

Джессами Хибберд, Джо Асмар
Эта книга сделает вас счастливым

Joanna Usmar, Dr. Jassamy Hibberd

THIS BOOK WILL MAKE YOU HAPPY

Copyright © Joanna Usmar and Dr Jassamy Hibberd (2014)

Originally entitled THIS BOOK WILL MAKE YOU HAPPY

© Наумова И. Ю., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Эта книга поможет вам найти ответы на следующие вопросы:

- Каковы симптомы подавленного настроения – Глава 1
- Как раскручивается спираль негативных мыслей – Глава 1
- Как перестать подменять факты измышлениями – Глава 2
- Как изменить негативную модель поведения – Глава 3
- Как любовь к себе меняет картину мира – Глава 4
- Как перестать «заедать» проблемы, или Еда во спасение – Глава 5
- Как правильно чередовать физическую нагрузку с релаксацией – Глава 5
- Как переключать собственные эмоциональные настройки – Глава 6
- Как управлять своими эмоциями – и нужно ли это – Глава 6
- Как побороть деструктивные мысли – Глава 7
- Как избежать мысленных преступлений против счастья – Глава 7
- Как пройти тест на затянувшееся переживание – Глава 7
- Как следовать Золотым правилам преодоления негативных мыслей – Глава 8
- Как не превратить «ошибку гадалки» в прогноз – Глава 8
- Как составить досье на «черные» мысли – Глава 9
- Как вступить в спор с самим собой – и выиграть его – Глава 9
- Как найти смысл собственной жизни – Глава 10

- Как не отравить себе жизнь великими целями – Глава 10

От авторов

Мы живем в эпоху перемен – и это нелегко. Разбрасываемся, сражаемся за то, чтобы справиться с давлением извне – и с самими собой. Большие возможности предполагают большую ответственность, что неминуемо становится источником стресса, несчастий и сомнений в себе. Найдется совсем немного людей, которые чувствуют, что идеально ведут себя на работе, в отношениях с окружающими – и в жизни в целом. Большинство же время от времени прибегает к чьей-либо помощи: нас необходимо слегка подтолкнуть, подсказать, как повысить настроение, изменить взгляды на жизнь – и почувствовать себя более счастливыми.

Цель данной серии в том, чтобы помочь понять, почему вы чувствуете, думаете и ведете себя именно так – а затем передать вам в руки инструменты для позитивных изменений. Мы не сторонники сложных медицинских терминов, стараемся говорить доступно, занимательно – и по существу. Наши рекомендации подскажут, как сосредоточиться, разработать соответствующую стратегию и обучиться практическим приемам, с помощью которых вы сможете оптимистичнее реагировать на окружающую действительность.

Полагаем, что о решении ваших проблем неразумно говорить путано, свысока или снисходительно. Поэтому предлагаем вам не только результаты новейших исследований в области нарушений сна, но и забавные случаи, а также примеры из жизни. Каждая из книг посвящается отдельной теме: проблемы со сном, счастье, уверенность в себе и стресс; таким образом можно сконцентрировать внимание на том, что интересует именно вас.

Наши книги опираются на систему взглядов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ – признанная и действительно успешная терапия для решения широкого спектра проблем; мы убеждены, что она разбудит в вас способность – и желание! – справляться с проблемами.

На страницах книги вы найдете диаграммы, называемые интеллектуальными картами. Они просты в использовании и доступны для понимания. Опираясь на КПТ, интеллект-карты показывают, как в эмоциональном и физическом плане связаны между собой ваши мысли, поведение и чувства, и, предлагая разные варианты, разрешают проблему.

Вы найдете упражнения и вопросники, которые ориентируют, когда и как следует предпринимать практические шаги к изменению собственного восприятия мира. Мы постараемся сделать все, чтобы ваши первые шаги по пути к новой гармоничной жизни не были очень трудными. Но никакие теории, пусть и самые современные, не позволят двигаться вперед. Нужны практические навыки – и осознанное желание измениться.

Итак, вы можете сделать выбор – и почувствовать себя лучше; наши книги расскажут, как этого добиться.

Удачи! Сообщите о том, чего достигли, связавшись с нами через веб-сайт:
www.jessamyandjo.com.

Джессами и Джо

Введение

Привет! Как дела? Хорошо? И у нас! Разве не удивительно, что человеку так комфортно, все видится успокаивающим и приятным? Но постоянно чувствовать эйфорию, согласитесь, не совсем нормально. В действительности иногда мы чувствуем себя отвратительно и мысли бывают мрачными. Да, жизнь – мастерица неожиданных подножек и лишения иллюзий. Настроение быстро портится, в глазах поселяется вечная вселенская грусть и медленно но верно, подкрадывается депрессия.

Но – без паники! Есть и хорошие новости.

Во-первых, вы *можете* почувствовать себя счастливей. В этой книге представлены методики и инструменты, которые помогут в этом. Если готовы уделить время работе над собой, все у вас получится.

Во-вторых, вы не одиноки. Упадническое настроение – весьма распространенная проблема: в Великобритании, например, четверть населения в течение года переживает разного рода эмоциональные расстройства. Как видите, далеко не все люди так безмятежны и счастливы, как пытаются показать.

В-третьих, люди перестали бежать прочь, услышав лишь упоминание о «психическом здоровье»: позорного пятна, долгие годы лежавшего на депрессии и подавленном настроении, более не существует.

Более того: наблюдается значительный рост обеспокоенности людей проблемами, связанными с психоэмоциональным состоянием. Знаменитые актеры и писатели открыто рассказывают о том, как переживали депрессию. В Британии проводятся бесчисленные благотворительные кампании, посвященные психическому здоровью; выходят телевизионные программы, выпускаются журналы – словом, возник новый уровень осознания проблемы. Надеемся, наша книга сработает в этом же ключе и поможет вам улучшить эмоциональное состояние.

Итак, почему к вам пристало несчастье?

Люди чувствуют себя не очень счастливыми в разное время – и по разным причинам. Возможно, случилось нечто ужасное: вы получили плохую новость или вновь настиг отголосок давней неприятности. Подавленное настроение, однако, является результатом неверного умонастроения – вы из тех, для кого стакан всегда наполовину пуст. Вы не удовлетворены, разочарованы в жизни – или просто выдался невезучий день, несчастливая неделя или неудачный месяц. Время от времени такое случается с каждым; осознание того, почему это происходит, помогает справиться с «черными» эпизодами.

Грусть может быть предлогом или оправданием для уклонения от реальной жизни. Вам одиноко, настроение подавлено настолько, что, кажется, в организме присутствует некий дефект. Желание «получить все и сразу», подогреваемое современной культурой перфекционизма, способно породить

чувство вины за то, что не все вершины взяты. Но подобные упаднические мысли преодолимы, как вы узнаете из этой книги. Все *может* сложиться лучше – и обязательно *станет* лучше.

Кто мы и о чем эта книга

Нашим сердцам хорошо знакомы и депрессия, и грусть: мы не раз наблюдали все это у друзей и членов семьи. Мы используем слова «плохое настроение», «грусть», «подавленное состояние» и «депрессия» как взаимозаменяемые, так как полагаем, что предложенная методика поможет вам победить любое подобное состояние. Если вы уже давно чувствуете себя паршиво, используйте наши подсказки, а также обратитесь к терапевту и проверьте, не нужна ли более квалифицированная помощь.

Удивительно, но для большинства людей считается нормой следить за своим физическим здоровьем: посещать спортивный зал, есть полезную пищу и т. д., при этом, как только речь заходит о здоровье психическом, они становятся подозрительными и пугливыми. Между тем эмоциональный комфорт – неотъемлемая часть счастливой жизни.

Как работает эта книга

Поверьте, это полезная книга. Мы твердо решили изменить вашу жизнь и помочь чувствовать себя счастливее. Важно подробно ознакомиться с каждой главой, усвоить информацию и освоить предложенные методики. Каждая последующая глава опирается на предыдущую, поэтому читать рекомендуется по порядку, не перескакивая с одного на другое. В общем, мы придерживаемся мнения, что не стоит бежать, если можно неспешно и с удовольствием прогуляться.

Книга подтолкнет вас к активным полезным действиям. Но чтобы достичь результата, требуется время. Не ждите, что описанные приемы приведут к незамедлительным результатам – здесь, как в спорте, нужна постоянная тренировка. Освойте нашу методику, практикуйте ее, привнесите в повседневную жизнь – и почувствуете себя счастливее.

Как извлечь из этой книги как можно больше пользы

- Опробуйте все стратегии, а не просто просмотрите их. Одни подойдут вам больше, другие не приживутся, но в конце концов вы попадете в яблочко. Стратегии отмечены буквой.
- Требуется время для того, чтобы отказаться от вредных привычек и приспособиться к новым (двадцать один день, если верить специалистам); вы должны тренироваться и повторять все приемы, чтобы добиться устойчивого результата.
- Купите новый блокнот специально для работы с этой книгой. Некоторые стратегии предполагают записи и зарисовки.

Мы убеждены в том, что можно победить депрессию, грусть и плохое настроение. Вы не должны породниться с грустью и тоской! Желание изменений само по себе уже является огромным шагом вперед – и достойно уважения.

1

Подавленное настроение

Подавленное настроение отравляет жизнь. Здесь мы поясним, что это такое, откуда берется и почему запускает в вас свои острые когти. Осознание этого поможет вам двигаться к счастливой жизни.

Почему мы хандрим?

Каждый из нас иногда грустит, чувствует себя несчастным или переживает плохое настроение – и это неплохо. Невозможно понять, что такое радость, если не знаешь печали. Вы не были бы человеком, не переживая разноцветную гамму эмоций.

Настроение переменчиво по своей природе. Проведите линию, обозначив один ее конец словом «счастлив», другой – «в депрессии». Мы скользим то вверх, то вниз по этой линии – в зависимости от того, что происходит в жизни. Дело в равновесии. Но если вы чувствуете, что надолго застряли на несчастливом конце, значит, пришло время задать себе некоторые вопросы. Как только настроение резко падает, кажется, что уже никогда не избавишься от хандры: несчастливый день оборачивается неудачной неделей, невезучим месяцем или ужасным годом. На самом деле неважно, как давно вы в унынии, – все можно изменить. Нет причин мириться с упадническим настроением как с данностью. Как только вы поймете, как и почему скатились в глубокую тоску, сможете совершить некоторые изменения. Узнав себя в приведенных здесь примерах, вы почувствуете облегчение, убедившись в том, что не одиноки. Люди, пережившие похожее состояние, справились – и открыли для себя светлую сторону бытия.

Депрессия, под какой бы личиной она ни скрывалась, известна с древних времен. Обычно вспоминают греческого врача Гиппократ, который описывал ее как постоянный страх, грусть и меланхолию, уточняя, что больные испытывают отвращение к пище, бессонницу, раздражительность и беспокойство. Эти симптомы приняты и сегодня. Люди иногда грустят – это нормально; не нормально постоянно чувствовать себя несчастным. Депрессия затрагивает не только эмоциональное состояние, но и образ мыслей, поведение и самочувствие.

Как пишут в медицинских учебниках, депрессия характеризуется расстройством, представляющим собой зримое ухудшение поведения и мироощущения. У страдающих депрессией наблюдаются пять или более следующих симптомов (одним из которых обязательно будет подавленное настроение или снижение интереса и чувства удовольствия):

- подавленное настроение;
- снижение интереса или чувства удовольствия;
- изменение аппетита;
- неполноценный сон;
- бесцельные движения, такие как хождение, выкручивание рук или чрезмерное нетерпение;
- усталость либо упадок сил;
- чувство бесполезной или чрезмерной, не соответствующей обстоятельствам вины;
- снижение мыслительной способности или способности к концентрации;
- повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве.

Эти симптомы обычно приводят к сильному недомоганию и наносят ущерб социальному положению, работе и другим областям жизни. (Важно исключить другие причины, например вещества, изменяющие сознание, или соматические заболевания.)

ЗАМЕТКА О ТЯЖЕЛОЙ УТРАТЕ

Некоторые из приведенных симптомов могут быть непосредственно связаны с горем, что представляет собой совершенно другую проблему. Хотя горе способно привести к депрессии, это отнюдь не то же самое; существуют специальные методы лечения, направленные на то, чтобы помочь человеку справиться с ситуацией. Если вы потеряли того, кого любили, и наблюдаете у себя подобные симптомы, пожалуйста, не отчаивайтесь и не игнорируйте эту книгу! Мы говорим о подавленном настроении и депрессии, а не о горе, но в нашей книге описаны приемы и стратегии, которые помогут и вам.

Что нам мешает попросить о помощи?

Женщины намного чаще, чем мужчины, ищут помощи, если у них плохое настроение. Отчасти это объясняется тем, что мужчины не хотят показываться слабаками, не способными «собраться с духом» и все преодолеть. Причина еще и в том, что общество долгое время рассматривало проблемы с психическим здоровьем как то, что необходимо скрывать. Если это не физическая проблема со здоровьем, значит, нечто «нереальное», более того – постыдное. Из этого вытекает чувство вины, связанное с подавленным настроением, как у мужчин, так и у женщин: нужно просто взяться за ум и заняться делом. Однако без лечения затянувшееся подавленное настроение поднять или прогнать невозможно. Если вы простудили ухо, то принимаете антибиотики, если болят мышцы – делаете массаж. Депрессия и подавленное настроение также требуют усилий для изменения ситуации.

Другой причиной скрывать депрессию может стать работа. По информации благотворительного общества «MIND», занимающегося психическим здоровьем людей, каждый шестой работник в Великобритании в тот или иной момент переживает депрессию, тревогу или стресс. Несмотря на то, что

депрессию классифицируют как заболевание, все еще считается зазорным признаться работодателю и коллегам в том, что у вас проблемы с психическим здоровьем. Вы боитесь того, что люди начнут относиться к вам иначе. Пожалуйста, постарайтесь изменить подобный образ мыслей! Известные кампании, занимающиеся проблемами психического здоровья, такие как «Time to Change» («Время перемен»), работают над тем, чтобы смыть позорное пятно с подобных проблем, – и поистине творят чудеса, рассказывая людям о том, что значит испытывать подавленное настроение.

Что вызывает подавленное настроение?

Роль, которую играют нейротрансмиттеры,[1] все еще недостаточно изучена, однако большинство специалистов соглашаются с тем, что депрессию нельзя описывать как простой результат химического дисбаланса. Известно, что соматические заболевания способны привести в действие пусковой механизм подавленного настроения. Например, оно может проистекать из недостаточной активности щитовидной железы или быть побочным эффектом действия некоторых лекарств, таких как бета-блокаторы или противосудорожные препараты. (Пожалуйста, посетите своего терапевта, если думаете, что причина вашего подавленного настроения кроется в этом.) Между тем более распространено мнение, что причиной депрессии служит недавно пережитый сильный стресс или эмоциональная травма «родом из детства» – деструктивные отношения с одним из родителей, братом или сестрой.

Природа и воспитание также играют свою роль. Исследования показывают, что в отдельных случаях на предрасположенность испытывать подавленное настроение оказывает влияние наследственность, хотя не всякая депрессия является наследственной. Тем не менее воспитание определяет и внутреннее самочувствие, и способность справляться с проблемами, и возможность восстановления после эмоционального расстройства.

Наши впечатления о мире, взгляд на самих себя и окружающих формируются и развиваются в детстве. Как правило, они концентрируются вокруг понятий о самооценке, достижениях, признании и привлекательности. Ребенком вы принимаете на веру то, что вам говорят родители и близкие люди, так как пока нет возможности сравнивать. Некоторые из детских верований предрасполагают к подавленному настроению. Например, если вам внушили, что вы гадкий ребенок или недостаточно умны, эти мысли могут подспудно терзать всю жизнь, вызывая комплекс неполноценности. Хотя разум говорит обратное, разрушительные мысли превращаются в убеждения, на которых впоследствии взращиваются разного рода негативные образы.

С чем вы имеете дело?

Существует множество биологических, социальных и физиологических факторов, которые могут способствовать подавленному настроению или

приводить к нему; возможно, некоторые из них оказывают влияние и на вас. Вот примерный их перечень.

Психологические факторы

- Недавно пережитый стресс, например разрыв отношений или сложности на работе.
- Ощущение, что вы не в состоянии справиться с проблемой или не знаете, как это сделать.
- Темперамент – если вы очень чувствительны или вспыльчивы.
- Если вы узнали нечто удручающее о себе или живете не так, как вам хотелось бы.
- Постоянное возвращение к беспокойным воспоминаниям.
- Ощущение безнадежности или беспомощности.
- Негативная интерпретация событий или ситуаций.
- Уверенность в собственной непривлекательности, никчемности или неадекватности.

Биологические факторы

- Генетическая предрасположенность к депрессии.
- Физическая чувствительность к перемене настроения, например, при стрессе вы ощущаете слабость или напряжение.
- Слабая иммунная система.
- Проблемы с физическим здоровьем.

Социальные факторы

- Слабые социальные связи.
- Отсутствие чувства причастности к чему-либо.
- Ограниченный доступ к медицинским услугам.
- Определенные культурные традиции: допустимо ли в вашей социальной среде просить о помощи или говорить об эмоциональных проблемах.
- Сложные социально-экономические условия: неуверенность в будущем, безработица и бедность.

