабилизируется до такой степени, чтобы вы могли спокойно переносить вызываемое беспокойство. Еще раз напоминаю: в процессе систематической десенсибилизации крайне важно не подвергать себя воздействию факторов, вызывающих сильную тревогу, до тех пор, пока не научитесь спокойно переносить менее беспокоящие факторы. Очень полезно и практично повторять поведение, даже когда оно уже кажется обыденным и/или скучным. Один из наиболее распространенных листов я представил на следующей странице (табл. 21.1). Каждый пункт из вашего списка можно разбить на подпункты, используя дополнительные листы систематической десенсибилизации.

Таблица 21.1. Лист систематической десенсибилизации

**Лист систематической десенсибилизации**

<b>Целевая ситуация, объект или поведение для сенсibilизации</b> Отказываться от любых просьб, когда я не хочу ничего делать. У меня есть подруга, которая уже несколько лет злоупотребляет моей добротой. Я не знаю, как изменить это. Я чувствую себя эксплуатируемой ею и ее семьей, но не хочу ссориться с ними	
<b>Конкретный участок десенсибилизации</b>	<b>Предполагаемый уровень стресса от 0 до 10</b>
Отказывать продавцам по телефону, которые звонят без предупреждения	1
Говорить продавцу в лицо, что мне не нужна дополнительная гарантия на электроприбор	3
Говорить своей 16-летней дочери, что она должна откладывать половину своих карманных денег на школьную поездку в горы	4
Объяснять клиентам, что я не смогу принять их на этой неделе, потому что у меня все занято	6
Говорить подруге, что я не смогу забрать ее сына из спортивной секции	7
Говорить подруге, что ее дочь не сможет остаться ночевать у нас дома на все выходные	7
Объяснять подруге, что я бы хотела, чтобы она в следующий раз звонила или писала мне перед тем, как явиться без приглашения ко мне домой	9
Говорить подруге, что мой дом больше нельзя использовать в качестве базы для еженедельных встреч	10

**Лист систематической десенсибилизации**

<b>Целевая ситуация, объект или поведение для сенсibilизации</b>	
<b>Конкретный участок десенсибилизации</b>	<b>Предполагаемый уровень стресса от 0 до 10</b>
	1
	3
	4
	6
	7
	7
	9
	10

# Совет от “черного пса”



Занимаясь тем, чего вы раньше никогда не делали, вы с большей вероятностью достигнете успеха, если сконцентрируетесь на выполнении мелких шагов, а не гигантских прыжков. Просто поразительно, как мелкие шаги в новом направлении могут наполнять надеждой и уверенностью в себе.

Воистину, из маленького желудя вырастает огромный дуб. Точно так же из позитивных идей вырастают позитивные действия и позитивная жизнь.

## Экспозиция

**Ч**асто вместе с десенсибилизацией применяют экспозицию. Экспозиция включает в себя выбор поведения или ситуации, провоцирующей тревожность и либо **а)** пребывание в той самой ситуации, либо **б)** дальнейшее использование определенного поведения до тех пор, пока поведение или ситуацию не станет переносить проще. Чтобы вам было легче снизить чувство страха на длительное время, нужно оценивать свой уровень тревоги до, во время и после ситуации, в которую вы себя поместили, или нового поведения, к которому вы прибегли (табл. 22.1). После завершения процесса экспозиции задумайтесь, чему вас научили новые переживания.

Проведение поведенческих экспериментов, экспозиции и десенсибилизации для многих людей кажется делом сложным, и им проще проработать свои списки в присутствии терапевта. Многие клиенты отмечают, что процесс оспаривания их старых способов мышления и поведения вызывает заметное беспокойство. Процесс избавления от безопасного поведения не имеет четких временных рамок, однако если вы поделитесь своими намерениями с доверенным лицом, то сможете ослабить эффект избегания.

Экспозиция отлично подходит многим, но не всем без исключения. Если вы отметите, что ваша тревожность не снижается, я не рекомендовал бы продолжать практиковать этот подход. Возможно, причина кроется в необработанных воспоминаниях, которые требуют тщательного изучения. Необработанные воспоминания или травмы — это события из прошлого, с которыми вы не полностью смирились. Они могут быть сопутствующими факторами, вызывающими преждевременный страх в режиме настоящего времени. После тщательной работы над необработанными воспоминаниями, для которой обычно и нужен терапевт, в дальнейшем будет гораздо проще избавиться от безопасного поведения.

Таблица 22.1.1. Пример листа экспозиции

**Лист экспозиции**

Время: Дата:	Ситуация	Тревога до (от 0 до 10)	Тревога во время (от 0 до 10)	Тревога после (от 0 до 10)	Какой я из этого сделал вывод

## Как помочь “черному псу”

**С**уществуют сотни возможных факторов, способных влиять на депрессию, начиная от питания и длительности светового дня и заканчивая отношениями с другими людьми. Если кто-то заявит, что изобрел верное средство от депрессии, или если автор скажет, что его книга способна излечить депрессию, стоит лишь прочесть ее, то, по моему мнению, они окажутся шарлатанами. Стратегии КПТ снижают симптомы депрессии, но данные исследований указывают, что в большинстве случаев КПТ не устраняет симптомы полностью.

---

### Медикаменты

Медикаментозное лечение остается самым распространенным средством при депрессии, а исследования показывают, что комбинация КПТ и медикаментов более эффективна, чем каждый из этих двух подходов по отдельности. Информация о том, что медикаментозная терапия подкрепляет эффект КПТ, имеет логические основания. Если мозг на органическом уровне не способен правильно мыслить, то вероятность того, что людям хватит сосредоточенности и энергии для эффективного проведения упражнений КПТ или для достижения любых других перемен, приведенных в этой книге, будет крайне мала. Лекарственные препараты могут предоставить энергию и толчок, которые так необходимы для воплощения перемен. Аналогично, если вы принимаете препараты, но не совершаете никаких перемен в своем поведении, лекарства вряд ли подействуют так, как должны. Препараты из группы СИОЗС не повышают содержание серотонина в мозгу, а лишь помогают более эффективно использовать имеющийся серотонин.

Некоторые люди в депрессии начинают отстраняться от занятий и социальных мероприятий, которые им раньше нравились, что приводит к самопродлеванию симптомов депрессии. Препараты помогают людям выбраться из подавленного состояния, и, когда это происходит, они могут возобновить свою привычную активность и поддерживать позитивное состояние духа. В этом отношении препараты можно рассматривать как приспособление, помогающее людям вновь подняться на ноги и идти своим путем. Однако препараты не могут решить проблему, которая изначально привела к депрессии.

---

## Осознанность

Все чаще появляются данные о том, что осознанность может быть весьма полезной для людей, страдающих повторными эпизодами депрессии. По собственному опыту скажу, что осознанность работает, поскольку:

- призывает к обработке и мониторингу своих чувств;
- позволяет людям оставаться в настоящем моменте и не поддаваться руминативному мышлению;
- тренирует префронтальную кору, которая начинает эффективнее фильтровать фоновый мысленный шум и регулировать эмоции.

Осознанность также содержит элемент сочувствующего мышления, которое ограждает человека от вступления в межличностные конфликты. (Многие люди с депрессией вынуждены бороться с межличностными конфликтами, возникающими из-за недостаточного функционирования передней поясной коры.)

Как и с упражнениями КПТ, для поддержания положительного настроения необходимо непрерывно применять методики осознанности. Осознанность также позволяет лучше понимать типы окружения и людей, влияющих на ваше настроение. С осознанием появляется выбор. Можно решить отойти от негативного окружения и людей. Точно так же можно думать о других плохо, а можно выбрать сочувствующее мышление.

Применение осознанности можно совместить со многими обыденными занятиями, чтобы проводить время с пользой. Можно практиковать осознанность в душе, во время приема пищи или во время пробежки, за рулем или работая по дому. На самом деле этот список не имеет конца. Выделив однажды немного времени на освоение упражнений, вам больше не придется выделять отдельное время на применение осознанности.



---

## Исцеление внутреннего ребенка по методу Паркс

Одной из самых эффективных методик, через которые я прошел по поводу дестабилизирующих дезадаптивных убеждений, было исцеление внутреннего ребенка по методу Паркс [*Parks Inner Child Therapy*, или PICT]. Системы убеждений некоторых людей настолько ригидные и сидят так глубоко, что мощности одной лишь КПТ недостаточно для того, чтобы сделать их более гибкими. Методика PICT, разработанная Пенни Паркс, которая сама пережила сексуальное насилие, направлена на быстрое изменение системы убеждений, что в свою очередь может сделать правила более гибкими. PICT владеет достаточной силой, чтобы снизить воздействие а) косвенной травмы и б) бесполезных дезадаптивных процессов, усвоенных от родителей. Перемены обычно возникают неосознанно. Сейчас PICT изучается исключительно на эмпирическом уровне, но имеются немногочисленные научные исследования, которые свидетельствуют в пользу высокой эффективности PICT при депрессии.

Я и сам проходил PICT. Кроме того, я прошел годовой курс, чтобы получить диплом по этой методике. И я заметил, что упражнения имеют свойство содействовать быстрым изменениям личности. После выполнения упражнений PICT мои убеждения стали казаться не такими уж убедительными, и мне стало проще держаться от них подальше и изменять свое поведение. PICT сильно зависит от участия терапевта, и хотя некоторые специалисты рекомендуют практиковать PICT самостоятельно, на практике это требует высокой концентрации и добиться этого весьма непросто. Это один из главных недостатков PICT. Когда я начал предлагать данный метод своим клиентам, то заметил, что его эффекты не столь долговечны, как перемены, достигнутые с помощью КПТ или осознанности, когда клиенты могут самостоятельно практиковать многие из доступных упражнений. С другой стороны, я также заметил, что при комбинации подходов PICT и КПТ измененные убеждения могут поддерживаться на протяжении большого времени. Ниже я опишу одно из самых понятных упражнений PICT: “Будущая лучшая версия себя”.

---

### Упражнение “Будущая лучшая версия себя”

Упражнение “Будущая лучшая версия себя” (табл. 23.1) было создано, чтобы помочь сосредоточиться на человеке, которым вы собираетесь когда-то стать. Это будущий вы, человек, которым станете, когда измените в себе все, что, по-вашему, следует изменить. Этот человек сам решает, как

ему прожить каждый свой день. Он имеет все нужные внутренние ресурсы (сострадание, доброта и прочее) и знает все копинг-стратегии, необходимые для того, чтобы достичь в жизни максимума.

Лучше всего приступать к этому упражнению, выбрав проблему, которая произошла недавно. Это должна быть ситуация, в которой задезован еще по крайней мере один человек. Это должна быть проблема, с которой, как вам кажется, вы справились не лучшим образом, и в которой сложно найти другое решение даже сейчас, просто думая о ней. Обдумайте всю ситуацию, оцените, насколько хорошо вы с ней справились, и опишите, что почувствовали впоследствии.

Во время этого упражнения позволяется делать все необходимое, чтобы удерживать в уме будущую лучшую версию себя. Думайте о том, как эта персона выглядит, о чем думает, что чувствует и как ведет себя. Закончив с созданием будущей лучшей версии себя, войдите в нее и наблюдайте, как она решает ваши проблемы. Нынешний вы (вы внутри будущей лучшей версии вас) являетесь пассивным наблюдателем и не можете ничего сказать или сделать. Просто смотрите, слушайте и чувствуйте то, что чувствует и замечает будущая лучшая версия вас. После того как проблема будет решена, выйдите из будущей лучшей версии себя и задумайтесь, как она могли отреагировать на проблему по-другому.

---

## **Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ)**

Методика ДПДГ используется для помощи людям, страдающим посттравматическим стрессовым расстройством. Быстрые движения глаз применяют в сочетании с доступом к травме, что позволяет людям обрабатывать необработанные или лишь частично обработанные воспоминания. Поскольку необработанные воспоминания хранятся в подкорковых зонах мозга, многие люди имеют тенденцию испытывать эмоциональное беспокойство, если в их окружении присутствуют малейшие намеки на воспоминания о пережитом. Когда такое случается, человек испытывает эмоциональное беспокойство, но не понимает почему.

Из собственного опыта работы с ДПДГ могу сказать, что я был удивлен ее эффективностью. Я пошел на тренинг, не понимая, как это может работать, и был настроен крайне скептически. Я был приятно удивлен тем, как быстро

процесс начинал действовать и насколько он был эффективен. Поработав над несколькими воспоминаниями из детства, я начал чувствовать себя в целом спокойнее. Казалось, будто мой уровень тревожности понизился на один или два пункта. Ранее я уже работал над этими воспоминаниями с помощью клиент-центрированной терапии, психодинамической терапии, нейролингвистического программирования, КПТ и РИСТ. ДПДГ оказала на эти воспоминания самое сильное влияние, ликвидируя все связанные с ними болезненные эмоции. Впоследствии я почувствовал покой и расслабленность, а эффект для этих конкретных воспоминаний оказался постоянным.

Таблица 23.1. Рабочий лист с упражнением “Будущая лучшая версия себя”

**Какие основные отличия между будущей лучшей версией вас и вами настоящим?**

У него больше седины. У него лучше осанка. Он более спокойный. Он более стройный и выглядит физически здоровым. Он выглядит мудрее.

**Что из того, что вы видели, больше всего запомнилось?**

Я вижу его седые волосы. Он выглядит спокойнее и держит себя лучше. Он выглядит невозмутимо, как будто держит весь мир в узде. Он выглядит моложе своих лет.

**Опишите выражение лица.**

У него ласковая улыбка. Его лоб гладкий, без морщин. У него открытые, полные сострадания глаза.

**Опишите осанку и язык тела.**

Он очень продуманно себя ведет. Его спина прямая.

**Опишите прическу, внешний вид, одежду, обувь, макияж, ювелирные изделия и т.п.**

Его одежда свободная, из натуральных тканей. Светло-серая с восточным орнаментом.

**Как будущая лучшая версия вас разговаривает?**

Он спокоен и расслаблен. Он больше слушает, чем говорит. Он говорит мягко и деликатно.

**Какие чувства испытывает будущая лучшая версия вас? Где в его теле располагаются эти чувства?**

Спокойствие и расслабленность. Чувство, как будто прикоснулся ко Вселенной. Он испытывает эти чувства в груди, руках, ногах и животе.

## Упражнения “Будущая лучшая версия себя” — Лист 2

**Что бы вы отметили в том, как будущая лучшая версия вас взаимодействует с друзьями?**

Терпеливо и учтиво. Он использует продуманные вопросы. С друзьями он может вспомнить детство. Он вежливый и может быть общительным, когда это необходимо.

**Как о себе думает будущая лучшая версия вас?**

Он знает, что ему не нужно ничего доказывать, но ему есть что добавить, и он хочет сделать это. Он знает, что прошел долгий путь в своей жизни и ценит каждый ее прожитый день. Он осознаёт, как ему повезло.

**Если бы будущую лучшую версию вас спросили, что заставило его стать человеком, которым он является сейчас, что бы он ответил?**

Выбор проводить больше времени в каждом мгновении. Принимать каждое мгновение с благодарностью и любовью. Наслаждаться жизненными переживаниями и перенимать жизненный опыт других людей.

**Войдите в будущую лучшую версию себя. Как вы себя чувствуете в его теле?**

Спокойно, я ощущаю связь с Вселенной. Энергия бурлит в теле.

**Наблюдайте от начала и до конца, как будущая лучшая версия вас решает проблемы вместо вас.**

**Чему вы научились у будущей лучшей версии себя?**

Он всегда готов помочь своим близким кинестетическим/целительным способом.