ДЕПРЕССИЯ: НЕДРУЖЕЛЮБНАЯ БОЛЕЗНЬ

Эйми разглядывала журналы в супермаркете, когда почувствовала, что на нее кто-то смотрит. Медленно повернула голову и заметила женщину, стоящую в другом конце прохода и пристально глядевшую на нее. Она поняла, что это Габби – женщина, с которой познакомилась в тренажерном зале несколько месяцев назад. Тогда они начали общаться, вместе пить кофе, ходили пропустить по стаканчику – словом, веселились. Потом Габби внезапно исчезла, перестала отвечать на телефонные звонки, не ходила в тренажерный зал. Эйми чувствовала себя покинутой. На самом деле это было хуже, чем

оказаться брошенной, она не могла найти объяснений: вроде бы они не ругались.

Эйми быстро схватила журнал и начала листать его, чтобы выиграть время.

– Эй, привет! – услышался неуверенный голос за спиной. – Это Габби.

Эйми кивнула:

– Я знаю. Привет! Как дела?

– Отлично, – ответила Габби, улыбаясь. – Я забыла, что ты живешь поблизости.

Эйми не знала, что сказать, поэтому стояла и неловко улыбалась.

– Не выпить ли нам кофе? Мы так давно не встречались, – сказала Габби.

– Непременно, – ответила Эйми.

– Рада была увидеть тебя снова, – сказала Габби, прежде чем развернуться к кассе, пока Эйми на прощание махала рукой.

Спираль негативных мыслей Эйми: Когда-то Габби сама ей представилась! Их знакомство было таким легким и быстротечным, что, вероятно, она даже не запомнила имени Эйми. Не пыталась ли она умышленно унижить ее? И сделала ничего не значащий жест, предложив выпить кофе, хотя проигнорировала все предыдущие приглашения Эйми!

Что же случилось на самом деле: Габби не знает, помнит ли ее Эйми. Допустим, она не выглядела бы надменной, узнав, что Габби оказалась в числе тех, кто просто ушел от общения. Она забыла, что Эйми живет по соседству, и, поскольку Эйми странно смотрела на нее, сказала первое, что пришло в голову, чтобы нарушить молчание. Она понимала, что проигнорировала последние эсэмэски Эйми, так как была занята, пытаюсь разобраться со своими визитами в больницу. И написала бы ей через несколько недель, чтобы пригласить выпить кофе. Она надеялась, что Эйми согласится – ведь она радовалась ее компании, когда они прежде встречались.

Результаты подавленного настроения

Подавленное настроение меняет наш подход к процессу обработки информации. Внушает негативные мысли и цепляется за все, что связано с потерями, неудачами, провалами, никчемностью и непривлекательностью. Внимание становится пристрастным – и фокусируется лишь на том, что делает нас несчастными или подтверждает неправильные действия. Мы с готовностью обобщаем отдельные детали и принимаем частный случай за доказательство того, что все плохо. И склонны тратить слишком много времени, размышляя над трудностями или печалась о том, что случилось.

Негативное мышление влияет на отношение не только к себе, но и к миру в целом. Прошлое смешивается с будущим, а люди превращаются в актеров в черно-сером мире, где мы теперь обитаем. Мы моделируем и интерпретируем их поведение, подгоняя под собственный образ мыслей: «Крис не улыбнулся мне в лифте. Должно быть, я наделал ошибок во время деловой встречи».

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) говорит о том, что ваше настроение остается подавленным по причине пристрастного образа мыслей. Многие зависят от самоуважения. Будучи в депрессии, вы обесцениваете свои достижения, а все сравнения делаете не в свою пользу. Накладываете толстое увеличительное стекло на то, что считаете неудачами; отдельные неприятные события интерпретируете так, словно они имеют далеко идущие последствия, не обращая внимания на позитив. Мельчайшие промахи побуждают к крупным обобщениям: «Я промахнулся потому, что всегда промахиваюсь». Если получили новую работу, то только потому, что конкурент не захотел ее. Парень, который вам нравится, назначил свидание... но только потому, что у более привлекательной подруги есть бойфренд. Вы постоянно возвращаетесь в прошлое, без конца задавая себе вопрос: «Что, если бы?..» Например, вас уволили по сокращению штатов, но немедленно предложили новое место. Вместо того чтобы сконцентрироваться на позитивных моментах («это может стать новым стартом»; «мне было скучно на прежней работе»), вы наслаждаетесь ковыряниями в себе, раздумывая о том, что раз вас сократили один раз, то новое сокращение – лишь дело времени. Вдобавок вы весьма склонны к воспоминаниям о грустных или неприятных событиях, моделируете их, подгоняя под сегодняшний образ мыслей: «Все произошло точно так же, как тогда...» И события, через которые вы уже однажды переступили, представляются зловещими знаменами грядущего.

Ваша предвзятость включает в себя следующее:

- Недооценку своих действий.
- Интерпретацию отдельной неудачи как истории всей жизни («все случается только со мной»).
- Негативное сравнение себя с окружающими.
- Интерпретация чужих высказываний как критических.
- Неспособность понять, как исправить имеющиеся место «недостатки».

Симптомы подавленного настроения

На следующей странице перечислены некоторые наиболее распространенные симптомы подавленного настроения. Многие вы узнаете, но некоторые, вероятно, удивят. Например, если вы нетерпеливы, то, возможно, нередко грубите людям, а ваше пренебрежение к людям является всего лишь чертой характера, а не результатом неудовлетворенности в связи с тем, что жизнь не оправдывает ваших ожиданий. Часто люди причисляют себя к «пессимистам» или «беспокойным», не пытаясь найти причины, стоящие за подобным поведением.

Этот перечень должен не напугать вас, а успокоить: то, как вы себя чувствуете и что переживаете, – совершенно нормально. Каждый проходит

через это, и существуют способы заблокировать каждый из указанных симптомов.

Распространенные симптомы подавленного настроения

НАСТРОЕНИЕ ИЛИ ЭМОЦИИ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Угнетение | <input type="checkbox"/> Изоляция |
| <input type="checkbox"/> Беспокойство | <input type="checkbox"/> и одиночество |
| <input type="checkbox"/> Оцепенение или
пустота | <input type="checkbox"/> Грусть |
| <input type="checkbox"/> Беспомощность | <input type="checkbox"/> Скука |
| <input type="checkbox"/> Возбуждение
и раздражение | <input type="checkbox"/> Отсутствие
интереса |
| <input type="checkbox"/> Гнев | <input type="checkbox"/> Нетерпение |
| <input type="checkbox"/> Оборонительная
позиция | <input type="checkbox"/> Страх |
| | <input type="checkbox"/> Тревога |
| | <input type="checkbox"/> Чувство вины |

Мысли

- Беспокойные и негативные
- Концентрация на себе (весь мир ополчился на меня / почему это всегда случается со мной?)
- Упреки в свой адрес (это моя ошибка / мне никогда ничего не удастся)
- Сравнения (она бы не запоролла дела)
- Боязнь наихудшего исхода
- Сомнения в собственной способности справиться с проблемой
- Раздумья (задерживаетесь на чем-либо и постоянно возвращаетесь к этому)
- Уныние и безнадежность
- Угрюмость
- Мысли о самоубийстве

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Напряжение в шее
и плечах — боли
и страдание | <input type="checkbox"/> Истощение |
| <input type="checkbox"/> Мышечные судороги
и спазмы | <input type="checkbox"/> Проблемы со сном |
| | <input type="checkbox"/> Вялость |
| | <input type="checkbox"/> Неповоротливость |
| | <input type="checkbox"/> Суетливость |

ПОВЕДЕНИЕ

- Чаще пьете спиртные напитки / курите / принимаете наркотики
- Пере- или недоедание
- Прокрастинация (склонность все откладывать на потом)
- Уклонение

- Грубите людям
- Рассеянность / отсутствие концентрации
- Прекращение деятельности, доставляющей удовольствие / не следите за собой
- Плохо планируете время
- Сложность в принятии решений
- Абсентеизм (намеренное игнорирование каких-либо мероприятий) / отстраненность (как профессиональная, так и социальная)
- Забывчивость (например, забываете ключи или запереть дверь на ночь / позвонить кому-то / оставляете дома бумажник)
- Постоянное стремление перестраховаться

Следующие шаги

Мы отдаем себе отчет в том, что, хотя все сказанное достаточно банально, это может напугать. Пожалуйста, без паники! Признать, что вы несчастливы, и решить исправить положение – первый шаг на пути к счастью. Многие смиряются с подавленным настроением как с неотъемлемой частью жизни – покоряются и опускают руки. Это неправильно: человек в состоянии изменить самочувствие и мироощущение.

Эта книга о том, какие проактивные упреждающие шаги можно предпринимать изо дня в день, чтобы научиться думать и вести себя позитивно. Адаптируйте предложенные приемы и стратегии к повседневной жизни, и вы освоите инструменты, которые сделают вас счастливыми – в том смысле, в каком вы это понимаете.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Депрессия *излечима*.
- Вы не одиноки.
- Вы способны изменить негативную предвзятость сознания – и оценивать происходящие события более позитивно.

Когнитивно-поведенческая терапия

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – один из лучших методов, помогающих избавиться от подавленного настроения. Она предлагает стратегии и приемы, способные сделать вас счастливее. Здесь мы поясним, как она работает и почему будет вам полезна.

КПТ: не так жутко, как кажется

В 60-е годы прошлого века пионером когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) был доктор Арон Т. Бек. В наше время этот метод является эффективным способом лечения широкого спектра расстройств: депрессии, тревоги, расстройств личности. Методика была проверена и испытана как средство, действительно позволяющее избавиться от подавленного настроения. Вы познакомитесь с результатами – начиная с навыков и приемов, заканчивая инструментами, которыми будете пользоваться на протяжении всей жизни. Терапия направлена на то, чтобы человек почувствовал себя лучше сегодня – независимо от того, что произошло в прошлом. Уже через несколько недель вы почувствуете себя лучше, если всерьез возьметесь за дело, – и станете психотерапевтом... для самого себя.

«Ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым» (Уильям Шекспир «Гамлет, принц датский», акт 2, сцена 2).[2]

Шекспир не просто обладал поэтическим талантом; великий писатель понимал: дело не в том, что случилось, а в том, как вы это интерпретируете. Если ситуация оценивается как стрессовая, меняются все реакции: физические, эмоциональные, поведенческие.



ПРИМЕРЫ

НЕ КАЖУТСЯ ЛИ ВАМ ЗНАКОМЫМИ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ СИТУАЦИЙ?

1. В конце рабочего дня в пятницу вы получаете электронное сообщение, в котором вас просят утром в понедельник провести презентацию для исполнительного директора компании. Быстро печатаете ответ, стараясь одновременно уладить миллион других дел до того, как закроется офис. Чувствуете тревогу и беспокойство: почему вас не предупредили раньше? Как справиться с этим? Почему это вечно происходит с вами? Между тем, если бы в понедельник утром вы получили то же самое сообщение с просьбой через

пару дней подготовить презентацию, то были бы спокойны и контролировали себя, поскольку было бы время для составления плана действий.

2. Друг сообщает вам по телефону, что нашел работу, о которой мечтал. Вы волнуетесь, зная, как долго он искал и как много это значит для него. Однако вы не в состоянии унять беспокойство о том, что сами еще не нашли работы своей мечты. Возможно, вы недостаточно старательны.

3. Вас с подругой пригласили на субботнюю вечеринку. Она сгорает от нетерпения. Вы же со своей стороны страшитесь. Сегодня у вас была «кризисная встреча» с сестрой, находящейся в состоянии тяжелого развода с мужем. Она полдня плакала вам в жилетку, и вы никак не можете настроиться на вечеринку. Однако ваша подруга отчаянно хочет пойти туда, и вы чувствуете себя обязанной сопровождать ее.

Одно и то же событие может иметь неодинаковое значение для разных людей. А может оцениваться по-разному одним и тем же человеком – в зависимости от того, когда происходит.

Негативная реакция на ситуацию заставляет вас вести себя не так, как если бы вы были властелином мира. Действия влияют на ваши чувства – и ситуация все больше ухудшается. (Например, начальник накричал на вас, и вы сорвались в ответ.) Подавленное настроение равносильно самореализующемуся прогнозу. Вы думаете: «Все это вздор» – и ведете себя так, словно все предрешено. Подобное поведение не решает проблему, а лишь обостряет ее.

ПРИМЕР:

ПУГЛИВЫЙ ДЖЕЙМС

Джеймс видит своего друга Бена, стоящего у стойки городского бара. Он машет ему рукой и окликает. Бен оглядывается вокруг, пристально смотрит на Джеймса, потом отворачивается и заказывает выпивку.

Мышление, характерное для подавленного настроения

«Здóрово, Бен просто проигнорировал меня!»

➔ **Тело:** Напряжено

Чувства: Грусть, беспокойство, неуверенность или досада

Поведение: Игнорируете его, встретив в следующий раз

Более оптимистичное мышление

«Возможно, он не увидел меня без очков».



Тело: Нейтрально

Чувства: Нейтральные, спокойные

Поведение: Приветствуете его, встретив в следующий раз

Ваше восприятие ситуации оказывает воздействие на чувства и, как видно на данном примере, может решительно повлиять на исход события. Размышляя в негативном ключе, Джеймс, вероятно, проигнорирует своего друга, потенциально создавая проблему там, где ее нет, что может привести к «эффекту домино», когда Бен ответит ему тем же. И ни один из них не сможет с уверенностью сказать, почему это произошло.

Даже если Бен намеренно проигнорировал Джеймса, если бы последний подошел к нему, они бы разобрались – и не чувствовали себя тревожно и неуверенно.

Начав сомневаться в верности собственных суждений, вы поможете себе сформулировать более достоверные – и оптимистичные – выводы. Попробовать разные способы интерпретации собственных переживаний, позволив себе по-новому реагировать на события. К примеру, если потеряете ключи от дома и окажетесь перед закрытой дверью, не станете думать:

- «Всегда со мной что-нибудь да случается!» → **депрессия**
- «Мне придется торчать здесь несколько часов, и я простужусь» → **тревога**
- «Черт! Не могу поверить, что я снова это сделал!» → **гнев**

Вместо этого вы могли бы подумать:

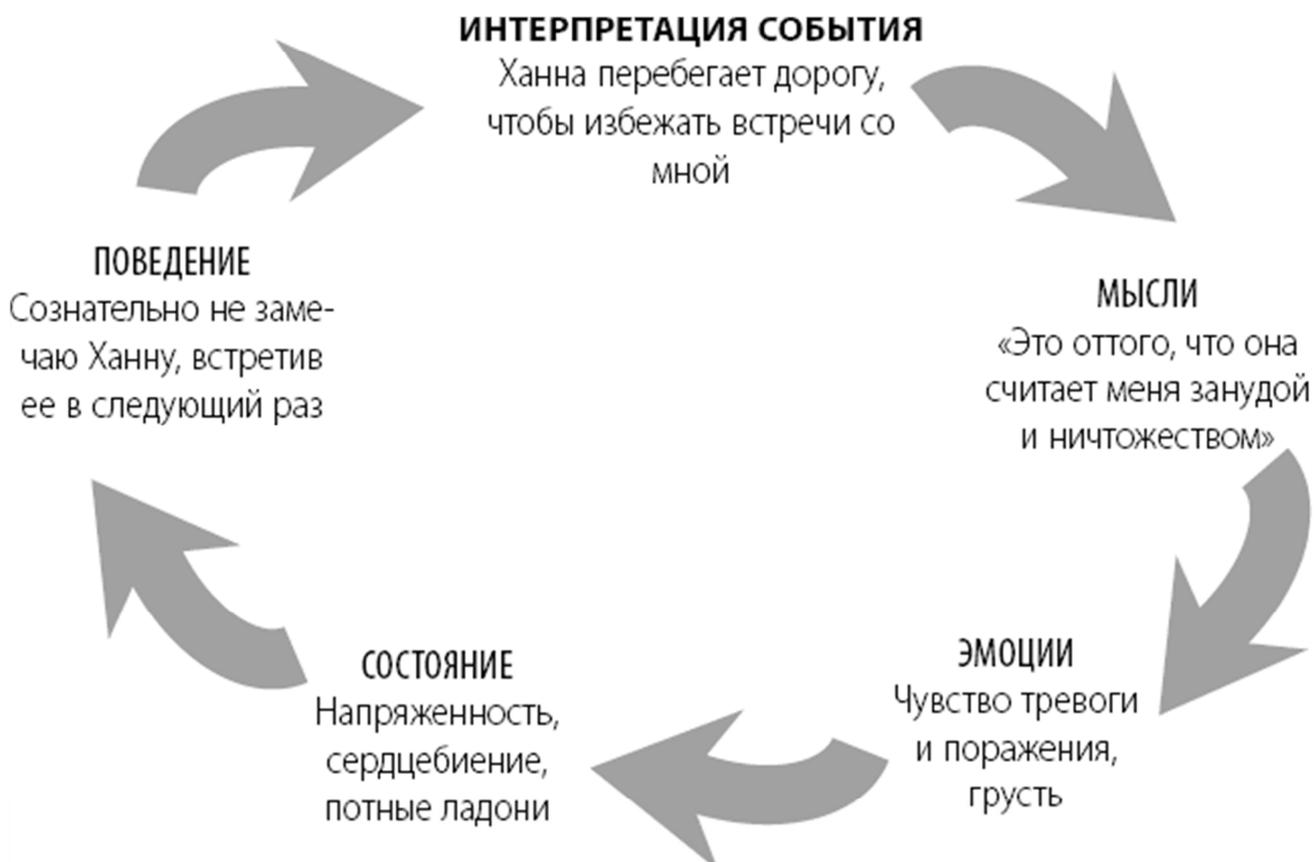
- «Слава богу, у соседа есть запасной комплект ключей» → **счастье**
- «Слава богу, что я надел теплое пальто» → **счастье**

Целый порочный круг

Как видите, подавленное настроение является порождением целого порочного круга. Искаженное мышление приводит к негативному прогнозу: вы ощущаете тревогу и вину за свои действия и чувства (немотивированность или нетерпение), ругаете себя («Я слабак и ничтожество») – и еще больше осложняете ситуацию. Вы ищете доказательства, поддерживающие эти чувства, говоря себе, как в приведенном примере: «Ханна перебегает улицу, чтобы избежать встречи со мной». (На самом деле она просто отскакивает от

проезжающей машины.) КПТ разрушает такую поведенческую модель, возвращая контроль над эмоциональным состоянием.