**Как вы относитесь к тому факту, что способ, которым будущая лучшая версия вас решила проблему, полностью исходит от вас?**

Это невероятно. Я чувствую, что превращаюсь в человека, которым уже являюсь, и отпускаю ущерб предыдущих поколений.

### Упражнение “Будущая лучшая версия себя” — Лист 1

Какие основные отличия между будущей лучшей версией вас и вами настоящим?

Что из того, что вы видели, больше всего запомнилось?

Опишите выражение лица.

Опишите осанку и язык тела.

Опишите причёску, внешний вид, одежду, обувь, макияж, ювелирные изделия и т.п.

Как будущая лучшая версия вас разговаривает?

Какие чувства испытывает будущая лучшая версия вас? Где в его теле располагаются эти чувства?

### Упражнение “Будущая лучшая версия себя” — Лист 2

Что бы вы отметили в том, как будущая лучшая версия вас взаимодействует с другими?

**Как о себе думает будущая лучшая версия вас?**

**Если бы будущую лучшую версию вас спросили, что заставило его стать человеком, которым он является сейчас, что бы он ответил?**

**Войдите в будущую лучшую версию себя. Как вы себя чувствуете в его теле?**

**Наблюдайте от начала и до конца, как будущая лучшая версия вас решает проблемы вместо вас.**

**Чему вы научились у будущей лучшей версии себя?**

**Как вы относитесь к тому факту, что способ, которым будущая лучшая версия вас решила проблему, полностью исходит от вас?**

## Совет от “черного пса”



Комбинация КПТ и медикаментов может быть весьма эффективной при депрессии. Осознанность может быть полезна тем, что поможет вам отвлечься от волнения и руминации. ДПДГ поможет снизить симптомы, возникшие в результате травмы.

Огромное множество вмешательств и стратегий может помочь в поддержании хорошего самочувствия. Какое бы вмешательство вы не выбрали, центром всех терапевтических подходов являются любовь, терпение, доброта, прощение там, где оно нужно, и любовь к своим уязвимостям. Не стоит также забывать, сколь хрупким и в то же время прекрасным созданием вы являетесь.

## Выводы

**В**ы только что дошли до конца данной книги, и я надеюсь, ваше понимание депрессии улучшилось. Вам, возможно, придется осознать, что для улучшения своих отношений с “черным псом” необходимо изменить а) образ мышления, б) отношение к чувствам и в) поведение. Перемен в мышлении, чувствах и поведении достичь не так просто, даже если перемены эти пойдут на пользу.

Весьма вероятно, что в процессе воплощения этих перемен вы станете противиться им. Но, преодолев это сопротивление, вы сможете познать что-то новое из своих переживаний и использовать их в будущем (возможно, даже на протяжении всей оставшейся жизни). Всем людям по умолчанию свойственно противиться переменам. Я объясню, что имею в виду, прибегнув к научному примеру. Допустим, в прошлом популярным было мнение, что Земля круглая. Один ученый попытался оспорить факт “плоской Земли”, описав альтернативное мнение, что “Земля круглая”. В пользу новой теории свидетельствовали некоторые данные, к примеру, тот факт, что горизонт имеет небольшой изгиб. Новая теория ученого встретила сопротивление со стороны широкой общественности, поскольку определенность в их понимании заменялась неопределенностью, а прежнее стабильное мировоззрение ставилось под сомнение. Поступили предложения по проверке новой теории, кто-то предложил: “Давайте организуем мореплавательную экспедицию”. Возглавить эту экспедицию вызвался Магеллан, который и отправился в кругосветное путешествие. По мере оспаривания старого мировоззрения эмпирическим путем нарастали неуверенность, беспорядки, сопротивление и тревожность. Как я писал ранее, слово “эмпирический” означает, что мы непосредственно переживаем события, вместо того чтобы просто обдумывать их логически. Эмпирическая



фаза перемены вызывает у людей наибольшую тревожность, поскольку она представляет состояние незнания. Потенциально это одна из самых пугающих ситуаций, в которых может оказаться разумное или мыслящее животное. Отсюда и берет свое начало наше предустановленное избегание перемен. Незнание ассоциируется с опасностью, а мы инстинктивно запрограммированы избегать всего, что воспринимается как опасное.

В конечном итоге, когда Магеллан вернулся, и были изучены находки его экспедиции, ее результаты были оценены по достоинству. Участники экспедиции Магеллана доставили предметы с другой стороны мира, создали новые исправленные карты и подтвердили, что мир не плоский. Старое мировоззрение начало меняться. Сопротивление сохранялось еще какое-то время. Люди не верили новым сведениям, даже когда видели их воочию и не имели ничего, что можно было бы противопоставить им. Однако спустя некоторое время неопределенность сменилась определенностью, а уверенность в новой идее укрепилась еще сильнее. Тревожность народа снизилась, и последовал период размышлений о результатах. В конце концов новое мировоззрение было принято достаточным количеством людей и стало восприниматься как факт. Процесс повторился спустя некоторое время, когда другой ученый предположил, что мир не круглый, а имеет форму сферы, сплюсненной на полюсах.

Полагаю, ваше путешествие пройдет по четко установленному маршруту. Наступлению перемен предшествует период неопределенности. По мере изучения стратегий, представленных в этой книге, периоды эмпирической неопределенности станут естественной и неотъемлемой частью процесса обучения. Неопределенность, подобно куклке, является лишь промежуточным этапом в достижении перемен. Период неопределенности пройдет, и вы с растущей уверенностью сбросите свою старую оболочку. Беспокойство утихнет, а вы начнете размышлять о достигнутых результатах. Затем весь процесс повторится вместе с новым упражнением.

Если вы отмечаете у себя желание противиться переменам, то это совершенно естественно. Когда я работал клиническим психологом, в моей профессиональной жизни часто возникал страх перемен. Как ни стыдно, но должен признаться вам, что поначалу я противился изучению новых лечебных подходов, считая свой тогдашний подход лучшим и единственным правильным. Затем я вступил в новую область терапии и почувствовал страх, тревожность и неопределенность по мере ее изучения. Как видите, на тот момент новые подходы бросали вызов моим прежним взглядам —

всему, что я знал — и я чувствовал себя некомпетентным. Затем я получил новые знания, необходимые для использования нового подхода, и моя уверенность в его применении возросла. Затем процесс повторялся каждый раз, когда я изучал что-то новое. И каждый раз, проходя через него, я узнаю новые вещи, способные дополнить и улучшить мое понимание.

Другая область, с которой вам придется столкнуться, представлена привычным поведением. Основываясь на эмоциях, мы большую часть времени проводим в повторяющихся циклах привычного поведения. (Привычное поведение — это поведение, которое происходит автоматически.) Многие из нас прибегают к одному и тому же привычному поведению, чтобы справиться со своими эмоциями в определенных ситуациях, даже если понимаем, что такая стратегия не работает. Как я упоминал ранее, традиционная нейронаука предполагает, что фундамент формирования привычек расположен в базальных ганглиях, подкорковых областях мозга. Когда мы взволнованы, состояние эмоционального возбуждения приводит к тому, что примитивные участки мозга, расположенные в подкорковых зонах, принимают на себя ведущую роль. Этот примитивный мозг руководствуется привычным поведением, автоматическим, непластичным и основанным на правилах. Принято считать, что привычное поведение происходит за пределами сознательного понимания, и мы достаточно часто прибегаем к нему, когда испытываем стресс или усталость.

Желаю вам всего наилучшего в отношениях с “черным псом!

## Совет для любимых людей

**К**огда я испытал депрессию, то почувствовал на себе обвинение и осуждение со стороны близких людей. Главный посыл, исходящий от членов моей семьи, гласил, что если я себя так чувствую, то со мной что-то коренным образом не так. Если вкратце, избытка сочувствия я не ощутил. Люди, незнакомые с депрессией, не знают, что значит иметь депрессию, и практически не понимают нейробиологию депрессии. Депрессия редко возникает изолированно, а ее симптомы очень реактивны и легко меняются под влиянием действий других людей. Окружающие могут влиять на депрессию сильнее, чем они или мы думаем. Поделитесь данной главой со своими близкими и любимыми людьми, поскольку здесь описано множество способов, которыми они могут помочь вам выйти из состояния депрессии.

---

### Между плохим настроением и депрессией существует большая разница

Практически каждый из нас в определенные моменты жизни испытывал плохое настроение. Плохое настроение — это нормальная реакция на потери, неудачи или провалы, которые случаются в жизни каждого человека. У большинства людей плохое настроение проходит относительно быстро и оставляет после себя мало последствий.

С другой стороны, депрессия — это проблема, которая длится больше времени и вызывает серьезные нарушения в жизни. Люди с депрессией испытывают плохое настроение, но также у них наблюдаются нарушения концентрации, памяти, сна, аппетита, мотивации, либидо и мышления.

---

## Депрессия остается недостаточно изученной проблемой

Ирония в том, что хотя депрессия является достаточно распространенным в нашем обществе расстройством — у каждого четвертого человека на протяжении жизни случался значимый эпизод депрессии — она остается малоизученной проблемой. Депрессия часто кажется чем-то нелепым для людей, которые никогда не чувствовали ее на себе. Непонимание со стороны обычно лишь еще больше усугубляет состояние людей, страдающих депрессией.

---

## Депрессия похожа на ловушку, из которой сложно выбраться

Людам, страдающим депрессией, она напоминает зыбучие пески: чем больше усилий вы приложите в попытках выбраться из нее — тем глубже погрязнете в ней. Борьба здесь не поможет, а тактика, необходимая, чтобы выбраться (сохранение спокойствия), кажется нелогичной.

---

## Достаточно ли благого намерения?

Природным инстинктом при виде страдающего человека является желание помочь. Способ, которым мы пытаемся помочь человеку с депрессией, играет очень важную роль, потому что многие действия, даже выполненные из наилучших побуждений, могут причинить вред и еще больше усугубить состояние человека. Когда такое происходит, нас может охватить ощущение бесполезности, и можно закончить точно так же, как человек, которому мы пытались помочь. Если вы отметили у себя некоторые из описанных мною признаков, то, вероятно, вы испытываете некий дискомфорт или даже вину. Если это так, крайне важно напоминать себе три ключевых тезиса.

- Вина — это мощная мотивирующая сила. Она заставляет нас изменить свое поведение.
- Всем нам проще делать некоторые вещи, оглядываясь назад. Никто не умеет помогать людям с депрессией, по крайней мере, не имея специальных навыков. Мы просто делаем то, что можем.

- Используйте любые неудобные или болезненные эмоции, которые вас тревожат, как стимул для достижения положительных перемен. Простите себе свои прошлые проступки и с сегодняшнего дня начните все заново.

Ниже я описал восемь вариантов ловушки, в которые часто попадают друзья и близкие людей, страдающих депрессией. И я бы советовал вам следить за ними и стараться всеми силами их избегать.

# Распространенные медицинские препараты

**Алпразолам.** Бензодиазепин, назначаемый при общей тревожности, панике, фобиях, социальной тревожности и ОКР.

**Амитриптилин.** Трициклический антидепрессант.

**Атенолол.** Бета-блокатор, назначаемый при тревожности.

**Буспирон.** Легкий транквилизатор, назначаемый при общей тревожности, ОКР и панике.

**Вальпроат.** Противосудорожное средство, назначаемое при панике.

**Венлафаксин.** Ингибитор обратного захвата норадреналина и серотонина.

**Габапентин.** Противосудорожный препарат, назначаемый при общей и социальной тревожности.

**Дезипрамин.** Трициклический антидепрессант.

**Диазепам.** Бензодиазепин, показанный при общей тревожности, панике, фобиях.

**Доксепин.** Трициклический антидепрессант.

**Имипрамин.** Трициклический антидепрессант.

**Кломипрамин.** Трициклический антидепрессант.

**Клоназепам.** Бензодиазепин, назначаемый при панике, общей тревожности, фобиях и социальной тревожности.

**Лоразепам.** Бензодиазепин, назначаемый при общей тревожности, панике, фобиях.

**Нортриптилин.** Трициклический антидепрессант.

**Оксазепам.** Бензодиазепин, назначаемый при общей тревожности, фобиях.

**Пароксетин.** Селективный ингибитор обратного захвата серотонина.

**Прегабалин.** Противосудорожный препарат, назначаемый при генерализованном тревожном расстройстве.

**Пропранолол.** Бета-блокатор, показанный при тревоге.

**Сертралин.** Селективный ингибитор обратного захвата серотонина.

**Транилципромин.** Ингибитор моноаминоксидазы.

**Фенелзин.** Ингибитор моноаминоксидазы.

**Флувоксамин.** Селективный ингибитор обратного захвата серотонина.

**Флуоксетин.** Селективный ингибитор обратного захвата серотонина.

**Хлордиазепоксид.** Бензодиазепин, назначаемый при общей тревожности, фобиях.

**Циталопрам.** Селективный ингибитор обратного захвата серотонина, часто назначаемый при комбинации тревожности и депрессии.

**Эсциталопрама оксалат.** Селективный ингибитор обратного захвата серотонина.

# Ловушка 1. Вопросы

---

## Примеры

“Почему ты себя так чувствуешь?”

“В чем дело?”

“Да что с тобой не так?”

---

## Благое намерение, стоящее за вопросами

Мы задаем вопросы, чтобы получить информацию, которая может помочь улучшить самочувствие близкого человека.

---

## Последствия

Человек, страдающий депрессией, уже неоднократно задавал себе те же самые вопросы. Такие вопросы только провоцируют процесс внутреннего решения проблем, который поднимает в сознании больного человека еще больше негативных и осуждающих мыслей о себе. Ваши вопросы лишний раз подтверждают, что с вашим близким человеком что-то не так. Это дает материал для руминации, которая в свою очередь подпитывает плохое настроение. К сожалению, если у вашего близкого человека имеются симптомы депрессии, такие вопросы могут восприниматься как осуждение или критика и препятствовать нормальному диалогу.



## **Потенциальное влияние на вас**

Вопросы могут привести к тому, что вы почувствуете собственную бесполезность и неспособность взять ситуацию под контроль.

## Ловушка 2. Рационализация

---

### Пример рационализации

“Ты не должен так себя чувствовать!”

“Взгляни, что у тебя есть: любящая семья, красивый дом!”

“Многие люди были бы рады оказаться на твоем месте”.

---

### Благое намерение, стоящее за рационализацией

Вы пытаетесь рационализировать, потому что хотите быть полезным. Хотите, чтобы он осознал, что жизнь гораздо лучше, чем сейчас кажется. Чтобы он осознал, что у его депрессии нет реальных причин.

---

### Последствия

Люди с депрессией, как правило, владеют аналитическим разумом, и им уже известны все факты своего положения. Ваш близкий человек получит послыл, что чувствовать себя таким образом — это неправильно. Намек на то, что он чувствует себя неправильно, лишь еще больше усугубит плохое настроение и подпитает мнение, что с ним что-то не так.

---

## **Потенциальное влияние на вас**

Вы можете увидеть, как ваш близкий человек ведет себя позитивно, пытаясь скрыть свои истинные чувства, чтобы угодить вам. Когда это случится, у вас может возникнуть ощущение, будто вы общаетесь с куклой, которая не способна предоставить настоящего общения.

## **Ловушка 3. Предложение решений или советов**

---

### **Примеры предложения решений или советов**

“Ты должен сделать вот что...”

“Я бы на твоём месте...”

“Если бы я был тобой...”