Существует два способа для того, чтобы почувствовать себя лучше: изменить осмысление ситуации (когнитивная способность) и изменить свои поступки (поведение). КПТ использует оба. Смысл этой формы терапии заключается в том, чтобы научиться подвергать сомнению собственные негативные мысли (а значит, и поведение) – и увидеть те же самые события в позитивном ключе.



Цепная реакция

КПТ начинает с того, что дает оценку вашему поведению – и побуждает к тому, чтобы заняться тем, что нравится. После чего вы распознаете печальные мысли, признав, что они большей частью – полный бред. Пока сознание наполнено неблагоприятными прогнозами и катастрофическими сценариями, поразмышляйте реалистично, задавая себе вопросы: «Правда ли это?» и «Вероятно ли это?». И сразу почувствуете себя лучше. Ваш сегодняшний образ мыслей работает против вас. Расстаньтесь с ним!

Если хотите измениться – попробуйте эти упражнения. Экспериментировать – единственный способ закрепить идеи из этой книги. Если что-то не получится, начните снова. Если и после нескольких попыток мы вас не убедим – это нормально. Просто выберите то, что подходит именно вам.

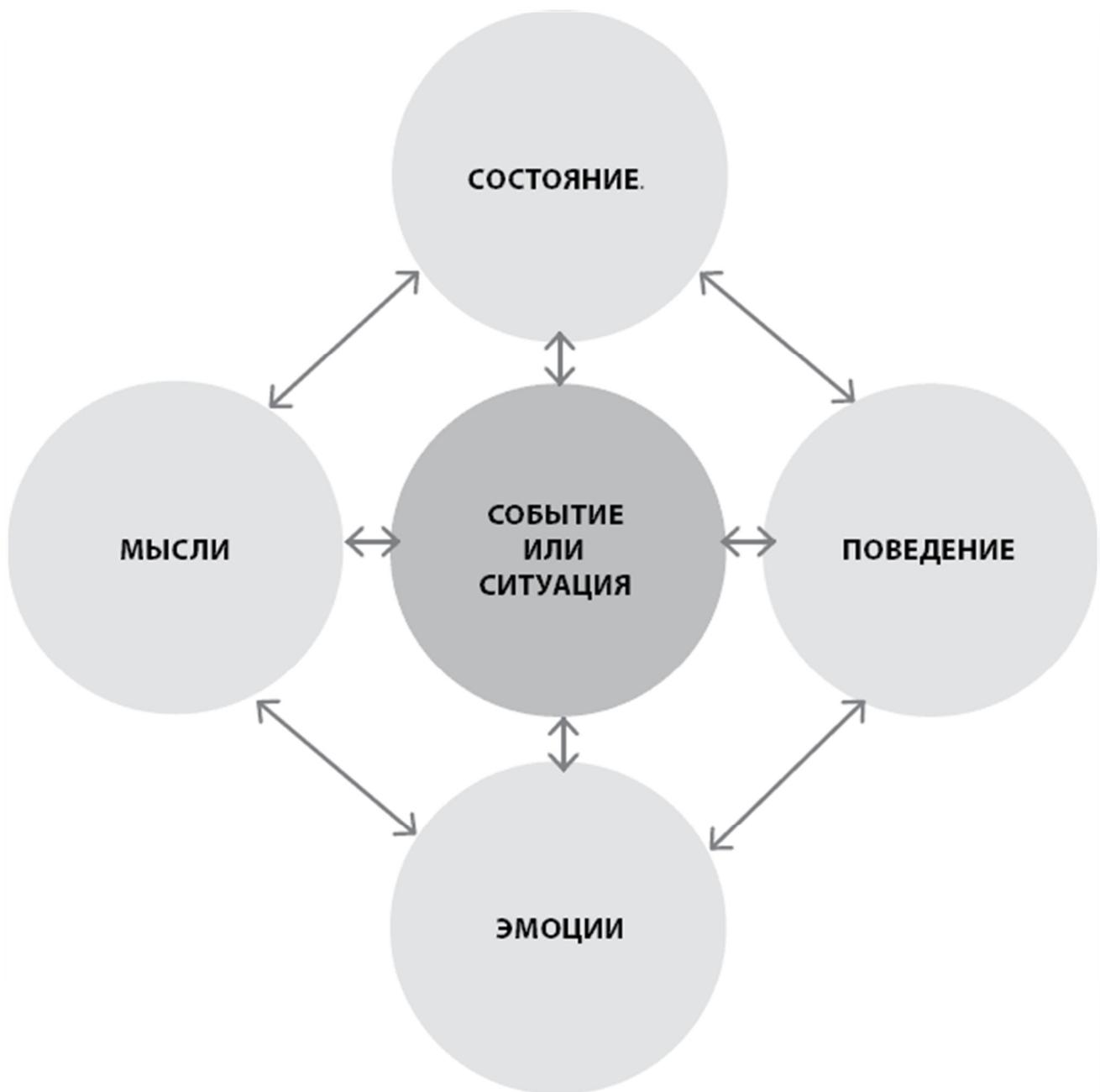
Интеллектуальные карты

Диаграмма, которая приведена ниже, называется интеллект-картой. Эти карты будут слегка видоизменяться, поскольку мы будем фокусировать внимание на одном из четырех моментов: поведение, эмоции, физическое состояние, мысли. Но базовый принцип, заключающийся в том, что все это связано между собой и опирается одно на другое, останется неизменным.

Ваши мысли, поведение и состояние работают как точки воздействия. Можете сконцентрироваться на одной из них и изменить ее, что позитивно скажется на вашем настроении. Люди инсценируют вмешательство, когда кто-то страдает алкоголизмом, принимает наркотики: они садятся в круг и откровенно рассказывают о том, что происходит в их жизни.

Итак, вы анализируете свое поведение, мысли и чувства – и меняете негативные мысли на позитивные. Как только улучшите одну составляющую (скажем, поведение), изменятся остальные.

Можно было бы просто подождать, пока почувствуете себя счастливым, но кто знает, сколько понадобится времени? Обратив внимание на собственную интеллект-карту, вы заставите себя переоценить ситуацию – и вскоре расстанетесь с любимой интерпретацией «все ужасно». Затем изменятся мысли, за ними – физические ощущения. Постепенно порочный круг будет становиться все менее порочным – и вы почувствуете себя счастливеей.



ВАША СОБСТВЕННАЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА

Вспомните недавнее переживание – и заполните свой вариант интеллект-карты, ответив по очереди на каждый вопрос (начните с центра). Благодаря этому упражнению вы увидите собственные реакции на событие, сознательно разделяя мысли, поведение, состояние и эмоциональное самочувствие. И вскоре они выйдут из-под вывески «Чувствую себя несчастным». Фиксация собственных наблюдений и их признание – первый шаг к тому, чтобы понять происходящее и предпринять правильные действия.



МЫСЛИ – НЕ ФАКТЫ: ВАША НОВАЯ МАНТРА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Мы часто принимаем свои измышления за правду, не подвергая их анализу. До тех пор, пока нет неопровержимых доказательств, поддерживающих вашу теорию, она так и остается теорией. Не доверяйте негативным мыслям до тех пор, пока не проанализируете их. Проведите переоценку – и измените свое представление о ситуации.

ПРИМЕР

САРА В НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ – КАК ЕЙ СЛЕДОВАЛО РАЗМЫШЛЯТЬ?

Сара направляется в женскую уборную. Она слышит, что там находятся два человека, которые болтают и смеются. Она узнает голос Клэр.

– Ты прочитала, что написала о ней Мария по электронной почте? Отвратительно! – говорит Клэр.

– Да, прочитала, – отвечает вторая девушка, – а потом Мария волновалась, так как подумала, что случайно отправила это письмо прямо ей!

Первая мысль Сары (теория А): «Они говорят обо мне».

- Ее физические, эмоциональные и поведенческие реакции скатываются к панике: сердце гулко стучит в груди, ладони вспотели, она пытается отдышаться.

Альтернатива (теория Б): «Кажется, они говорят обо мне».

- Сара на минутку останавливается и начинает искать доказательства своей мысли. Разве она ссорилась с Марией в последнее время? Разве она сделала нечто такое, что дало основание для злобного послания?

- Разве Мария относится к ней так же, как Клэр?

Пока Сара пытается понять, что это всего лишь мысль, а не факт, появляется время для того, чтобы осознать, насколько это правдоподобно. Девушка анализирует свои мысли, что помогает ей прийти к реалистичному заключению.

Напомнив себе о том, что «мысли – это не факты», вы перестанете делать скоропалительные выводы и вести себя опрометчиво. Это простое упражнение, к которому мы будем возвращаться постоянно.

Мысли, которые нужно захватить с собой

КПТ поможет вам:

- Тщательно разобраться в том, что вы делаете в жизни; осмысливать любое свое достижение. Больше заниматься тем, что доставляет удовольствие.
- Переосмыслить непродуктивные убеждения и интерпретации.
- Выработать навыки и стратегии, помогающие изменить ситуацию, чтобы чувствовать себя комфортнее.

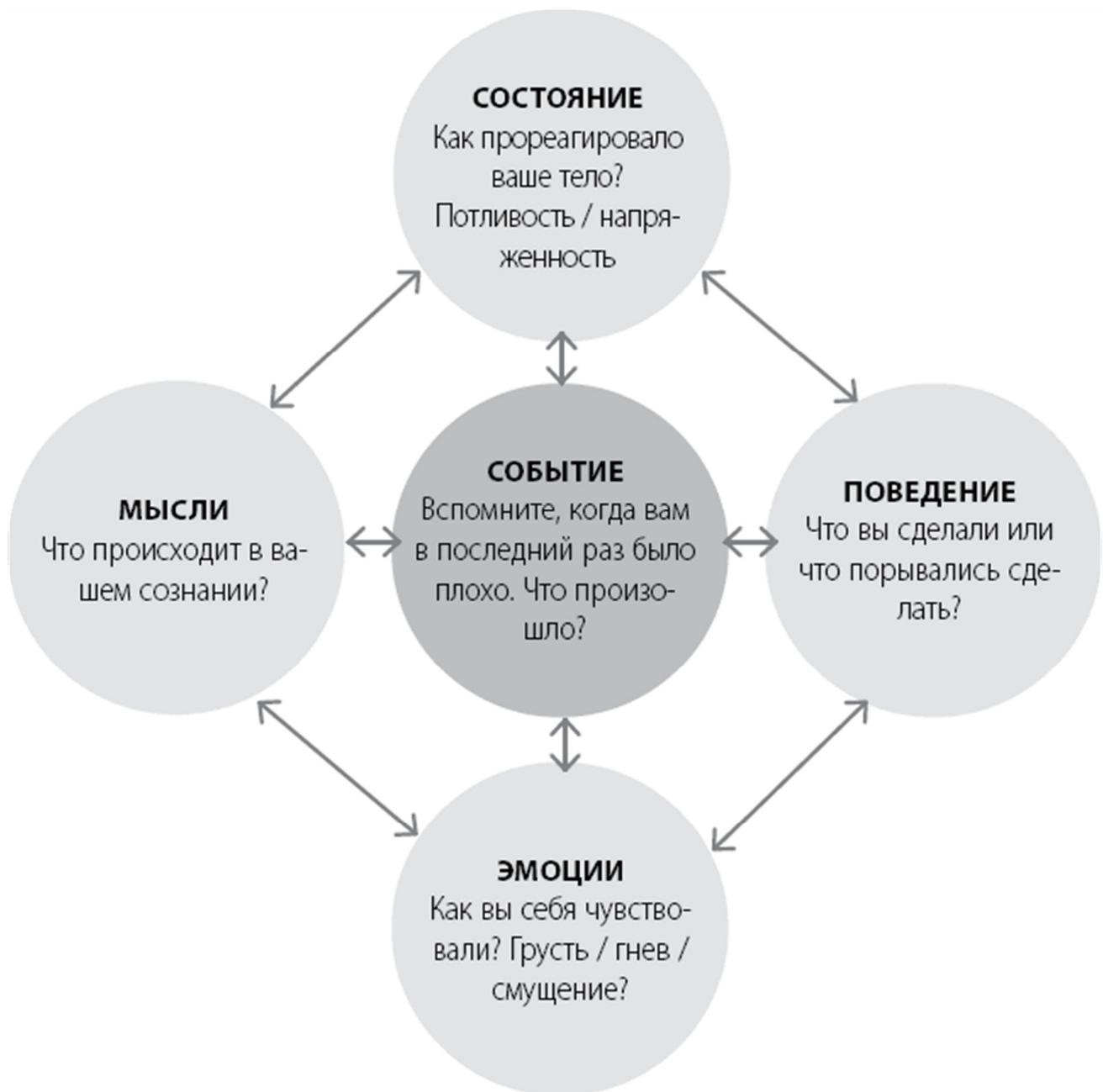
Как изменить свое поведение

Ваше поведение оказывает влияние на мысли, эмоции и физическое состояние. Вы способны осознать модели негативного поведения и изменить их. И тогда можно будет больше заниматься полезными и приятными делами – и меньше тем, что ввергает в затяжную депрессию и тоску.

Опасность бездействия

Как было показано на диаграмме в предыдущей главе, то, как вы себя ведете, что думаете и как ощущаете себя в эмоциональном и физическом плане, взаимосвязано. Находясь в подавленном настроении, вы часто теряете интерес к тому, что происходит вокруг, и начинаете откладывать дела на потом. Любая мелочь превращается в сложную задачу. Повседневные занятия: мытье посуды, поход в душ, выход из дома – становятся тяжелыми и изнуряющими. Перспектива любых перемен вызывает панику. Вы прекращаете делать то, что обычно радовало, – просто вычеркиваете все это из жизни.

Когда вы начинаете замыкаться в себе – в чем нет вашей вины! – жизнь становится скучной и однообразной, заполненной лишь рутинной. Все время хочется спать, ибо сон – бегство от действительности. Вы резко ограничиваете общение (или обрываете все контакты), лишаясь социальной и эмоциональной поддержки. Под любым предлогом отлыниваете от дел – и появляется больше времени на обдумывание того, какой вы несчастный.



ПРИМЕР

АННА В ТРЕВОГЕ

Анна на протяжении нескольких недель чувствовала себя паршиво. Сначала она думала, что апатия была последствием перенесенной сильной простуды, но плохое настроение не проходило. Девушка чувствовала себя усталой, жалкой, неуверенной, скучала и тосковала. Прежде «восхитительная» работа в качестве бариста в модной кофейне внезапно стала казаться банальной. Какая разница, откуда эти чертовы бобы? Кого волнует, что кофе подгорел? Разумеется, не ее.

Анна начала отклонять приглашения друзей: не хотела лишних вопросов. Дело в том, что она не могла бы назвать им конкретную причину своего дурного настроения. В ее жизни давно не случалось больших неприятностей.

Просто ей было грустно. Но как рассказать об этом друзьям? Поэтому она отвечала отказом – и успокаивалась, когда люди принимали ее извинения.

Спустя несколько недель друзья начали спрашивать ее, что же случилось, не сделали ли они чего-то не так. Девушка почувствовала себя виноватой, поэтому начала соглашаться на предложения друзей – но в последний момент отказывалась. «Я задерживаюсь на работе / я заблудилась / я опоздала на поезд / по пути я подвернула ногу». Сидела дома, смотрела телевизор и размышляла – много размышляла. Главным образом о том, какая она плохая подруга и вообще – плохой человек.

Каждое утро Анна буквально вытаскивала себя из постели, шла на работу, с трудом отсиживала день, возвращалась домой и плюхалась перед телевизором. Чем дольше это продолжалось, тем хуже она себя чувствовала. Проще всего было лечь спать: во сне она не так страдала.