“Не понимаю, почему ты не...”

“А ты не задумывался о том, чтобы сходить к...”

---

### **Благое намерение, стоящее за предложением решений или советов**

Вы предлагаете возможные решения и советы, чтобы быть полезным. Если ответы так очевидны, то почему ваш близкий человек сам не видит их?

---

### **Последствия**

Ваш близкий человек и так знает, что ему следует вести себя иначе, но когда он в депрессии, он не знает, что сделать лучше всего и как это сделать. Также имеется большая вероятность, что ваши слова будут восприняты как критика или попытка контроля. Это может стимулировать мысли-

тельный процесс, в ходе которого человек заикнется на мысли “Почему я не сделал этого раньше?” Это лишь подпитывает процесс руминации, которая не позволяет избавиться от плохого настроения. Ваш близкий человек также, вероятно, почувствует себя непонятым, что лишь усугубит его чувство неполноценности, изолированности и одиночества.

---

### **Потенциальное влияние на вас**

Глядя, как все ваши добрые советы отвергаются один за другим, вы можете почувствовать бессилие и разочарование.

---

## **Ловушка 4. Осуждение плохого настроения**

---

### **Примеры осуждения**

Крики.

Потеря терпения.

Использование телесных жестов, таких как закатывание глаз или кивание головой.

---

### **Благое намерение, стоящее за осуждением плохого настроения**

Осуждая плохое настроение близкого человека, вы тем самым пытаетесь помочь ему понять, что депрессия — это плохо для него. Вам кажется, что если достаточно его отчитать, то дорогой вам человек просто перестанет испытывать депрессию, а его настроение начнет улучшаться.

---

### **Последствия**

Многие люди, страдающие депрессией, знают (часто, еще с детства), что их самооценка построена на одобрении окружающих людей. Ваше поведение может заставить их попытаться выйти из депрессии или взять под

контроль свое плохое настроение. Такое поведение может в конечном итоге лишь ухудшить их самочувствие. Ваши близкие также могут попытаться скрыть от вас свои истинные чувства, вследствие чего они станут еще сильнее отдаляться от вас и стыдиться своих чувств.

---

### **Потенциальное влияние на вас**

Наиболее вероятно, вы продолжите чувствовать разочарование, а после коротких раздумий можете почувствовать стыд и вину за свои действия.

## **Ловушка 5. Избегание плохого настроения**

---

### **Примеры избегания плохого настроения**

Проводить больше времени на работе, подальше от своего близкого человека.

Придумывание причин находиться в каком-нибудь другом месте.

---

### **Благое намерение, стоящее за избеганием плохого настроения**

Часто, избегая своего близкого человека с плохим настроением, вы даже не осознаете этого. Но иногда вы избегаете его сознательно, потому что понимаете, что никак не можете повлиять на ситуацию. Можно оправдывать себя, что лучше поменьше контактировать с человеком в плохом настроении. Или же можно думать, что ваша компания каким-то образом лишь способствует поддержанию плохого настроения у близкого человека, и если избегать его какое-то время, то все само пройдет. Но оба примера не принесут пользы ни ему, ни вам.



## **Последствия**

Люди в депрессии часто принимают чужое поведение на личный счет, видя в нем что-то плохое о себе, и используют его как доказательство своих убеждений касательно низкой самооценки, ущербности или незначимости. С поведенческой точки зрения они тоже попытаются проводить больше времени наедине, испытывая одиночество.

---

## **Потенциальное влияние на вас**

Может показаться, что вы все больше отдаляетесь от дорогого вам человека, и вы почувствуете собственную неспособность помочь в сложившейся ситуации.

---

## Ловушка 6. Критика и наставления

---

### Примеры критики

“Ты слабый... жалкий”

“Ты что, собираешься провести в этой комнате остаток своих дней?”

“Такое поведение ненормально”

“Почему ты просто не прекратишь это?”

“Разве ты не понимаешь, как я себя чувствую, когда ты ведешь себя таким образом?”

“А ты подумал, как твое поведение повлияет на остальных?”

---

### Благое намерение, стоящее за критикой

Критикуя своих близких, вы желаете, чтобы они увидели ошибочность их поведения и решили изменить его. Вы критикуете, потому что вам не все равно. Совершенно нормально критиковать сильнее всего людей, которых мы больше всех любим.

Своими же наставлениями вы пытаетесь быть полезными. Вы желаете донести до своего близкого человека, что симптомы его или ее депрессии оказывают влияние на окружающих. Ваша цель — помочь близкому человеку принять ответственность за то, что он или она чувствует, и помочь достичь положительных перемен в жизни.

## **Последствия**

Человек в депрессии может не понимать, что ваша реакция на него управляется страхом, тревогой или чувством ответственности за его благополучие. Люди, склонные к депрессии, изначально очень самокритичны, и зачастую эта критика сильнее, чем выражаемая вами. Ваша критика будет использована как подтверждение негативных мыслей, которые до того были у него на уме.

Ваш близкий человек начнет чаще задумываться, что своими чувствами он причиняет окружающим лишь боль. Люди с депрессией и без того винят себя и стыдятся плохого настроения, а ваши комментарии лишь подкрепляют эти чувства. Люди, страдающие депрессией, склонны пытаться угождать другим людям, а ваша критика лишь еще больше укрепит в них идею, что чувства окружающих важнее, чем их собственные. Поучение может доносить до ваших близких незримый посыл, будто их чувства в какой-то мере нетерпимы, неприемлемы или неправильны.

---

## **Потенциальное влияние на вас**

Критика с вашей стороны вряд ли улучшит самочувствие близких. В таком случае вы можете почувствовать бессилие, стыд, вину и разочарование. Вам также придется наблюдать за тем, как ваш близкий человек злится или еще больше отдаляется.

# Ловушка 7. Гиперопека

---

## Примеры гиперопеки

Помогать своим близким в избегании негативных эмоций путем выполнения вместо них определенных задач. Говорить окружающим, как вести себя с ними, например “Не расстраивай своих мать, отца и брата”, “Внимательнее подбирай слова, пожалуйста”.

---

## Благое намерение, стоящее за гиперопекой

Защитить своего близкого человека от дальнейшего плохого настроения.

---

## Последствия

Проявляя гиперопеку, вы тем самым показываете своему близкому человеку, что считаете его несамостоятельным. Это лишь еще больше усугубит его чувство неполноценности и усилит поведение избегания. Все это способствует длительному течению депрессии. Его проблемы покажутся еще более важными, если даже вы помогаете избегать их. Кроме того, гиперопека может вызвать у ваших близких ощущение собственной хрупкости и беспомощности.

## **Потенциальное влияние на вас**

Вы встревожитесь, когда увидите, что все ваши попытки гиперопеки не приносят улучшений. Также может возникнуть чувство замешательства и негодования, поскольку, чем сильнее вы будете пытаться помочь своему близкому человеку, тем более отстраненным и бездейственным он будет становиться.

---

## **Вы можете сыграть важную роль**

Тот факт, что вы читаете эту главу, уже свидетельствует о наличии у вас благих намерений. Так давайте же воплотим эти намерения в фактический результат. Прочтите идеи, изложенные на следующих нескольких страницах, и попытайтесь понять их. Нелишним будет обсудить их с вашим близким человеком, страдающим депрессией.

---

## **Борьба с плохим настроением не приносит результата**

Сражение с депрессией напоминает сюжет детской сказки “Ветер и солнце”. Ветер пришел к солнцу и предложил соревнование, чтобы выяснить, кто из них могущественнее. Ветер указал на человека в пальто, стоящего внизу, и сказал, что сильнейший из них должен суметь заставить его снять пальто. Первым начал ветер, но чем сильнее он дул, тем сильнее человек держался за свое пальто. В конце концов, ветер отступил, думая, что солнце точно не сможет выполнить условие соревнования. Когда пришел черед солнца, оно просто начало легко и непринужденно светить на человека. К величайшему удивлению ветра, человек сам снял свое пальто.

Мораль проста: порой слишком большие усилия могут лишь усугубить ситуацию.

---

## **Что же делать**

Первое, что вам придется изменить — это ваши реакции на собственные чувства. Наблюдение за страданиями близкого человека от депрессии

может быть весьма болезненным и пугающим. При ощущении боли естественно желать избавиться от нее. И тут перед нами возникает дилемма: пытаясь избавиться от боли, мы прибегаем к стратегиям, которые могут еще больше усугубить состояние наших близких, как было показано в описании ловушек 1–7.

Если вы научитесь правильно реагировать на свои чувства, то сможете помочь своим близким правильно реагировать на их чувства.

Первым шагом должно стать повышение осознанности своих чувств. Как только вы примете тот факт, что испытывать любые чувства — это нормально, вы избавитесь от нависшего над вами напряжения и сможете эффективно помочь своим близким. Эту стратегию просто необходимо освоить, ведь когда вы расслаблены, напряжение вашего ближайшего окружения тоже начинает снижаться.

---

### **Скажите своим близким, что это нормально — чувствовать то, что они чувствуют**

Многие люди считают, что если позволить боли (в данном случае боли от плохого настроения) остаться, то она со временем будет лишь усиливаться и выходить из-под контроля. Мы не перестаем думать о применении такой радикальной стратегии, как принятие боли.

---

### **Помогите вашим близким стать ближе к вам**

Как было сказано выше, в описании ловушек, слишком упорные попытки ускорить процесс выхода из депрессивного состояния вашего близкого человека могут привести к негативному результату.

Необходимо сосредоточить свои усилия на создании атмосферы принятия и спокойствия, чтобы ваш близкий человек мог обернуться к вам и рассказать, что его тревожит. Уязвимые к депрессии люди более открыто общаются с людьми, которые, по их мнению, примут их без осуждения.

---

## **Основные проблемы, о которых нужно знать, когда к вам обращается близкий человек**

Необходимо терпеливо выслушать его, не предлагая решений или объяснений, что испытываемые им чувства совершенно нормальны. Скажите ему, что любой человек в подобной ситуации и при подобных мыслях чувствовал бы то же самое. Если у вашего близкого человека имеется возможное решение, которым он хочет поделиться, поддержите его план, не предлагая никаких улучшений.

Следует также помнить, что если вы попадете в ловушку, из описанных ранее, то вашему продуктивному и полезному общению очень быстро придет конец.

---

## **Реакция на когнитивные ошибки, свойственные многим людям с депрессией**

Люди, уязвимые к депрессии, имеют склонность к поляризованному мышлению, по типу “всё или ничего”. Они часто повторяют фразы “Так будет всегда”, “Постоянно...”, “Никогда ничего не получается” и практически не используют слова “иногда” или “редко”. Здесь важно не выступать с альтернативными свидетельствами и не пытаться оспаривать позицию близкого человека, поскольку это может привести к негативному последствию — более глубокому укоренению ригидных стилей мышления. Вместо этого старайтесь говорить так: “Я знаю, что ты сейчас чувствуешь. И хотя тебе сейчас в это не верится, но скоро все изменится к лучшему”.

---

## **Как помочь своему ребенку, если у него плохое настроение или депрессия**

Вид страданий ребенка с депрессией, по понятным причинам, вызывает осязаемый страх. В прессе регулярно публикуют информацию о случаях самоубийства. Для родителей нет мысли страшнее, чем мысль о самоубийстве их ребенка. Многие люди прибегают к действиям (помощь ребенку), чтобы снизить собственное чувство страха, тем самым попадая в ловушки, описанные ранее. Когда вы прибегаете к такого рода действиям, ребенок

будет воспринимать это как попытку контролировать его. В конечном итоге это может еще больше усугубить или обострить симптомы.

Родители больше, чем остальные категории людей, уязвимы к подвохам, когда сталкиваются с людьми, страдающими депрессией. Когда оба родителя обеспокоены и пытаются помочь, это еще больше повышает вероятность попадания в ловушку. Если в процессе задействованы также братья или сестры, то вероятность негативных эффектов еще повышается.

Одним из главных моментов, с которыми вам, как родителю, придется иметь дело, это ответственность: необходимо признать, что определенным образом, в какой-то степени вы в ответе за то, что чувствует ваш ребенок. Это может заставить вас слишком усердно пытаться решить проблемы ребенка вместо него.

Совершенно естественно, что вам хочется спросить своего ребенка, что он чувствует и почему, ведь вы желаете помочь ему справиться со всеми трудностями. Молодым людям особенно сложно решить вопросы такого рода.

Поэтому главным неписаным правилом, о котором нельзя забывать, является избегание ловушек 1–7 любой ценой

---

## Примеры того, что можно сделать

- Не задавать вопросов (“Что с тобой?”, “В чем дело?”). Вместо этого скажите своему ребенку, что если ему захочется поговорить, то вы всегда будете рады.
- Сосредоточиться на создании окружения, которое будет способствовать вашему сближению с ребенком.
- Не осуждайте и чаще хвалите. Не пытайтесь рационализировать его чувства, а лишь сообщите, что они целиком нормальны. Если ваш ребенок уже старшего возраста, объясните ему, что его переживания являются нормальным, хоть и неприятным, элементом процесса взросления. Не предлагайте никаких возможных решений, пока ребенок сам не попросит об этом. Если у вас маленькие дети, скажите им, что наше тело производит грусть, чтобы помочь нам.
- Ищите подход к ребенку, даже если он раз за разом отталкивает вас. Скажите, что вы всегда рядом. Хвалите детей за все хорошее и го-



ворите, как сильно любите их. Зарекомендуйте себя как человека, который хочет помочь, а не контролировать. Сообщите ребенку, что вы принимаете его чувства.

Будучи родителями, мы способны оказывать такое влияние, о котором даже не подозреваем. Порой мы не говорим детям, как сильно любим их. Иногда мы не просим прощения за допущенные проступки и совершенные ошибки. Крайне важно, чтобы дети знали, что мы тоже можем ошибаться, ведь многие дети безосновательно винят себя за вещи, в которых они не повинны.

Важно понимать, что если вы не просите прощения, то ваш ребенок может попытаться минимизировать конфликт фразами вроде “Не волнуйся, ничего страшного”.

Многие вещи, причиняющие боль, не забываются даже спустя годы и десятилетия. Никогда не поздно попросить прощения.

---

## **Как реагировать на свои чувства, когда ребенок говорит о вас неприятные вещи**

Важно прислушиваться к ребенку и позволять ему свободно говорить. Иногда ребенок может сказать слова, которые больно слышать, и в таких случаях можно очень просто перейти в оборонную позицию. Когда это происходит, необходимо осознать свои чувства и воспротивиться желанию перейти в оборону. Сделав это, вы продемонстрируете пример идеального поведения для родителя. Вы покажете ребенку, как принимать ответственность, непосредственно смоделировав и продемонстрировав пример. Это тот случай, когда действия говорят громче любых слов.

Как бы сильно вы не любили своего ребенка, никогда нельзя забывать, что он не умеет читать ваши мысли.

Если вам сложно открыться перед своим ребенком, можно написать ему письмо, в котором нужно указать все, что вы в нем любите и что к нему чувствуете. Но подбирать комплименты следует очень осторожно: избегайте критики и, что самое важное, наставлений.

---

## **Если у вашего партнера депрессия**

Если ваш партнер страдает депрессией, вы не можете сделать ничего, чтобы избежать ее. Она в любом случае повлияет на вас.

Большинство людей с депрессией испытывают трудности с чтением. Можно попробовать мотивировать их, читая эту книгу вместе с ними. Люди под влиянием депрессии чувствуют себя менее одинокими, если их партнер принимает участие в процессе их восстановления. Просто представьте, что это — ваш совместный проект!