Наконец, начинаете заниматься самобичеванием, обвиняя себя во всех смертных грехах. В голове крутятся мысли: «Я ленив и бесполезен»; кажется, жизнь утекает, как песок сквозь пальцы.

Не удивительно, что вы чувствуете себя несчастным! Но – без паники: мы предлагаем простые шаги и стратегии для того, чтобы перестать следовать деструктивным моделям поведения.

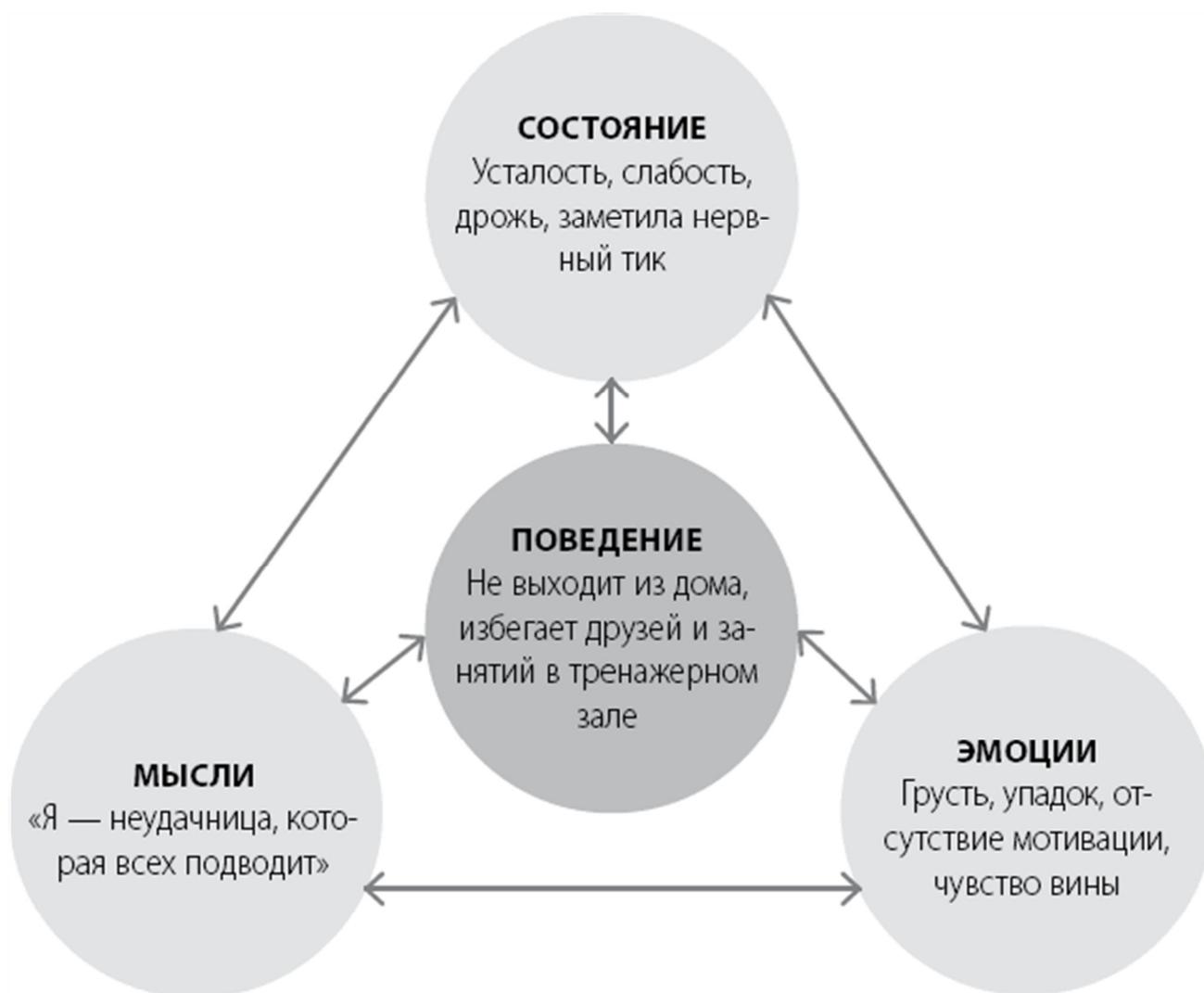
Важно понять, как воздействует на вас – позитивно или негативно – то, чем вы занимаетесь в жизни. Выбрать действия, вызывающие приятные чувства, – и отдать им предпочтение.



ВАША ЛИЧНАЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА

Теперь, когда вы прочитали о несчастной Анне, можете аналогичным образом оценить собственную ситуацию. Вспомните недавний случай, когда вы не сделали то, чего от вас ожидали, или то, что обычно охотно делали, – будь то пропущенная дружеская вечеринка, поход в спортзал, визит к бабушке или посещение клуба. Будьте честны с собой. Как вы ощущаете себя – эмоционально и физически, – пропуская приятное событие? Какие мысли проносятся в сознании, когда вы понимаете, что пропустите его? Что думаете в тот момент, когда событие происходило, но вас там не было? Если трудно начать, вернитесь к вопросам примерной интеллект-карты на странице 39. Заполнив ее, вы явственно увидите собственную модель поведения, где негативные реакции подпитывают друг друга. Эту модель можно изменить.

ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА АННЫ



Прискорбное поведение

Возможно, ситуация Анны покажется вам неправдоподобной: все люди разные. Некоторые, находясь в подавленном настроении или переживая депрессию, не замыкаются в себе, а, напротив, становятся экстравертами, душой компании.

Принимают все приглашения, не важно – какие и от кого. «Сплав по бурному потоку с кем-то, кто мне не нравится? Пожалуйста!» Они выбирают то, что отвлекает от долгих размышлений наедине с собой.

В зависимости от того, к какому социальному слою принадлежит человек, такое поведение может перерасти в болезненную зависимость: алкоголь и наркотики дают большую уверенность в себе, развязывают язык и помогают почувствовать себя в своей тарелке, особенно, если человек несчастлив.

На самом деле алкоголь и наркотики обостряют проблемы, замыкая цикл самообвинений. Вы ведете себя странно, можете взволноваться, вспомнив о том, что сказали или сделали. И не хотите вспоминать, что теряли контроль над собой. Что же спасает? Еще один бокал, затяжка или укол. Британская государственная служба здравоохранения считает, что приблизительно 4 %

женщин и 9 % мужчин в Великобритании демонстрируют признаки алкогольной зависимости. Национальный институт США, занимающийся проблемами злоупотребления алкоголем и алкоголизма, заявляет, что 28,8 % женщин и 43,1 % мужчин могут быть отнесены к категории пьяниц (хотя бы раз в году употребляют более пяти порций алкоголя в течение двух часов). Разумеется, наслаждение алкогольным напитком не делает из вас алкоголика, но если вы пьете больше обычного, это может служить ширмой глубокой проблемы. Если каждый вечер вы приходите домой и чувствуете упадок сил, непонятную тоску и апатию, придется разбираться с причинами, скрывающимися за таким поведением.



КАК ОБУЗДАТЬ ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ЕЖЕДНЕВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Заполняя интеллект-карту, вы поняли: ваша деятельность напрямую связана с вашими мыслями и чувствами. Значит, изменив свои занятия, можно почувствовать себя счастливей.

Поприветствуйте ежедневные дела. Мы просим вас, читая эту книгу, вести небольшие дневники – чтобы можно было проследить за своими поступками и увидеть позитивные изменения. Постарайтесь закончить один дневник, прежде чем начнете следующий. Ведите записи в течение недели, затем пересмотрите его. Видите, это очень легко. Просто записывайте все, что делали, и по ходу оценивайте свое настроение, ставя оценки от 0 до 10. (Ноль – самое паршивое настроение, десятка – самое лучшее). Отмечайте деятельность, которая доставляет особое удовольствие, буквой «У»; ту, что помогает осознать собственные достижения, – буквой «Д». Здесь нет ничего мелкого или незначительного. Если действительно наслаждаетесь завтраком, поставьте рядом с ним букву «У». Если перерыв на чай доставляет некоторую радость – опять поставьте «У». Если вы чувствуете удовлетворение от того, что встали с постели и пошли в душ, напишите букву «Д».

Дневник не предназначен для оценок окружающих; он служит для того, чтобы вы сами оценили свой день. По большому счету, принятие душа не может считаться большим достижением, но на фоне подавленного настроения – не такое уж и легкое дело, ибо все ваше существо противится этому.

Ведение дневника дает возможность взглянуть в лицо ежедневным рутинным делам, заставляет задуматься о том, как они сказываются на ваших чувствах. Большую часть времени мы идем по жизни как в тумане. Не случилось ли вам ехать в машине по дороге, которую вы знаете как свои пять пальцев, доехать до места назначения – и потом даже не вспомнить, как туда попали? Вы действовали на автопилоте, что довольно опасно: вы не обращаете внимания ни на то, что вас окружает, ни на себя самого. Вероятно, вы даже не поняли, как ужасно чувствовали себя по дороге на работу. Находясь в режиме

автопилота, просто не осознали этих чувств – и они затерялись на фоне огромного серого облака грусти. Заполнив таблицу, вы сможете внимательно посмотреть на свой день.

Как заполнять таблицу:

1. Запишите, что вы делали.
2. Оцените уровень счастья по шкале от 0 до 10.
3. Отметьте то, что доставило вам удовольствие, и поставьте рядом букву «У».
4. Отметьте то, что позволило испытать удовлетворение от осознания своих достижений, и поставьте рядом букву «Д».

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
УТРО	Встал(-а) с постели 0; принял(-а) душ 3; позавтракал(-а) 4; поехал(-а) на работу 0; приехал(-а) 0; выпил(-а) чашку чая 4 У; просмотрел(-а) электронную почту 5 Д; работа 5						
ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ	Как обычно, пошел(ла) в кафе 7; заказал(-а) тот же сэндвич, что ем каждый день 7; выкурил(-а) сигарету 7 У; вернулся(-ась) в офис 2; просмотрел(-а) сплетни о знаменитостях по Интернету 6 У; ответил(-а) на емейл друга 7 Д; заварил(-а) чашку чая 7						

ПОСЛЕ-ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ	Работа 5 Д; в 3 часа дня сделал(-а) перерыв на чай 7; в 5 часов вечера закончил(-а) работу 8						
ВЕЧЕР	Поехал(-а) домой 5; разогрел(-а) ужин в микроволновке 4; поел(-а) и посмотрел(-а) телевизор 5; посмотрел(-а), что случилось на Facebook, но ничего не написал(-а) 4						
НОЧЬ	В 10 часов вечера лег(-ла) спать 3; метался(-ась) и крутился(-ась) в постели 0; наконец уснул(-а) в 00:00 0						

На протяжении недели описывайте свои ежедневные занятия как можно полнее. Закончив, ответьте на следующие вопросы:

• Какова средняя оценка вашего настроения за неделю?

(Сложите все числа, а потом разделите на общее количество.) Это – отправная точка, которая будет повышаться, когда вы почувствуете себя счастливее. Читая книгу, можете перепроверять ее, чтобы посмотреть, повысилась ли средняя оценка настроения.

• Когда ваше настроение повышается и когда понижается?

У большинства людей оно, как правило, понижено по утрам. Когда вы просто встаете с постели, настроение уже на пути к улучшению (даже если это прескверный денек, для которого необходима самомотивация). Размышляя в постели, не торопясь встать, вы еще больше затрудняете подъем, вот почему не следует «сбрасывать» будильник.

• Что вы делаете, когда ваше настроение находится на высшей и низшей точке?

Настроение неустойчиво – и, несомненно, изменится в течение дня. Желание без конца откладывать важные дела – классический способ поддержания плохого настроения. Если вы будете чем-то осознанно заниматься, даже если это внушает страх, то почувствуете себя лучше.

• Сколько «У» и «Д» в вашем дневнике?

Возьмите на заметку все, что пометили. Это поможет распознать, что именно вас радует, дает чувство удовлетворения: когда вы занимаетесь этими делами, настроение заметно улучшается. Если у вас нет ни одного «У» или «Д», проведите переоценку таблицы. Если на протяжении целой недели не было

ничего, что доставило вам удовольствие, значит, пришло время стать прагматиком. Спросите себя, что в последний раз вызвало у вас чувство ненависти? Какие-то кошмарные чувства? И если вам было до такой степени противно, не скрасила бы действительность чашка крепкого чая или шоколада? Поставьте букву «У» рядом с подобным моментом. Не избегайте мелочей, которые служат отправной точкой.

• **Сколько часов вы спали?**

Согласно исследованиям, взрослым людям рекомендуется спать от шести до восьми часов за ночь, чтобы поддерживать нормальную физическую и психическую работоспособность. Если вы регулярно недосыпаете и всю ночь крутитесь в постели, это может сильно сказаться на вашем настроении. Сон играет такую большую роль в мироощущении человека, что мы написали об этом целую книгу под названием *«Эта книга поможет вам выспаться»*. В 5-й главе мы рассмотрим некоторые стратегии, улучшающие сон.

Оценивая свою ежедневную активность, можно понять, что на самом деле служит причиной хорошего или плохого настроения. Если вы постоянно находитесь в подавленном настроении, легко не заметить его подъемов.

Важно отмечать виды деятельности, провоцирующие плохое настроение, и его причины – тогда вы начнете уравнивать эти занятия тем, что доставляет удовольствие. Увидев, как распределяется ваш день (как показано в таблице), сможете изменить баланс в сторону позитива.

Следующие шаги

Запишите в своей записной книжке: «НЕУДАЧНЫМ БЫВАЕТ ПОВЕДЕНИЕ, А НЕ ЧЕЛОВЕК» – и перечитывайте всякий раз, когда чувствуете тревогу или противитесь тому, что делаете. Если сейчас и приходится заниматься чем-то неприятным, это не означает, что вы неприятный человек. Поведение не определяет вашу сущность и может измениться.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- То, что вы делаете, влияет на физическое и эмоциональное самочувствие, а также на мысли; позитивное поведение вызывает позитивный эффект.
- Бездействие провоцирует негативное отношение к жизни; занимаясь тем, что нравится, вы доставляете себе удовольствие – и ощущаете удовлетворение от успехов.
- Осознание того, что делает вас счастливым или, напротив, заставляет грустить, – решающий шаг к изменению негативной поведенческой модели.

Уделяем время себе

Концентрация на том, что вызывает хорошее настроение, и сведение к минимуму того, что провоцирует внутренний дискомфорт, приводит к радостному мироощущению. Изменив заведенный рутинный порядок, вы почувствуете себя намного лучше.

Пришло время меняться

Возможно, вы что-то пропустили, внося в таблицу ежедневных занятий на страницах 53–54 вещи, которые доставили удовольствие. Как мы уже говорили, неважно, насколько значимы или незначимы эти моменты: любая мелочь может изменить сиюминутное мироощущение. Дело не только в распознавании счастливых моментов – важно обратить внимание и на то, что вызывает неприятные чувства. Когда осознаете, что именно приводит к подавленному настроению, сможете выбрать один из трех вариантов:

1. Попытаться исключить это из повседневной жизни.
2. Уравновесить ситуацию, уделяя больше времени тому, что нравится.
3. Изменить подход к неприятным делам и свое отношение к ним.

Возьмем в качестве примера сценарий с поездкой на работу (глава 3). Если в вашей таблице ежедневных дел доминируют оценки от нуля до трех, может быть, проблема в автопилоте? Вы так привыкли ездить в автомобиле, что не думаете о том, что вокруг. На самом деле в голове вертится устрашающая мысль о том, что вы приедете на работу, чтобы в течение восьми часов совершать некие механические действия. По дороге на работу обычно возникает ком в желудке, с которым вы смирились как с данностью.

Что можно с этим поделать?

Что ж, теперь вы поняли, что можете измениться по собственному желанию. Вот некоторые соображения в этой связи:

- Езжайте другой дорогой – и будете внимательнее во время вождения. Вам придется концентрироваться на том, что происходит вокруг, а не замыкаться на собственных мыслях.
- Купите аудиокнигу и слушайте в пути, отключившись от травмирующих мыслей.
- Поставьте телефон в беззвучный режим. Пусть дорога станет свободной от работы зоной.
- Подумайте о том, что может доставить вам удовольствие в пути. Если любите кофе, возьмите с собой термос.
- Сидя в машине, больше прислушивайтесь к себе. Обратите внимание на дыхание, проговаривайте свои действия: «Сейчас я переключаю скорость. Включаю левый поворотник». Таким образом, вы будете оставаться в

настоящем, давая передышку мозгу. (В девятой главе мы поясним эту «самоосознанность» или психическую вовлеченность.)

- В любую погоду открывайте окно, позволяя свежему воздуху обдывать себя.
- Откажитесь от вождения машины, если можете найти альтернативный путь на работу: на автобусе, на поезде, на мотоцикле – или пройдясь пешком. Ломая заведенный порядок, вы меняете устоявшийся порядок в голове.