У многих людей, страдающих депрессией, наблюдаются изменения либидо. Антидепрессанты также могут негативно влиять на сексуальное влечение. Если ваш партнер не желает заниматься сексом, следует напомнить себе, что проблема не обязательно в вас. В моменты, когда кажется, что сексуальная пассивность вашего партнера связана с вами, можно запросто почувствовать себя отвергнутым и прибегнуть к действиям, которые точно не помогут улучшить настроение партнера.

Депрессия может также влиять на способность выполнять действия, которые ранее не составляли проблем. Как говорилось в описании ловушки, осуждение поведения партнера не принесет никакой пользы и может еще сильнее укрепить его депрессивное состояние.

---

## **Примеры поведения, которого лучше избегать, если у вашего партнера депрессия**

- Флиртовать с другими.
- Угрожать бросить его.
- Сравнивать его со своими предыдущими партнерами.
- Считать своего партнера ленивым, эгоистичным.
- Нервничать или злиться из-за его настроения.
- Держать его депрессию в секрете.
- Прекращать заниматься своими интересами и хобби.

## Что можно делать, если у вашего партнера депрессия

- Говорить, что совершенно нормально чувствовать то, что он чувствует.
- Если у вас есть дети, сказать, что он является очень важной личностью в их жизни.
- Говорить, что вы любите и цените в нем и за что благодарны.
- Поддерживать и стимулировать выполнение занятий, в которых очень легко достичь определенных результатов. Например, кроткие прогулки, питание небольшими порциями, пребывание в компании других людей, живое общение.
- Замечать его достижения, говорить, что он может не замечать этих достижений, потому что раньше эти вещи не требовали особых усилий. Одна из главных проблем людей в депрессии заключается в том, что они сосредоточены на том, что они могли делать раньше, и винят себя за неспособность делать это в депрессии. Это не позволяет им сдвинуться с мертвой точки.
- Скажите, что понимаете, что он сейчас находится не в том положении, в котором хотел бы быть, но всему свое время. Напомните вопрос “Как съесть слона?” и правильный ответ на него — “По кусочкам”.
- Напомните, что депрессия является достаточно распространенным заболеванием, что в ней нет ничего зазорного и что важна не сама депрессия, а то, как на нее реагируют.
- Старайтесь быть тактильным по отношению к своему партнеру в депрессии. Как было упомянуто ранее, его либидо тоже будет снижено. Поэтому под тактильностью имеются в виду прикосновения без сексуального подтекста (касаться лица, рук, ног, спины, волос и т.д.). Партнер не должен испытывать иллюзий, будто своими действиями вы пытаетесь склонить его к интимной близости.

Если же вы, как партнер, испытываете гнев, раздражение или возмущение от следования любому из вышеприведенных советов, то ваши отношения могут быть одним из факторов депрессии у вашего партнера. Это отнюдь не редкость.

# Словарь

**Автоматические реакции:** реакции, возникающие автоматически, без осознанного восприятия.

**Академики:** академики проводят много времени, изучая и исследуя специальные темы в научных учреждениях, таких как университеты.

**Безопасное поведение:** поведение, к которому прибегают, чтобы на короткое время снизить эмоциональное беспокойство.

**Брюшное дыхание:** тип дыхания, который включает в себя расслабление мышц живота и поступление воздуха в нижние отделы легких.

**Гипервентиляция:** процесс быстрого поверхностного дыхания, при котором человек выдыхает слишком много углекислого газа.

**Гипотеза:** мнение, основанное на научной теории.

**Глубинные убеждения:** глубоко укоренившиеся убеждения касательно себя.

**Десенсибилизация:** постепенное повышение толерантности к определенному чувству путем пребывания в ситуации до тех пор, пока чувство не станет более терпимым.

**Диазепам:** препарат, часто назначаемый в качестве миорелаксанта.

**Дипломированные терапевты:** члены профессиональных организаций. Профессиональные организации — это организации, проверяющие своих терапевтов на соответствие квалификационным требованиям, необходимым для ведения практики.

**Диссоциация:** психическое и физическое состояние, когда человек чувствует потерю связи со своим телом.

**Катастрофически ошибочная интерпретация:** пугающие и преувеличенные мысли, вызванные усилением воспринимаемых стимулов.

**Катехоламины:** химические посредники, используемые клетками для связи друг с другом.

**Когнитивные вмешательства:** стратегии, основанные на смене психических реакций.

**Когнитивные искажения:** мыслительные шаблоны, искажающие восприятие реальности.

**Копинг-стратегии:** стратегии, которые помогают снизить беспокойство.

**Миндалевидное тело:** небольшой участок мозга, расположенный в лимбической системе, ответственный за возникновение реакции “бей, беги или замри”.

**Навязчивые мысли:** нежелательные мысли, проникающие в сознание. Эти мысли обычно сопровождаются сильными эмоциями.

**Негативные автоматические мысли:** мысли, протекающие на заднем плане сознания, которые потенциально способствуют поддержанию эмоционального беспокойства.

**Нелогичные идеи:** идеи, к которым у нас не возникает естественной склонности.

**Неокортекс:** самая высокоразвитая часть мозга, ответственная за логическое, рациональное и аналитическое мышление.

**Осознанность:** процесс пребывания разума в настоящем, фокусирование сознания на событиях настоящего и умышленное отстранение от мыслей о прошлом или будущем.

**Отвлечение:** процесс, который люди задействуют, чтобы избежать переживания болезненных эмоций.

**Отрицательное подкрепление:** процесс повторения поведения, при котором снижается интенсивность негативной эмоции, что повышает вероятность использования этого поведения в будущем.

**Пластичность:** способность мозга восстанавливаться и расти по мере его использования.

**Поведенческие стратегии:** внесение изменений в поведение и дальнейшее отслеживание результатов этих перемен.

**Подкорковые зоны:** участки мозга, расположенные в нижней части мозга, у его основания.

**Префронтальная кора:** часть мозга, которая действует подобно реле между подкорковыми зонами и неокортексом. Также отвечает за приглушение эмоциональных реакций и успокоение мыслей.

**Привычное поведение:** поведение, к которому нас тянет благодаря многократному его использованию в прошлом.

**Регуляция настроения:** способность в какой-то мере влиять на свои эмоции.

**Руминация:** процесс многократного мысленного пережевывания мыслей о себе в прошлом.

**Самоесполняющееся пророчество:** когда что-то происходит, несмотря на все ваши попытки предотвратить это происшествие.

**Самопродление:** явление, когда последствия ситуации способствуют ее дальнейшему поддержанию.

**Сдерживание эмоций:** акт подавления негативных или болезненных эмоций.

**Стандартная реакция:** автоматическая реакция, основанная на пережитом опыте и предварительном обусловливании.

**Травматические события:** события из прошлого, связанные с сильным эмоциональным беспокойством.

**Тревога:** эмоция, возникающая, когда тело переходит в состояние готовности к столкновению с потенциальной угрозой.

**Условный рефлекс:** автоматическая реакция, возникающая в результате повторных действий в отношении определенного стимула.

**Фобическая реакция:** автоматическая реакция, ассоциированная с повышенной тревожностью, часто имеющая связь со специфическим триггером или сигналом.

**Фокусирование на внешнем мире:** целенаправленное направление внимания на свое окружение.

**Центр восприятия угроз:** зона мозга, ответственная за поиск и замечание стимулов, связанных с пережитым страхом или травмой.

**Эмоциональный ориентир:** механизм, используемый младенцами, которые наблюдают за своими родителями и на эмоциональном уровне определяют их реакции.