В любой ситуации существует масса вещей, способных изменить ваше поведение путем избавления от навязчивых грустных воспоминаний. В дневнике выделите те виды деятельности, которые вызывают отвратительное настроение, – и проведите мозговой штурм по поиску альтернативного подхода, как в примере с поездкой на работу. Даже мелкие перемены в устоявшемся ежедневном порядке будут иметь серьезные позитивные последствия.

Когда вы записывали ежедневные занятия, в голове, вероятно, крутились мысли, что вы сами наказываете себя, когда грустите. Надеемся, теперь вы не будете слишком бранить себя, возможно, даже не обратите внимания на то, что делаете, – но, держим пари, отругаете себя за отсутствие мотивации. Теперь вы знаете, когда больше расположены к плохому настроению, – и можете наконец расслабиться. Перестаньте расстраиваться из-за того, что грустите.

Эгоистичное спасение

Нам с детства вбивали в голову, что мы должны быть добры к людям: нужно делиться и тратить время на помощь тем, кому повезло меньше, чем нам... бла-бла-бла. Оставим это! Что нужно сейчас – это позаботиться о себе, то есть проводить больше времени с самим собой.

Доброе отношение к себе – кратчайший путь к улучшению самочувствия. Находясь в подавленном настроении, вы прекращаете что-либо делать для себя. Кажется, что «время для себя» – непозволительная роскошь, даже если вы целыми часами сидите на диване, подсчитывая случаи, когда вы кого-то разочаровали. Ох...

Возможно, вы из тех, кто всегда играет роль «слушателя», обсуждающего заботы и тревоги других людей; чувствуете дискомфорт от одной мысли о том, что обремените кого-то своими проблемами. Словом, крайне не справедливы к себе.

Вы должны – нет, обязаны! – уделять время себе и проводить его приятно. «Послабления себе» повышают работоспособность, а включение их в распорядок дня повышает настроение.

Это факт. Делая передышку – в работе или в мыслях, – вы восстанавливаетесь и расслабляетесь. Уставившись в пустоту и думая о том, почему так чертовски грустно, расслабиться невозможно. Начните наконец концентрироваться на

занятиях, которые по-настоящему радуют, а не на том, к чему принуждают. И общайтесь с теми людьми, которые вам приятны.



ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА ВАШЕГО «ВРЕМЕНИ ДЛЯ СЕБЯ»

Заполните приведенную ниже интеллект-карту, вспомнив о приятных занятиях, записанных в дневнике. Попробуйте вспомнить два вида занятий: то, что делали сами, и то, куда были вовлечены другие люди. Оцените, как ощущали себя в физическом и эмоциональном плане, а также оцените мысли, которые посещали вас в тот момент. Чтобы было проще начать, мы заполнили пример на странице 64.

Последние исследования показывают: всего одно приятное ежедневное занятие надолго улучшает настроение. Ученые обнаружили, что, чем больше времени участники экспериментов были вовлечены в общественную деятельность (будь то дружеские или семейные отношения), тем счастливее себя чувствовали. Запланировав хотя бы одно из приятных занятий на каждый день, вы не только почувствуете себя хорошо в тот момент, когда будете это делать, но заметите, что с нетерпением ожидаете завтрашнего и послезавтрашнего дня. Так вы создаете модель позитивного поведения. И неважно, насколько серьезна эта деятельность: можно расслабиться, просто запланировав больше перерывов на чай в рабочее время. Осознание того, что вы заранее произвели некие перемены, позволит лучше контролировать свое настроение. Благодаря приведенной ниже стратегии в вашем дневнике будет отмечено больше приятных моментов.



ОРГАНИЗОВАННОЕ ВЕСЕЛЬЕ

Итак, важно планировать то, что доставляет удовольствие в рабочее время. Следующий шаг – начало нового дневника (прежде чем начать, убедитесь, что закончили первый). В него ежедневно заносится хотя бы одно занятие, приносящее радость или удовлетворение.

Если вы все спланируете в деталях, назначите день и час для «радости и удовольствия» – они не заставят себя ждать.

Например, вместо того чтобы обтекаемо написать «увидеться с другом», запишите так: «Понедельник, 17:30: встреча с Майком в кафе». Если вам нравится бегать, запланируйте пробежку по пути с работы домой в понедельник и в пятницу. А в среду отведите время на прогулку в парке, где так прекрасно пройтись во время обеда. Проведите мозговой штурм – и перечислите все, что нравится, расслабляет, возбуждает или интересует.

Вот некоторые соображения, которые помогут начать:

- Если вы любите пить эспрессо в претенциозных кофейнях, найдите время на визит туда во время обеденного перерыва.
- Очень важна социальная поддержка. Запланируйте ужин с друзьями в ресторане и зарезервируйте столик, тогда соблазн отменить его будет меньше.
- Постарайтесь заказать на обед свой любимый мексиканский пирожок «буррито» – и смакуйте каждый кусочек.
- По дороге на работу послушайте любимый музыкальный альбом.
- Не забывайте о спорте. Ничто так быстро и эффективно не восстанавливает силы. (См. главу 5.)
- Займитесь волонтерской и благотворительной деятельностью – никто не откажется от лишней пары рук. Ощущение собственной полезности весьма повышает самоуважение.

• Прежде чем поддаться подавленному настроению, загляните в дневник и посмотрите, что повышало настроение. Вспомните, что обычно доставляет удовольствие, или поищите возможность начать то, что всегда хотели испробовать: рисование, теннис или участие в клубе книголюбов.

Как только отберете пару идей в результате мозгового штурма, запишите их в дневник ежедневных занятий и помните о них. Запланируйте по одному на каждый день, но не переусердствуйте, иначе не сможете все выполнить. Убедитесь, что дали себе достаточно времени. Если трудно раскачаться, разделите все виды деятельности на «легкие», «средние» и «трудные» – и начинайте неделю с «легких».

Следите за настроением в течение дня – так, как делали в первом дневнике. Оцените настроение от 0 до 10 (ноль – в самые грустные дни, 10 – в самые счастливые), затем пометьте буквой «У» то, что доставило удовольствие, а буквой «Д» то, что можно считать достижением. В конце недели пересмотрите дневник и оцените свои ощущения.

- Чувствовали ли вы себя лучше тогда, когда вели первый дневник ежедневных занятий?
- Какова новая средняя оценка вашего настроения?
- Испытали ли вы большее удовольствие, чувствовали, что достигли большего?

Если да – наши поздравления! Отличная новость, которая доказывает, что вы колоссально продвинулись на пути к счастью.

Если нет – не беспокойтесь. Просто попытайтесь понять, почему это не помогло. Может, пытались сделать слишком много? Старались выполнить массу «трудных» задач вместо того, чтобы чередовать «легкие» и «средние»? На следующей неделе попробуйте снова – и дайте себе передышку!

Сложнее всего инициировать изменения, но, как только вы это сделаете, продолжать уже будет легче. Представьте себя в образе машины. Чтобы

тронуться с места, нужно немало сил, но потом становится легче и легче – по мере того, как набирается скорость и переключаются передачи.

Глядя в лицо собственным страхам

Если вас пугает мысль о том, чтобы изменить заведенный порядок, отметьте ниже все «за» и «против» этой перемены. Запишите, почему вы хотите сделать ЭТО – и что останавливает. Например, хотите пойти на курсы рисования с натуры, но чувствуете, что не хватает времени.

За

- знакомство с новыми людьми;
- обучение новым навыкам;
- возобновление влечения к рисованию.

Против

- каждое занятие занимает два часа, а у меня нет времени;
- за курсы нужно платить, а я стараюсь экономить;
- боюсь, что у меня ничего не получится.

Обратите внимание: пункты «за» намного перевешивают позиции «против». Осознавая потенциальные преграды, разум попытается направить вас. Обойдите эти преграды. Если у вас действительно нет в запасе пары часов, попробуйте найти занятия ближе к работе или к дому. Среди курсов найдите те, что дешевле, или поговорите с организаторами, могут ли они сделать скидку, если вы сразу оплатите несколько занятий. Страх отступит, как только вы решите действовать, победите своих демонов – и начнете посещать курсы. Возможно, вы будете нервничать, но это нормально: каждый чувствует себя подобным образом, начиная новое. Чтобы начать, необходимо переступить через страх. Как только сделаете это, битва будет выиграна.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Одиночество может быть полезным. Перестаньте делать то, что вам не нравится; доставляйте себе удовольствие.
- Найдите способ обойти препятствия. Крохотные изменения в сумме дают большой прогресс.
- Запланировав позитивные дела в дневнике, вы найдете нужную мотивацию – и оптимистичнее взглянете на мир.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Одиночество может быть полезным. Перестаньте делать то, что вам не нравится; доставляйте себе удовольствие.
- Найдите способ обойти препятствия. Крохотные изменения в сумме дают большой прогресс.
- Запланировав позитивные дела в дневнике, вы найдете нужную мотивацию – и оптимистичнее взглянете на мир.

Физическое воспитание

Психическое здоровье оказывает разнообразное воздействие на здоровье физическое. Здесь мы подробно поговорим о той роли, которую играет тело, определяя ваш эмоциональный тонус, течение мыслей и образ действий. И предложим стратегии, благодаря которым вы почувствуете себя гармоничным человеком.

Физическое воспитание

Существует прочная связь между эмоциональным и физическим самочувствием. Когда вы в подавленном настроении, тело реагирует на сигналы, посылаемые мозгом, понижая ваш энергетический уровень. Вы постоянно чувствуете себя изнуренным или усталым, несмотря на многочасовой сон. Уровень концентрации внимания практически нулевой, вы суетливы и беспокойны. Подводит память, сексуальная жизнь терпит фиаско. Депрессия может повлиять и на аппетит: вы либо полностью теряете интерес к еде, либо превращаетесь в обжору. Все это неизбежно приводит к соматическим болям и проблемам с пищеварением. Многие люди идут к врачу с жалобами на мигрень или на периодически возникающие болевые ощущения – даже не упоминая о глубоких психических проблемах, ставших их причиной. Наступает выматывающая бессонница, когда мозг не может уgomониться до рассвета. Или все время хочется спать – вдруг открыв глаза, обнаруживаете, что сидите, уткнувшись лицом в компьютерную клавиатуру.

Ощущение, что вы раздавлены взбесившимся грузовиком, у которого отказали тормоза, неизбежно скажется на эмоциях, мыслях и поведении. Кажется, черный цикл не закончится никогда, но – не волнуйтесь! Путь к спасению есть.

Переедание и голодание под влиянием негативных эмоций

Не стоит заниматься самолечением... едой. Как переедание, так и отказ от еды во время депрессии влияют на физическое самочувствие, что, естественно, негативно воздействует на психику. Если вы едите меньше обычного, организм попытается тратить меньше энергии, поэтому все будет даваться с большим трудом. Если понижается уровень сахара в крови, вас мучают головные боли и усталость; в случае переедания – «заедания депрессии» – резкое повышение сахара приводит к кратковременному эффекту, после чего вы ощущаете вялость, грустите – и неминуемо набираете вес. Согласно исследованиям, опубликованным в одном из психиатрических журналов, люди, набрасывающиеся на еду или употребляющие нездоровую пищу, легко поддаются плохому настроению или депрессии.

НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ И НЕРВНАЯ БУЛИМИЯ

Если вы на протяжении долгого времени пере– или недоедаете, то подвергаете себя риску развития таких расстройств пищевого поведения, как

анорексия (резкое ограничение приема пищи) или булимия (чрезмерное переедание с последующей рвотой или ожирением).

Расстройство пищевого поведения приводит к постоянным размышлениям о том, что именно и в каких количествах вы едите. Контролируя питание, вы теряете контроль за эмоциональным и физическим самочувствием, не справляетесь с реальными трудностями. Мало того, что страдает психика – вы наказываете и тело, «закидываясь» некачественной пищей.

Если вы думаете, что любую проблему можно «заесть», обязательно обратитесь к психологу.

Некоторые виды полезной диеты

- Употребляйте в пищу цельное зерно или комплекс углеводов, таких как коричневый рис и бобы. Они усиливают в организме химическую реакцию, в результате которой вырабатывается «гормон счастья» серотонин, повышающий настроение.
- Употребляйте витамин В. В зеленых листовых овощах, семенах и цитрусовых содержатся источники солей фолиевой кислоты, способствующей расщеплению гомоцистеина – аминокислоты, которая может действовать как депрессант.
- В перерывах между приемами пищи ешьте йогурт или кальцинированный творог. Согласно некоторым исследованиям, продукты с повышенным содержанием кальция улучшают настроение.
- Ешьте лососину. В ней содержатся жирные кислоты Омега-3 и витамин D, способные повысить уровень серотонина, который вырабатывает мозг.
- Грызите грецкие орехи: они содержат жирные кислоты Омега-3 и магний. Магний способствует стабилизации настроения, так как регулирует уровень сахара в крови, а также улучшает сон, обмен веществ и кровообращение.

Позитивное отношение к диете – надежный способ почувствовать себя лучше: и физически, и психологически.

Физические меры воздействия

Люди познали пользу физических упражнений с тех самых пор, как пещерный человек испытал приятную боль в ногах после охоты за мамонтом. И это правда: физические упражнения очень улучшают самочувствие и энергетический уровень организма. Более того: они помогают избавиться от симптомов депрессии не меньше, чем антидепрессанты, личный психотерапевт, когнитивная терапия и групповая психология.

В ходе исследований было выявлено, что настроение начинает повышаться ровно через десять минут после начала упражнений – и далее лишь улучшается. Эксперименты по изучению влияния физических упражнений на депрессию, в ходе которых участники в течение семи недель ходили пешком, показали: люди сохраняли хорошее настроение и отличную физическую форму и много месяцев спустя.

Что такое эндорфины?

Благодаря физическим упражнениям вы чувствуете себя счастливей. Это – факт! И не только потому, что вы стали лучше относиться к себе – при занятиях спортом тело высвобождает химические вещества, называемые эндорфинами. Они отвечают за хорошее самочувствие и действуют как обезболивающие.

В результате физических упражнений также высвобождается адреналин, серотонин и допамин – «гормоны счастья», благодаря совместному воздействию которых вы отлично себя чувствуете.

Благотворное влияние физических упражнений

- повышают выработку эндорфинов;
- улучшают самочувствие;
- повышают самоуважение;
- позволяют испытать удовлетворение от достигнутых результатов;
- повышают тонус;
- избавляют от стресса и отрицательных эмоций;
- повышают мотивацию;
- улучшают работу мозга;
- улучшают сон;
- улучшают физическую форму и общее здоровье;
- дают возможность познакомиться с новыми людьми;
- поддерживают боевой дух.



БОЛЬШЕ ДЕЛА, МЕНЬШЕ СЛОВ

Вы, конечно, понимаете, что смысл физических упражнений – не в том, чтобы стать кандидатом в олимпийские чемпионы, а в том, чтобы лучше себя чувствовать. Если вы несколько лет не бегали, бессмысленно записываться на супермарафон или изнурять себя на беговой дорожке в спортзале. Надорветесь или не получите удовольствия от занятий.

Говорить себе: «Я буду ходить в тренажерный зал три раза в неделю», зная, что этого не случится, – верный путь к поражению. Лучше найдите то, чем вам нравится заниматься, – достижимое и реальное. Вот некоторые подсказки для «Нового и совершенно безопасного режима физической подготовки» (гетры не понадобятся, если вы на этом не настаиваете):

- Выходите из автобуса на одну остановку раньше. Или поднимитесь пешком вместо того, чтобы ехать в лифте.
- Запишитесь в тренажерный зал. Найдите тот, что понравится. При занятиях физическими упражнениями важна социальная поддержка: шансы на то, что

вы будете посещать занятия регулярно, возрастают, если есть возможность поболтать.

- Для щадящей тренировки сердечно-сосудистой системы попробуйте плавать.
- После занятий спортом пойдите в сауну. Исследования врачей-натуропатов (полагающих, что причина всех болезней – в образе жизни и мышлении человека) доказывают, что после сауны понижается кровяное давление, ослабляются мышечные спазмы, уходят эмоциональные расстройства и понижается уровень стресса.
- Купите, позаимствуйте или возьмите напрокат велосипед – и ездите на работу.
- Пойдите с друзьями на танцы.
- Энергичнее займитесь домашней работой. Включите музыку и танцуйте, пока пылесосите.
- Займитесь садоводством. Это полезная (если не переусердствовать!) нагрузка, включающая наклоны, рывки, растяжки и подъемы.
- Попробуйте заниматься йогой или пилатесом. Это оказывает благотворное воздействие на дух и тело.

Как только решите, что именно хотите попробовать, пересмотрите ежедневные дела и запланируйте физическую нагрузку – по крайней мере трижды в неделю по полчаса. Выберите день и час, подумайте, чтобы привлечь кого-то из друзей. Полезно разделить выбранные физические упражнения на «легкие», «средние» и «трудные» – и постепенно смещаться в сторону усложнения. Например, выберите ходьбу, садоводство или посещение спортзала.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРИРОДЕ

В 2012 г. в ходе исследований, проведенных британской благотворительной организацией «MIND», занимающейся проблемами психического здоровья, было обнаружено, что девять из десяти женщин старше тридцати стесняются своего тела – и отказываются от физических упражнений на открытом воздухе. И это печально, так как «зарядка на природе» повышает психическое здоровье и создает ощущение благополучия. Если вы стесняетесь бегать на публике, просто прогуляйтесь в парке с друзьями или с iPod – но не прячьтесь в нем. Свежий воздух, природа, непривычные образы и звуки поднимут вам настроение.

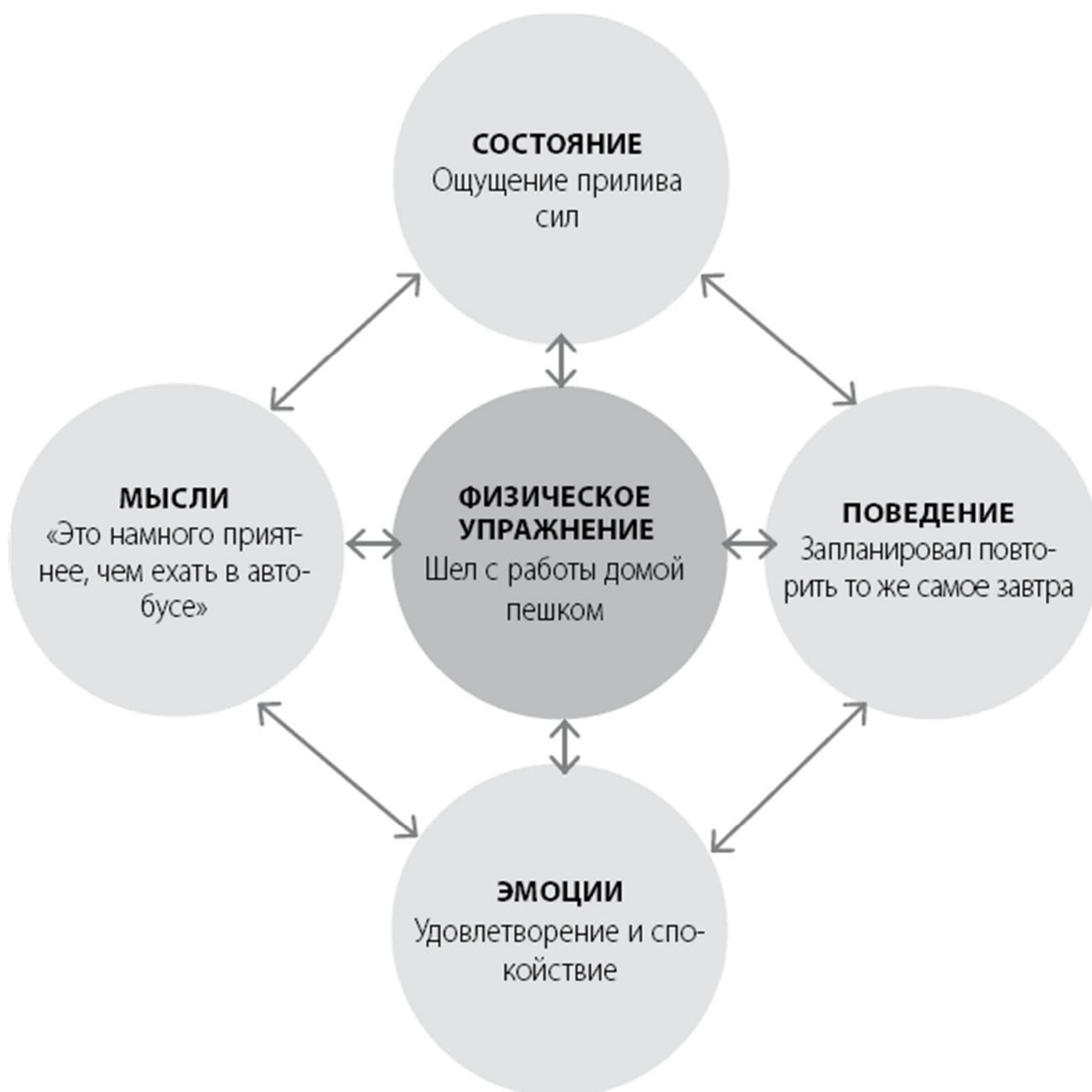
Следуя новому недельному плану, оцените его, отмечая буквами «У» и «Д» каждое упражнение («У» – удовольствие, «Д» – достижение).

Только не забывайте о том, что нужно заниматься тем, чем хочется, а не принуждать себя. Так же, как делали в главе 4, подумайте, что могло бы вам помешать заниматься спортом. Проведите мозговой шторм, найдя способ обойти проблему, например: низкая мотивация → пойти вместе с другом.

Когда неделя закончится, задайте следующие вопросы:

- Как вы чувствовали себя перед физическими упражнениями – опасение / нервозность / возбуждение / скука?
- Как вы чувствовали себя во время физических упражнений?
- Как вы чувствовали себя после физических упражнений?
- Просмотрите еще раз перечень благотворных воздействий, о котором шла речь в этой главе. Можете ли отметить галочкой хотя бы одно из них?

Признайтесь: ведь вам понравилось заниматься физкультурой – и вы почувствовали себя лучше и втайне гордились собой. Поэтому в те дни, когда решительно нет никакой мотивации к спорту, напомните себе, что после упражнений самочувствие резко улучшается. Если же пропустить занятие, будете чувствовать сожаление и вину. Как часто вы сердились на себя за то, что не выполнили намеченного? Начните с малого (пойдите пешком до дома, поднимитесь по лестнице вместо того, чтобы ехать в лифте) – и вы удивитесь, почувствовав удовлетворение и радость. После хорошей физической нагрузки вы испытаете физическое и эмоциональное возбуждение, а также поставите галочку в списке неотложных дел.



ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

Заполните интеллект-карту, приведенную на странице слева, выбрав одно из выполненных упражнений из дневника. Сконцентрируйтесь на том, как чувствовали себя физически и эмоционально, что думали после его выполнения, – и что подвигло вас на его совершение. Не посетила ли вас мысль: «Мог бы я сделать это снова?» (мысли), когда вы поднимались по лестнице в квартиру (поведение), испытывая чувство гордости (эмоции)?

Релаксация

Релаксация имеет огромное значение для хорошего физического самочувствия. Отдых и восстановление – важная составляющая здорового

образа жизни. Релаксация оказывает положительное влияние на мысли, эмоции и поступки.

Однако, как бы ни было легко сказать: «Сейчас я буду расслабляться», сделать это значительно труднее. Особенно, когда вы находитесь во власти стресса, переполнены чувством вины, беспокойством и негативными мыслями, а тело устало и страдает от боли. Поэтому вам приказано (да-да, приказано!) расслабиться. Мы – приверженцы принудительной релаксации; звучит страшновато, но на самом деле это абсолютно нормально.

В дневнике ежедневных занятий запланируйте нечто расслабляющее. Мы советуем два испытанных приема для сброса напряжения: глубокое дыхание и ванна.



ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Упражнение на глубокое дыхание займет не более пяти минут, но если вы все делаете правильно, поможет расслабиться:

- Положите одну руку на грудь, а другую на живот.
- Дышите медленно (предпочтительно носом, не открывая рта).
- На вдохе выдвигаете живот вперед, прижимая его ладонью – почувствуйте, как раздувается живот и поднимается рука.
- Задержите дыхание на две секунды.
- Медленно выдохните через нос – почувствуйте, как опадает живот и опускается рука.
- Улыбайтесь, когда выдыхаете. Улыбка делает вас счастливей.
- Думайте о том, что любите: о солнечном пляже, красивой панораме, хорошем человеке.
- Повторите упражнение четыре раза.

Просто, но действенно. Сердцебиение замедляется, тело успокаивается, мозг получает заслуженный отдых, поскольку вы сконцентрированы на дыхании.



ВАННА, И НЕ ТОЛЬКО

Нил Моррис, психолог из Вулвергемптонского университета, провел исследование с участием восьми человек, которые ежедневно принимали ванну. Оказалось, что у людей резко повысилось настроение – и даже обострилась жажда наслаждений. Моррис объяснял это сочетанием спокойствия и расслабления.

Доказано, что теплая ванна благотворно действует на общее физическое состояние человека, горячая – стимулирует кровообращение и обновление

клеток; добавив в воду английскую соль, можно подлечить артрит и некоторые кожные заболевания.

Решение проблем со сном

Плохой сон – не только распространенный симптом депрессии и подавленного настроения, он может являться причиной того и другого. Но существуют практические приемы избавления от бессонницы, независимо от степени нарушений психики.

Если вы недосыпаете, запланируйте пару раз в неделю ложиться спать пораньше – и запишите это в дневнике. В эти вечера постарайтесь хотя бы за два часа до отхода ко сну не бродить по интернет-сайтам. А лучше вообще выключить все гаджеты.

В результате многих исследований было доказано, что яркий свет электронных устройств сдерживает высвобождение «гормона сна» – мелатонина. Искусственный свет «убеждает» организм в том, что на дворе день, – и он не готовится ко сну. Если это происходит несколько ночей подряд, ваши биологические часы дают сбой.

Кроме того, постарайтесь, чтобы в спальню не проникали никакие шумы (например, тиканье часов); проверьте, чтобы было достаточно темно (свет мешает выработке мелатонина) – и убедитесь в том, что атмосфера спальни располагает к отдыху.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Позаботьтесь о своем теле. Хорошая физическая форма способствует гармоничному мировосприятию.
- Включите силовые упражнения в свою жизнь: запишитесь в спортзал или поменяйте привычки, чтобы стать активнее.
- Релаксация – неотъемлемая часть здорового образа жизни; обязательно предусмотрите ее в своем плане!

Эмоциональные перегрузки

Разве самочувствие не оказывает воздействия на ваше поведение и мысли, на физическое и психическое здоровье? Здесь мы поясним, что представляют собой эмоции и как переключить эмоциональные настройки, поменяв «безысходную грусть» на «ощущение счастья».

Почему мы так эмоциональны?

Многим, очень многим в жизни руководят эмоции. То, в какой цвет окрашены наши мысли, влияет на наши поступки и физическое самочувствие. Эмоциональные страдания вынуждали людей просить о помощи. Вспомните о реакции «борьбы или бегства» в ответ на угрозу. Как только мы ощущаем страх или шок, нервные клетки подают сигнал опасности, вбрасывая в организм адреналин и кортизол. Зрачки расширяются, сердцебиение ускоряется, восприятие боли притупляется. Тело и ум приводятся в боевую готовность: либо сражаться, либо бежать. Если вы боитесь пауков и вдруг увидели одного, тело среагирует так, как если бы вы стояли среди джунглей рядом со львом. Все это инициируется чувствами: тело не знает, что паук не представляет угрозы для жизни, – телу, по большому счету, безразлично, паук это или лев. Более того: тело не способно отличить физическую угрозу (когда вы стоите лицом к лицу с человеком, размахивающим ружьем) от угрозы психологической (собеседование с работодателем или переживание разрыва в отношениях).

И не только страх провоцирует острые физические реакции: когда вам грустно, вы плачете; когда смущаетесь – краснеете, когда сердитесь – хмуритесь. Это – только очевидные реакции; в организме происходят тысячи изменений, отражающих чувства.

Существует четкая связь между эмоциями, поведением и мыслями. Например, подавленное настроение может внушить мысль: «Я ни на что не гожусь»; но и мысль «Я ни на что не гожусь» вызывает плохое настроение.

ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Умение «сдерживать эмоции» присуще людям, которые привыкли все переживать в душе. Однако тот, кто все время сдерживается, в конце концов взрывается – это правда. Люди устроены так, что не могут переносить тяжелого эмоционального давления – это неизбежно сказывается на физическом самочувствии и поведении (например, внезапный выпад в адрес коллеги: «ЗАТКНИСЬ ИЛИ Я ЗАКЛЕЮ ТЕБЕ ГЛОТКУ СКОТЧЕМ!»). Участок мозга, отвечающий за эмоции, подобен стоящей на плите кастрюле с водой. Когда все в порядке, вода остается на том же уровне и тихо плещется. Когда переживаем стресс или шок – разливается, выкипает. Если не выключить плиту или не отлить воду – она выкипит вся, без остатка. Чем дольше вы игнорируете проблемы или загоняете их в дальние уголки сознания, тем

больше вероятность того, что однажды вы взорветесь. Обратившись к чувствам и разобравшись в них, вы предупредите стресс – и будете меньше тревожиться.

Чувства способны породить определенные мысли и действия так же, как действия и мысли определяют чувства. Все взаимосвязано. Гнев, как правило, является реакцией на то, что вы чувствуете себя обманутым, неудовлетворенным или виноватым; тревога может сделать вас робким или спровоцировать реакцию «борьбы или бегства». Печаль помогает пережить потерю, а любовь сближает с людьми.

Счастье притягательно и всеохватно; оно делает вас открытым, доступным – и более склонным к общению, что дает чувство самоуважения и уверенности в себе.

Некоторые эмоции достаточно сложны, например зависть. Зависть сама по себе уважения, конечно, не вызывает, но часто мотивирует человека к самосовершенствованию.

Чувства сигнализируют о том, что происходит. С их помощью мы воспринимаем ситуацию – и получаем личный опыт. Как бы ни хотелось постоянно чувствовать себя счастливым, это нереально: человек обладает спектром разнообразных эмоций – таких как раздражительность, гнев, отчаяние, смирение, чувство вины и ревность, стыд и неудовлетворенность. Негативные эмоции, как правило, появляются тогда, когда мы скрываем или подавляем собственные чувства.



КАРТИНА ЭМОЦИЙ

Воспользуйтесь таблицей справа, чтобы проследить за своими негативными эмоциями. Опишите, как вы себя чувствовали, что послужило толчком к неприятностям, каковы были последствия. Когда вы осознаете связь между самочувствием, мыслями и поступками, откроются возможности для изменения негативных моделей.

Если пока сложно распознать свою эмоцию, проработайте сначала другие моменты, например физическое самочувствие или мысли. (Мы включили в таблицу пару примеров.)

Вместо того чтобы позволять сильным эмоциям захлестывать себя, полезно понять, из чего они состоят. Разделите свою эмоциональную реакцию на мысли, поведение и самочувствие. Если вы не заполнили таблицу, то в первом примере, возможно, узнали лишь свои эмоциональные реакции: смущение и злость, но упустили тревогу.

СИТУАЦИЯ	НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ МЫСЛИ	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ	ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ	ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ
Начальник сделал мне выговор на совещании в присутствии всех сотрудников	«Все думают, что я плохо справляюсь с работой»	Смущение, тревога, злость	Напряжение, краска стыда, потные ладони	В гневе убегаю с совещания
Подруга решила отметить свой день рождения за день до моей свадьбы	«Она решила сорвать мне свадьбу»	Обида, гнев	Сердцебиение	Отказываюсь идти к ней на день рождения
Мой друг всегда связывается со мной только тогда, когда ему что-то нужно	«Он использует меня из-за моих знакомств»	Неудовлетворенность, злость	Пониженные плечи, боль в желудке	Посылаю сердитые электронные сообщения, решив больше не помогать ему

Изолировав мгновенно возникшую мысль «Все думают, что я плохо справляюсь с работой», приходим к выводу: беспокоит то, что думают окружающие, а не ваше унижение на совещании. Это очень важно! Теперь можете сосредоточиться на том, почему так беспокоит тот факт, что коллеги сомневаются в ваших способностях.

- Есть ли у них причина сомневаться в этом?
- Давали ли вы в последнее время повод так думать?
- Может быть, ваше беспокойство совершенно необоснованно?

Вместо того чтобы смириться с ощущением катастрофы, можно перейти к действию: спросить мнение коллеги или, если слишком много работы, попросить помощников. Таким образом вы не просто плывете по течению, а контролируете ситуацию.

Какой столбец таблицы вам было проще всего заполнить: мысли, эмоции, физические реакции или поведение? Например, в данный момент вы сильнее

всего реагируете физически – и отталкиваетесь от этого. Может быть, вы вспоминаете о том, что чувствовали физическое напряжение, переживали стресс, и осознаете, что эти симптомы были вызваны смущением, возникшим после выговора от начальника. Ваше физическое самочувствие – ключ к разгадке того, что происходило помимо этого. Или же можно начать с настроения. Вспоминаете, что чувствовали себя ужасно, так как понимали, что подорвана ваша репутация. Словом, не важно, что именно вы отметили в первую очередь, это – отправная точка на пути к заполнению пробелов.

По-настоящему важно распознавать психологический триггер – то, что запустило цепную реакцию. Негативные реакции нарастают как снежный ком – и очень легко упустить из виду сам источник тревоги или подавленного настроения. Чем скорее вы привыкнете отслеживать свои мысли, возвращаясь к истокам, тем больше появится возможностей для изменения ситуации.



КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Есть несколько простых и эффективных способов управлять эмоциями. Как вы видели на примере последней стратегии, самочувствие неразрывно связано с вашей интерпретацией отдельных событий.