**Эмпирическое познание:** процесс познания посредством собственных переживаний.

## Ссылки и дополнительная литература

1. Arnsten, A., Raskind, M., Taylor, F. & Connor, D. (2015) The effects of stress exposure on prefrontal cortex: Translating basic research into successful treatments for post-traumatic stress disorder. *Neurobiology of Stress*, pp. 89–99.
2. Bandura, A. (1977) *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
3. Beck, J. (2011) *Cognitive Behavior Therapy: Second Edition — Basics and Beyond*. The Guildford Press.
4. Butler, G. (2009). *Overcoming Social Anxiety & Shyness*. Robinson.
5. Cabral, R. & Nardi E. (2012) Anxiety and inhibition of panic attacks with-in translational and prospective research contexts. *Trends in Psychiatry*.
6. Clark, D.M. (1986) A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24: 461–470.
7. Clark, D.M. & Wells, A. (1995) A cognitive model of social phobia. In *Social Phobia – Diagnosis, Assessment, and Treatment* (eds. R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. Hope et al.), pp. 69–93. New York: Guilford.
8. Debiec, J. & Sullivan, R. (2014) Intergenerational transmission of emotional trauma through amygdala-dependent mother-to-infant transfer of specific fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, DOI: 10.1073/pnas.1316740111.
9. Golman, D. (1996) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury.
10. Greenberger, D. & Padesky, C. (1995) *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way That You Think*. Guildford Press.

11. Guzmán, Y., Tronson, N., Jovasevic, K., Sato, K., Guedea, A., Mizukami, H., Nishimori, K. & Radulovic, J. (2013) Fear-enhancing effects of septal oxytocin receptors. *Nature Neuroscience*, DOI: 10.1038/nn.3465.
12. Kennerley, H. (2009) *Overcoming Anxiety: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. Robinson.
13. Kinman, G. & Grant, L. (2010) Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies. *British Journal of Social Work*, 10.1093/bjsw/bcq088.
14. Krusemark, E. & Li, W. (2012) Enhanced olfactory sensory perception of threat in anxiety: An event-related fMRI study. *Chemosensory Perception*, 5(1): 37 DOI: 10.1007/s12078-011-9111-7.
15. LeDoux, J.E., Iwata, J., Cicchetti, P., Reis, D.J. (1988) Different projections of the central amygdaloid nucleus mediate autonomic and behavioral correlates of conditioned fear. *Journal of Neuroscience*, Jul;8(7): 2517–2529.
16. Logue, M.W., Bauver, S.R., Kremen, W.S., Franz, C.E., Eisen, S.A., Tsuang, M.T., Grant, M.D. & Lyons, M.J. (2011) Evidence of overlapping genetic diathesis of panic attacks and gastrointestinal disorders in a sample of male twin pairs. *Twin Research and Human Genetics*, Feb; 14(1): 16–24. doi: 10.1375/twin.14.1.16.
17. Moorey, S. (2010) The six cycles maintenance model: Growing a ‘vicious flower’ for depression. *Behaviour and Cognitive Psychotherapy*, Mar; 38(2): 173–84. Moulding, R., Coles, M.E., Abramowitz, J.S., Alcolado, G.M., Alonso, P., Belloch, A., Bouvard, M., Clark, D.A., Doron, G., Fernández-Álvarez, H., García-Soriano, G., Ghisi, M., Gómez, B., Inozu, M., Radomsky, A.S., Shams, G., Sica, C., Simos, G. & Wong, W. (2014) Part 2. They scare because we care: the relationship between obsessive intrusive thoughts and appraisals and control strategies across 15 cities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3): 280–291.
18. Rachman, S., Coughtrey, S.R. & Radomsky, A. (2015) *The Oxford Guide to the Treatment of Mental Contamination*. The Oxford University Press.
19. Seger, C.A. (2011) A critical review of habit learning and the basal ganglia. *Frontiers in Systems Neuroscience*, Aug 30; 5:66.
20. Teachman, B., Marker, C. & Clerkin, E. (2010) Catastrophic misinterpretations as a predictor of symptom change during treatment for panic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(6): 964–973.



21. Veale, D. & Wilson, R. (2005) Overcoming Obsessive Compulsive Disorder: A Self-help Guide using Cognitive Behavioral Techniques. Constable & Robinson Ltd.
22. Wells, A. (1997) Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide. Wiley.
23. Wilson, R. & Veale, D. (2009) Overcoming Health Anxiety. Robinson.

Дана книга містить повне зібрання робочих аркушів по когнітивно-поведінковій терапії депресії. Вправи, які перевірені часом, супроводжуються схемами та зрозумілими малюнками. Книга буде корисною для фахівців, що займаються когнітивно-поведінковою терапією депресії, у якості надійного та компактного джерела роздаткових матеріалів для роботи з клієнтами. Клієнтам дане видання сподобається тим, що складні терапевтичні принципи та методики тут описані простою мовою, зрозумілою для пересічного читача.

---

*Науково-популярне видання*

**Меннінг, Джеймс.**

**Когнітивно-поведінкова терапія депресії**  
**Робочі листи та роздаткові матеріали**  
(Рос. мовою)

Зав. редакцією С. М. Тригуб

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:  
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 24.02.2021. Формат 60х90/16

Ум. друк. арк. 12,0. Обл.-вид. арк. 9,3

Зам. № 21-0597

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”

03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.

Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК ”

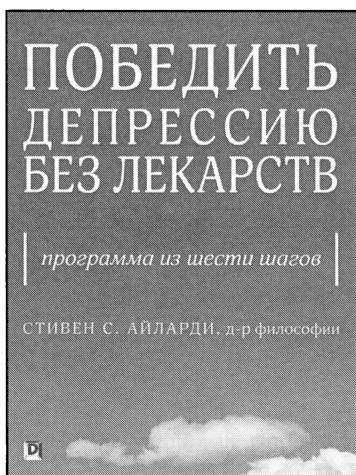
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42

Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

# ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

## ПРОГРАММА ИЗ ШЕСТИ ШАГОВ

**Стивен С. Айларди**



**[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)**

Депрессия, к сожалению, давно стала спутницей современного человека. А вот наши предки, не знавшие радостей так называемой цивилизации, были гораздо счастливее, потому что много времени проводили на свежем воздухе, сбалансированно питались, работали физически, хорошо спали и постоянно общались друг с другом. Стивен Айларди утверждает, что достаточно вернуть в нашу жизнь хотя бы часть привычек наших предков, как наша жизнь улучшится и мы навсегда распрощаемся с депрессией. Автор предлагает свою *Программу терапевтического изменения образа жизни*, направленную на выработку полезных привычек и здоровых отношений с миром. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

**ISBN 978-5-907203-44-0**

**в продаже**

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ и РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## Программа КПТ для практикующих специалистов!

В данном издании содержатся рабочие листы с формулировками, общие циклы КПТ и другие полезные материалы для КПТ при депрессии. Эта простая книга, которая экономит время и поднимет уровень вашей КПТ на более профессиональный уровень.

### Основные темы книги

- Биология депрессии
- Поддерживающие циклы КПТ
- Общие циклы КПТ
- Цикл мыслей, чувств и поведения
- Вмешательства и упражнения
- Упражнение “Стрелка вниз”
- Протоколы оспаривания НАМ
- Упражнения на оспаривание убеждений и правил
- Поведенческие эксперименты
- “Пирог ответственности”
- Упражнение “Безопасное место”
- Дневник изменений в поведении
- Общие положительные циклы
- Рабочие листы поведенческих целей
- Систематическая десенсибилизация
- Экспозиция
- Советы для близких людей

Здесь вы найдете все необходимое, чтобы сделать сеансы КПТ еще проще!

### ОБ АВТОРЕ

**Д-р Джеймс Мэннинг** работает консультантом по клинической психологии и управляющим директором в West Suffolk CBT Service. Джеймс специализируется на клинической психологии и психологическом консультировании. Он ведет активную лечебную практику, регулярно проводит тренинги и мастер-классы по КПТ для практикующих специалистов со всего Соединенного Королевства.

**Категория:** психотерапия