- Пессимистическая оценка ситуации наряду с некомфортным физическим самочувствием может спровоцировать пагубное поведение. Помните: ваше отношение к чему-либо еще не означает, что все относится к этому так же; ваши чувства не являются отражением верности ваших поступков. Возможно, на работе вы чувствуете неудовлетворенность, кажется, что вас недооценивают – а все считают вас блестящим сотрудником! В подавленном настроении мироощущение искажается, поэтому вы ищете доказательства, подкрепляющие мысли «Я – бездарность / Я не могу справиться». Не проецируйте свои чувства на других: велика вероятность того, что вы не очень справедливы к себе.

- Хотя сильные эмоциональные реакции на текущие события являются здоровым и естественным проявлением (как способ обработки информации), следите за тем, чтобы не погрязнуть в деструктивных эмоциях. Гоните прочь мысли о том, что всегда не везет или вы вечно попадаете в неприятности.

Это не только вызывает разрушающие чувства, но и заманивает в ловушку неприятностей. Помните, что негативное поведение способно спровоцировать негативные последствия: ваше самовосприятие оказывает влияние на отношение окружающих и на то, что происходит в жизни. Если вы постоянно думаете: «Я – бездарность», это может превратиться в самореализующийся прогноз, поскольку вы будете избегать сложных задач или откладывать важные дела.

- Когда вы следующий раз поймаете себя на том, что все обобщаете и недооцениваете свои способности, заблокируйте эти мысли, осознайте их – и спокойно подумайте, правдивы ли они. Выудите из памяти момент, когда в вашей жизни произошло нечто очень важное – и вы отлично с этим справились. В следующий раз, когда почувствуете себя отвратительно, спросите себя: «Будет ли это иметь значение завтра, через неделю, через год?» Если нет – какая разница? Проехали!

- Если речь идет о ваших чувствах, будьте открыты и честны к себе и другим; это позволит двигаться вперед. Озвучивание собственных чувств позволяет дистанцироваться от ситуации, что бывает абсолютно необходимо.

- И, наконец, смейтесь. Веселитесь и шутите над тем, что смешно, а также – над собой. Исследования, проведенные в Оксфордском университете, показали, что смех приводит к высвобождению эндорфинов, которые действуют как природные болеутоляющие вещества. Нахохотавшись, вы действительно почувствуете себя лучше. Группа испытуемых была разделена на две части: одна в течение четверти часа смотрела «скучные» телепрограммы (турниры по гольфу, ха-ха!), тогда как другая угорала над комедийными шоу.

Так вот, ученые обнаружили, что те, кто покатывался от смеха, намного легче переносили боль. Это факт: смех действительно лучшее лекарство. Слишком серьезное отношение к жизни и к себе приводит к тому, что все кажется труднопереносимым. Разглядев смешную сторону проблемы, вы снижаете физическое напряжение и вполне готовы справиться с ситуацией.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Не подавляйте эмоций, иначе взорветесь! Будьте открыты и честны с собой и с окружающими.

- Думая и действуя в позитивном ключе, будете чувствовать себя комфортно и гармонично.

- Вы не в состоянии навсегда изгнать грусть из жизни, но можете постараться убедить себя в том, что она не навсегда.

Игры разума

Здесь мы собираемся рассказать о произвольных негативных мыслях (ННМ), которые держат в заложниках мысли позитивные – и вы позволяете это. В этой главе разъясняем, откуда берутся деструктивные мысли – и как с ними бороться.

Где была твоя голова?

Если бы из нашего щербатого чайника выскочил джинн и предложил исполнить три желания, мы бы точно знали, что попросить. Сделав комплимент по поводу его шаровар, предложив коктейль, мы пожелали бы бадью денег, дом с видом на жилище Джорджа Клуни на озере Комо – и... научиться читать мысли. Что может быть важнее, чем знать, что думают окружающие? Хм, ну да, богатство, бесспорно. Смотрели ли вы на себя со стороны в последнее время, рылись ли в подсознании? Нам неприятно сообщать об этом, но там происходят поистине странные вещи.

Мы обсудили, как образ мыслей оказывает влияние на ваше эмоциональное и физическое самочувствие, а также на поведение. Итак, если будете плохо себя чувствовать, ваши мысли не завопят: «Ну, ты асс! Ты лучшее с тех пор, как люди придумали утягивающие трусы!», или: «Ты слабак – и ничего не можешь сделать как надо! Нам стыдно пребывать в твоей жалкой голове». Посмотрите примерную интеллект-карту на странице справа, демонстрирующую влияние негативных мыслей.

Мы мыслим автоматически. Почти так же, как дышим. Просто думаем – и все. Даже во сне мозг прокручивает мысли. Трудности, которые происходят с вами, объясняются тем, что вы находитесь в подавленном состоянии – и ваши мысли превратились в больших зануд. Они угнетают. Не выполняют своих обязанностей. Если вас постоянно посещают черные мысли, вы ощущаете себя бараклом – это понятно. Но если вы привыкли концентрироваться на плохом, то не осознаете происходящего. Это превращается в дурную привычку – например, вы регулярно забываете выключить щипцы для волос, а потом, по дороге на работу, у вас случается сердечный приступ. И вы не понимаете, что каждый божий день наказываете себя, ибо потеряли способность следить за своими мыслями.



Негативный мыслительный процесс

Ложась спать, вы не проговариваете про себя все мелкие действия, например: «Сейчас я откину одеяло, сяду, перед тем, как лечь, подниму левую ногу, потом правую». Просто ложитесь в кровать, думая о чем-то другом. Это и есть «мыслительный процесс»: мозг выбирает то, о чем стоит подумать, а о чем нет, «сливая» информацию, которую считает несущественной.

Система работает нормально... до тех пор, пока мозг не переключается на негативный автопилот: выдвигает на первый план только ту информацию, которая способствует плохому самочувствию. Позитивные замечания игнорируются, вы пренебрегаете фактами, благодаря которым могли бы почувствовать себя лучше и посмотреть на происходящее увереннее и реалистичнее. Память тоже играет подлую роль, возвращая лишь в те моменты прошлого, которые подкрепляют негативный взгляд на мир. Все это неизбежно поддерживает подавленное настроение и ухудшает самочувствие.

Когда вы находитесь в плохом настроении, мозг по умолчанию настраивается на негативное мышление – и оно работает с ускорением, если вы тревожитесь или включается реакция «борьбы или бегства». Когда тело ощущает угрозу,

рациональная часть сознания отходит на задний план, а отслеживающие опасность доли мозга начинают работать с большей силой. Они приводятся в боевую готовность, пытаюсь обеспечить вашу безопасность. Это означает, что вы не только концентрируетесь на негативе, но больше склоняетесь к тому, чтобы оценивать нейтральные события как враждебные, например: «они говорят обо мне».

Когда мозг работает в подобном режиме, единственный способ понять, что происходит, – это активный поиск позитивной информации, способной изменить перекошенный образ мыслей. Вы обязаны противостоять произвольным негативным мыслям.

Непроизвольные негативные мысли (ННМ)

- ННМ – это мысли, которые со свистом проносятся в голове, при этом вы их даже не осознаете. Например: «Ой, она намного успешнее меня» или «Он меня ненавидит». Они представляют собой пессимистические оценки и интерпретации того, что происходит вокруг, и того, что вы принимаете за свершившийся факт.
- ННМ – это привычные мысли, к которым вы даже не прислушиваетесь. Они приходят и уходят так же быстро, как певцы-одногодки. Раздражает то, что они отчасти правдоподобны, поэтому вы считаете их правдивыми вопреки тому, что само утверждение неразумно и нереалистично.
- ННМ заставляют вас чувствовать себя ужасно и служат помехой тому, что по-настоящему важно.
- ННМ заразительны. Одна произвольная негативная мысль может молниеносно развернуться спиралью в три, четыре или пять витков.

Почему ННМ наши враги и подлежат уничтожению

Исследования показывают, что, когда вы находитесь в подавленном настроении, сознание расстилает красную дорожку перед ННМ – и приветствует их, широко раскинув объятия. Негативные мысли приводят к искаженной интерпретации событий, избирательному вниманию только к тяжелым переживаниям, а также подталкивают сознание к блокировке любых фактов, расходящихся с мрачными взглядами. Словом, ННМ – ночной кошмар, и вы должны от него избавиться.

Если бы вы осознавали их всякий раз, как они зарождаются, и смогли бы блокировать, объективно обдумывая каждую мысль, то, несомненно, пришли бы к выводу, что это полная чушь! Однако вы не осознаете их, так как они слишком прочно укоренились. «Я надоела своему парню»; «Меня никогда не повысят по службе, поэтому нечего и беспокоиться»; «Какой смысл идти в бар, в любом случае никто не заговорит со мной».

Даже если вы понимаете, что какие-то из ваших ННМ – абсолютная ерунда, они имеют значение. Почему? Потому что в определенный момент кажутся

разумными: мозг обрабатывает информацию в определенно негативном ключе. Попустительствуя этому, вы поддерживаете вечно плохое настроение.

Как направить позитивные мысли в определенное русло

Когда у вас подавленное настроение, нужно активно направить свои мысли на что-нибудь хорошее. Размышляя о приятных событиях, вы становитесь счастливее – и уменьшаете депрессивные ощущения. Замечая позитивные моменты, обращая на них внимание, вы настраиваете мозг на то, чтобы в будущем он – уже по привычке – выискивал лишь приятные события.



ПОДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ ДВАЖДЫ (ИЛИ ТРИЖДЫ)

В следующей главе мы проанализируем двенадцать наиболее часто встречающихся типов ННМ и поговорим о том, как они морочат нам голову. А сейчас сфокусируйтесь на том, чтобы понять общую картину. Припомните три момента, ежедневно происходящие в вашей жизни. Да, именно так: просто три приятных момента; перед сном запишите их в записную книжку. Возможно, кто-то открыл перед вами дверь; или кто-то остановился и поднял телефон, который вы уронили; или ведро с водой упало с лестницы именно там, где вы должны были пройти, если бы не остановились. Все что угодно! Просто подумайте об этом и запишите.

Через неделю оглянитесь назад и посмотрите, что случилось. Это самый важный момент. Сейчас вам предстоит определить, почему так случилось, и найти позитивное решение. Допустим, вы решили, что водитель автобуса подождал вас потому, что вы улыбались ему, или потому, что он симпатичный парень. Либо вы подумали, что вода из ведра не забрызгала вас потому, что это был удачный день. Такой ход мыслей позволит взглянуть на мир – а значит, и на себя в более позитивном ключе.

ПРИМЕР

ВСТРЕЧА РЭЧ – ННМ НА РАБОТЕ

Рэч много лет крепко дружила с Томом. Они всегда были неразлучны, и все спрашивали ее, не близки ли они. Прежде девушка смеялась в ответ, но теперь стала беспокоиться, думая, почему же это не так. Им было весело друг с другом, они проводили вместе каждую свободную минутку, но между ними никогда ничего не было. Постепенно Рэч убедила себя в том, что им суждено всегда быть вместе, просто Том этого еще не понял.

Они и раньше часто прикасались друг к другу, но теперь каждое прикосновение было пропитано определенным значением. Девушка стала уделять больше внимания внешности, сделалась непривычно легкомысленной, старалась чаще быть рядом с Томом. А он ничего не замечал. Месяца через три Рэч слегка отчаялась – и решила либо намекнуть ему, либо сделать

первый шаг. Она даже не взвесила все «за» и «против» того, чтобы обнять его и поцеловать:

«За»: Возможно, он поцелует меня в ответ, тогда это станет началом отношений, которые изменят нашу жизнь.

«Против»: Возможно, он отвергнет меня, тогда я просто все спишу на алкоголь и обращу в шутку. Ха-ха-ха...

На следующей корпоративной вечеринке Рэч была во всеоружии. Несколько дней она психологически настраивалась, прихорашивалась и чувствовала себя роскошной женщиной: веселой, умной, сексуальной. Потом неожиданно появился Том... и представил всем свою новую девушку Алекс.

Алекс была роскошной, веселой, умной и сексуальной.

Алекс была на два года моложе Рэч.

У Алекс была увлекательная работа, и она зарабатывала кучу денег.

Алекс сделала комплимент новому платью Рэч.

Алекс была для Тома новой Рэч.

Тем вечером Рэч извинилась и ушла пораньше. Несколько следующих месяцев девушка чувствовала себя неважно. Мысли, посещавшие ее в это время, можно вкратце свести к следующему:

- я – самая большая идиотка всех времен;
- все смеются надо мной или жалеют меня;
- как я вообще могла подумать, что такой веселый парень полюбит меня?
- я только потеряла лучшего друга, потому что я – такая дура...
- я никогда не найду такого подходящего для меня парня, как Том;
- я презираю всех, кто счастлив в личной жизни.

Чувство благодарности

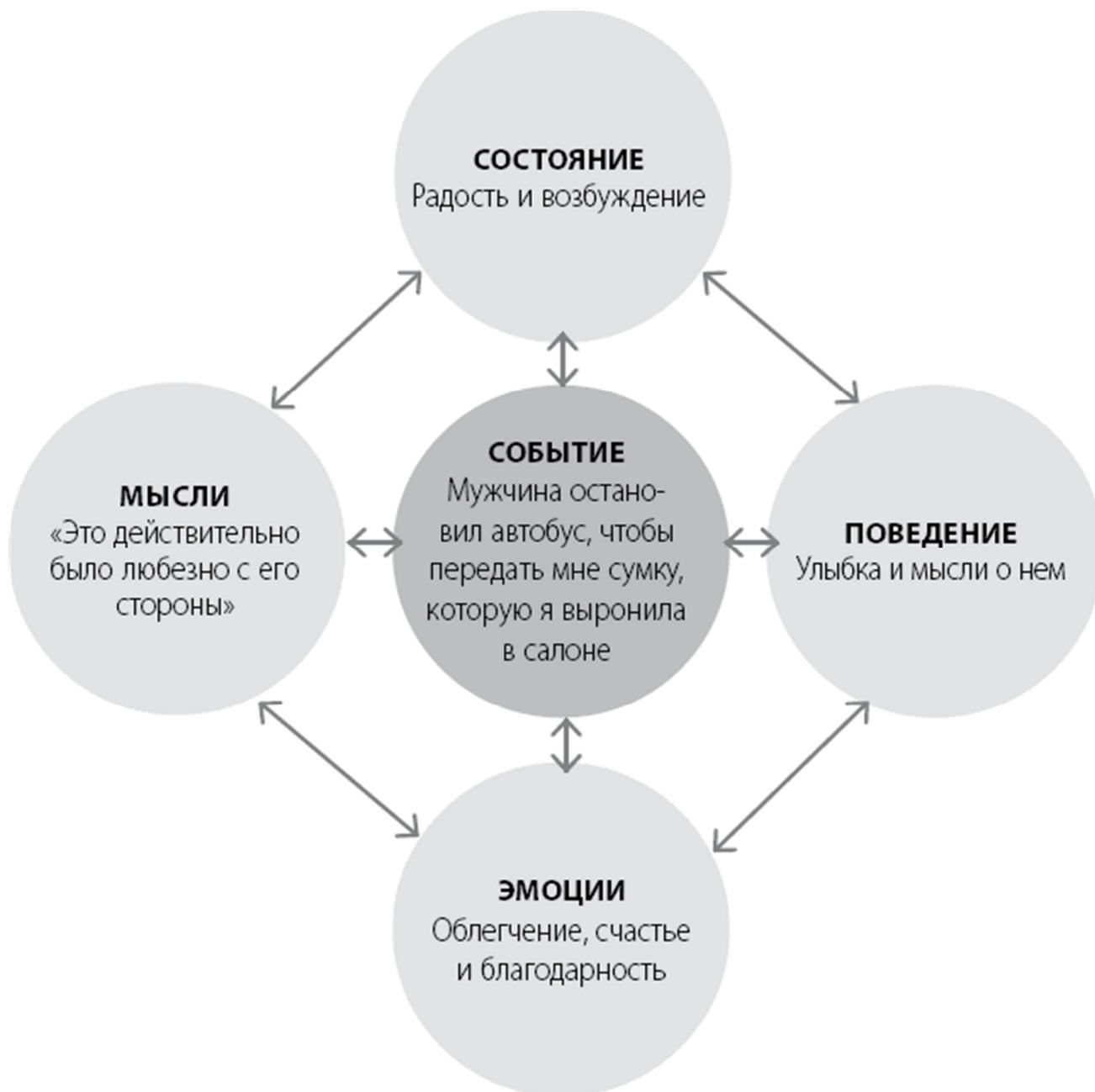
Обращать внимание на счастливые моменты (записывая их) – простейший способ поднять настроение и впустить в сознание позитив. Следует быть благодарным за то, что с нами происходит, видеть светлую сторону жизни – и самореализоваться. Чувство благодарности к себе и выражение одобрения по отношению к другим придаст вам силы, внушит оптимизм и научит сопереживать. Те, кто хотя бы в течение недели придерживался стратегии «дважды подумай», говорят, что чувствовали себя счастливыми еще долгое время. Включите эту стратегию в повседневные занятия – и скоро заметите, как повысилось настроение.



ВАША ПОЗИТИВНАЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА

Выберите одно из событий, отмеченных вами, когда вы применяли стратегию «дважды подумай», и заполните интеллект-карту. Сосредоточьтесь на том, как вы чувствовали себя – физически и эмоционально – в тот момент, когда это

произошло; что вы об этом думали; на что это событие сподвигло вас. Ниже приводится примерная интеллект-карта.



Заполнив карту, убедитесь в том, что позитивное мышление заразительно: когда вы хорошо себя чувствуете, исправляется и поведение, и физическое состояние.

Мысленные преступления

Теперь вы поняли, как важно знать, откуда приходят ННМ, и научиться пресекать их на корню. При стрессе или усталости усиливаются сомнения в себе: жизнь испытывает нас, подвергая испытаниям. Ощущаете свою бесполезность? Хочется утешения? «Да, – говорят ваши мысли, – это совсем неудивительно, потому что ты бесполезен. Любой человек в миллион раз

лучше тебя». В наше время, под стремительным натиском средств массовой информации, появляются дополнительные возможности для параноидальных сравнений и прогнозов. Почему она не написала в конце письма, что целует меня, как обычно? Не иронизировал ли он, написав LOL (Laughing Out Loud – «громкий смех»)? Сказала ли она «заткнись» в шутку или была оскорблена? Открываются все новые и новые возможности для сомнений в себе. И с ними надо сражаться – не на жизнь, а на смерть!

ТРИ КРУПНЕЙШИХ МЫСЛЕННЫХ ПРЕСТУПЛЕНИЯ ПРОТИВ СЧАСТЬЯ

- 1.** Вы сравниваете себя с другими людьми.
- 2.** Вы настраиваетесь на провал.
- 3.** Вы слишком долго переживаете неудачи.

1-е мысленное преступление: вы сравниваете себя с другими

Естественно, любой человек сравнивает себя с другими. Это свойственно человеческой природе: выживает тот, кто лучше приспособлен к жизни. Однако когда вам грустно, сравнения становятся вредными – и совершенно неправдоподобными, так как вы сравниваете себя только с теми, кто, как вам кажется, лучше вас, игнорируя всех, кто хуже. Сознательно отмечаете все мелкие недостатки – качества, в которых никогда не были уверены, – сравнивая их с достоинствами друзей, коллег и любых незнакомцев. Вы думаете: «Элис в отличие от меня добилась успеха, а ведь мы – ровесницы», а не «Элис добилась такого успеха, потому что ее отец-тиран накажет ее, если она этого не сделает». Либо: «У Стэси идеальный муж, а у меня нет даже приятеля», а не «Стэси повезло: у нее такой замечательный муж, что терпит свою тещу». Возможно, вы сравниваете себя со знаменитостями: «Я никогда не буду выглядеть так, как Скарлетт Йоханссон». Конечно, не будете! Скарлетт Йоханссон тоже не выглядела как Скарлетт Йоханссон, пока не обзавелась персональными тренерами, поварами, визажистами и стилистами. (Не обижайтесь, Скарлетт!)

Вы игнорируете любую информацию, способную поставить вас в выигрышное положение – или посмотреть на вещи сбалансированно. Если факты не соответствуют вашему негативному мнению о себе, вы отправляете их на свалку.



КАК БОРОТЬСЯ СО СРАВНЕНИЯМИ

В следующий раз, когда решите с кем-нибудь себя сравнить, убедитесь, что сравнение справедливо – как для вас, так и для этого человека. И если он действительно лучше вас, воспользуйтесь этим как стимулом: «Элис способна на это, а мы похожи – значит, и я смогу».

А лучше не сравнивайте себя ни с кем. Сосредоточьтесь на приятном, наметьте цели и уверенно двигайтесь вперед.

2-е мысленное преступление: вы настраиваете себя на провал

Находясь в подавленном настроении, вы расцениваете неудачи (когда ситуация полностью выходит из-под контроля) как признак своей неполноценности. Задаете себе совершенно нереалистичные критерии – и неизбежно им не соответствуете, потому что они находятся вне зоны вашего контроля. «В следующем месяце к этому времени у меня будет новая работа»; «В следующем году к этому времени я забеременею»; «После следующей переаттестации мне повысят зарплату». Если не достигаете этих целей, начинаете интенсивно заниматься самокритикой: «Другие это делали – почему я не смог?», «Я всегда все порчу». Кроме того, постоянно сдвигаете цели: если вы и достигли того, что наметили, это уже неважно, поскольку изменились личные признаки «успеха».

Нет идеальных людей. Ни одного. Даже тот безумно привлекательный мужчина, живущий в квартире рядом с вами, который работает в раскрученном рекламном агентстве (он только что взял еще одну ссуду, которую не в состоянии выплатить). Вы неизбежно потерпите неудачу, если будете старательно ставить себя на одну доску с недостижимым идеалом. Это что-то вроде мазохизма: вы уверены, что не достигнете желаемого, и всегда предвкушаете момент, когда сможете возненавидеть себя за это.

Пришло время *остановиться*.

Не стремитесь к недостижимому и прекратите наказывать себя за неудачи, если поставили нереалистичные цели. Если проследите за собой в течение целого дня, прислушиваясь к тем ужасным словам, которые говорите себе, то поймете, что вы настоящий тиран.

Критика может быть здоровой, если она конструктивна и беспристрастна, но самокритика редко бывает таковой.

Вы запрограммировали свои мысли на постоянный негатив, когда ваш тренер вопил: «Не сачкуй, соберись!» – то потом всегда уточнял: «Так намного лучше!» Большинство репетиторов и учителей знают: если хотите кого-то успешно мотивировать, конструктивную критику нужно уравновешивать похвалой.

Подчеркивая только недочеты, вы разрушаете мотивацию и в конце концов заставляете человека сдаваться.



КАК ДАТЬ СЕБЕ ДРУЖЕСКИЙ СОВЕТ

В следующий раз, когда будете находиться в бедственном положении, оцените проблему так, словно речь идет о вашем друге. Главное – постарайтесь быть

сострадательным, а не критиковать; вспомните о своих сильных сторонах как о поле для самосовершенствования. Если бы друг обратился за помощью, ваша интуиция подсказала бы, как успокоить и ободрить его; поделитесь этой доброжелательностью с собой.

Спросите себя: «Что бы сказал Х, если бы с ним это случилось?» (Постарайтесь, чтобы Х был разумным и честным человеком, а не заклятым врагом.) Попробуйте дать себе совет, способный встряхнуть. Отстраняясь от проблемы, вы поймете, что преувеличили отдельные моменты, которые на самом деле не очень важны; нужно просто взглянуть на них под другим углом. Глядя на вещи подобным образом, вы предпримете позитивные шаги.

3-е мысленное преступление: вы слишком долго переживаете неудачи

Пребывая в подавленном настроении, вы недооцениваете свою способность справиться с ситуацией. Когда какие-либо препятствия приводят к ННМ, кажется, что вы никогда не преодолевали их. Это равносильно тому, что смотреть на мир через запотевшие очки. Все воспринимается с негативной предвзятостью – и вы все больше тяготеете к тяжелым воспоминаниям.

Но первоначальные ННМ не только провоцируют плохое самочувствие, в скором времени они перерастают в нечто большее: «Ой, это был полный вздор» → «Никогда у меня ничего не получается» → «Жизнь так несправедлива» → «Мне следует отказаться от дальнейших попыток». Или: «Я теряю время» → «Ничто никогда не изменится к лучшему» → «Никого даже не волнует, чем я занимаюсь» → «Я просто должен сдаться».

Склонность к поспешным обобщениям в тот момент, когда плохо, характерна для всех. То, что произошло лично с вами, превращается в воплощение несправедливости в мировом масштабе. С происходящего вокруг вы переключаетесь на то, что происходит в вашем сознании. Впрочем, несмотря на многодневные размышления, вы топчетесь на месте. Не делаете ничего для решения проблемы – просто рассуждаете о ней.



ТЕСТ НА ЗАТЯНУВШИЕСЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Как бы долго вы ни задерживались на негативных переживаниях, приходится возвращаться к жизни – как физически, так и ментально. Протестируйте себя на предмет затянувшихся переживаний, сосредоточившись на каждом сценарии.

- Вспомните самую вкусную еду, которую вы когда-либо пробовали. Представьте эту еду в своей тарелке. Восхищайтесь ею. Потом вообразите ее на вилке, направляющейся в рот. Вспомните вкусовые ощущения на языке. У вас потекли слюнки?
- Теперь подумайте о ком-нибудь, кто вам действительно нравится. Напрягите фантазию, придумав рискованную ситуацию, которая взволновала бы вас.

Если действительно сконцентрируетесь на этом, почувствуете волнение во всем теле. Покалывание в пальцах. Нервную дрожь в желудке. Даже зрачки могут расшириться.

- Вспомните самое неприятное, постыдное приключение, произошедшее с вами на пьяную голову. Оживите в памяти тот момент во всем его беспощадном ужасе. Вы покраснели или съежились?
- Вспомните самый жуткий фильм ужасов, который когда-либо смотрели. Отстранитесь и вообразите, что все это произошло с вами. Прямо сейчас. Пульс должен участиться, возможно, вы ощутите покалывания на коже или вспотеете, почувствуете неприятное стеснение в груди.

На самом деле мысли, воображение и воспоминания стимулируют эмоциональное и физическое самочувствие. Поэтому в следующий раз, когда поймете, что слишком долго задерживаетесь на чем-либо, обращайтесь к своим чувствам как к советчику, подсказывающему, когда остановиться. Спросите себя: «Как я себя чувствую?» Если ответите «плохо», остановитесь и переключите внимание на что-то другое. Сознательно выберите иной предмет размышлений или займитесь чем-то еще.

Скажите себе: «Это никуда меня не приведет» (что верно, иначе вы не стали бы пережевывать ситуацию); сконцентрируйте внимание на чем-то другом: выпейте чашку чая, позвоните другу или сделайте пробежку. Доверяйте себе – зачем постоянно провоцировать плохое самочувствие?

Запишите какие-нибудь ободряющие фразы на листочках и доставайте их, когда будете в плохом настроении. Например, если у вас кошмарный начальник, напишите: «Это его проблема». Когда он будет вести себя особенно мерзко, украдкой посмотрите на листок, напомнив себе, что это, черт подери, его проблема. Мысли не могут изменить будущее или переделать прошлое; постоянно возвращаясь к своим переживаниям или задерживаясь на негативном опыте, вы попусту тратите время. Лучше воспользуйтесь тем, что вам уже известно, и составьте оптимистичный план дальнейших действий.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Воспитывайте оптимизм – старайтесь во всем видеть хорошее.
- Мысли – это не факты! Осознавайте свои ННМ, когда они со свистом проносятся в голове.
- Как только собираетесь сосредоточиться на неудаче, быстро переключайте внимание на то, с чем отлично справляетесь. Активно примите свою сторону!

8

Кто вы, по вашему мнению?

Здесь мы рассмотрим, оценим и нейтрализуем двенадцать наиболее распространенных ННМ.

Я мыслю, следовательно, я существую

Теперь, когда вы осознали опасность негативных мыслей, будете начеку, когда они, как стадо блеющих коз, застучат копытцами у вас в голове. Выделяют двенадцать видов ННМ; если вы чувствуете себя несчастным, они рано или поздно посетят вас. Поэтому вооружитесь нашими золотыми правилами и дайте им отпор.

Черно-белое восприятие

Все четко: черное или белое. Если чуть недотягиваете до совершенства, значит, вы полный неудачник. Вы ставите перед собой невыполнимые задачи и цели, которых невозможно достичь, а потом наказываете себя. Но даже если каким-то магическим образом вы достигнете цели, то и тогда найдете, за что себя покарать. Прибавка в 3000 фунтов к жалованью? Мне должны были бы прибавить 5000. Сообщение, написанное за четыре минуты? Следовало написать за три.

Золотое правило: Позвольте себе находить компромисс между добром и злом, между совершенством и неудачей. Ставьте реалистичные цели; достигнув хотя бы одной, подбодрите себя.

Чрезмерное обобщение

Единичное негативно окрашенное событие вы воспринимаете как модель. В этот раз вы не получили повышения по службе? Потому что вас никогда не повышают. Любимый мужчина увлекся вашей подругой? Потому что мужчины всегда увлекаются вашими подругами. Модели вашего мышления можно охарактеризовать словами «никогда» и «всегда».

Золотое правило: Замените слово «никогда» на сочетание «не в этот раз»; «всегда» – на «иногда».

Мелочная придирчивость

Выбрав одну негативную мелочь, вы подолгу размышляете исключительно о ней, лишаясь целостного восприятия события в его развитии. Это похоже на то, что вы заметили крохотную трещинку на любимой кружке – и возненавидели всю кухню. Вы провели интересную презентацию на работе, но трижды споткнулись на слове «субстанциализированный». Казалось бы, кого это волнует? Это волнует вас: вы не должны были споткнуться! Какой идиот спотыкается на этом слове? И конечно, слушатели смеялись над вами, а не вместе с вами.

Золотое правило: Нужно трезво смотреть на вещи. Если вам на 99 % все удалось, а 1 % оказался неудачным, значит, уделите 99 % своего внимания успеху и 1 % – всему остальному.

Позитив-шмозитив

Вы отбрасываете позитивный опыт, настаивая на том, что это «не считается». Целыми неделями жалуетесь на начальницу, говорите, что она не ценит вас и все принимает как должное, а она рассылает циркулярное письмо, в котором

благодарит вас за выполнение сложной работы. Здорово, не правда ли? Но – нет! Должно быть, до нее дошли слухи о том, что вы жаловались на нее, и это ее изощренная месть, чтобы вы поняли, что она в курсе.

Золотое правило: Будьте уравновешенны и справедливы к себе. Принимайте все хорошее, что происходит в вашей жизни; если это результат предпринятых вами усилий – доверьтесь себе. Если вы похвалите себя за достигнутое, это подвигнет на новые успехи.

Телепатический обман

Нет, вы не умеете читать чужие мысли, простите. Вскинутая бровь и прищуренный глаз не обязательно означают, что кто-то строит каверзные планы погубить вас. Вы предвосхищаете то, чего не происходит; анализ ситуации зависит от самочувствия. Если бы вы ощущали себя на вершине счастья и заметили, как улыбается ваша подруга, то подумали бы: «Ха! Должно быть, я ухмыляюсь как идиотка!» Но если вы перехватили ее ухмылку в тот момент, когда чувствуете себя неуверенно, подумаете примерно так: «Она полагает, что я поставила себя в глупое положение».

Золотое правило: Никто не может читать чужие мысли, поэтому не предугадывайте, что думают другие, – особенно если у вас плохое настроение. Лучше, если интересно, просто спросите, что человек думает.

Ошибка гадалки

Вы предвосхищаете неудачный поворот событий и ведете себя так, словно это свершившийся факт. Сначала окружающие думают, что вы очаровательно самокритичны, но через некоторое время кажется, что вы потакаете собственным прихотям. Ожидание наихудшего исхода превращается в самореализующееся предсказание. Будьте осторожны: если вы постоянно твердите: «Нет, я никуда не поеду», люди в конце концов поверят в это.

Золотое правило: Прекратите запугивать себя, если не можете победить. Если дела идут хорошо, вы этого не цените; если все плохо, вам не станет лучше от сознания своей правоты. Позитивное поведение способствует позитивным результатам. Измените негативные предсказания на веру в себя.

Перевернутый бинокль

Вы преувеличиваете важность своих промахов и принижаете значимость достижений. «Ах, я получил премию? Неважно. Я только что, в сущности, запарол последнее задание». Умение принимать комплименты – признак зрелости. Иногда уместна скромность, а иногда стоит быть чуть проще. Помните: умаляя свои успехи, вы косвенно умаляете успехи других. Если вы считаете, что никуда не годны, несмотря на премию, что ж говорить о людях, не получивших ее?

Золотое правило: Признайте, что вы на своем месте; опирайтесь на успехи, а не на ошибки.

Ожидание катастрофы

Вы ожидаете, что события будут иметь ужасные последствия, в результате чего они кажутся неуправляемыми или нескончаемыми. «Если я увижу ее на вечеринке, я разрыдаюсь и все испорчу. Лучше просто не ходить туда». Это неправильно: мир не рухнет, если вы случайно что-то испортите.

Золотое правило: Вычеркните из своей жизни слова «что, если». Вы беспокоитесь о том, что еще не произошло – и, возможно, никогда не произойдет. Спросите себя: «Каким может быть наихудший исход?» – затем: «Если случится самое плохое, смогу ли я преодолеть это?» Поверьте в то, что вы в состоянии справиться с ситуацией и управлять ею.

Если я в унынии, значит, все вокруг уныло

Вы полагаете, что ваши негативные эмоции отражают реальность: «Я это чувствую, значит, это правда». Отравляете себе жизнь, переживаете плохое настроение, как крайне опасный вид гриппа: «Разве не отвратительный день?», «Разве не скучнейшая встреча?»

Золотое правило: Неприятности могут произойти именно потому, что вам кажется, что вы ни на что не годны. Не прислушивайтесь к себе: в данном случае это плохая идея. Воспользуйтесь теорией «противоположного действия»: делайте то, чего больше всего не хочется. Депрессия диктует, чтобы вы остались дома, лелея собственную беспомощность, – не подчиняйтесь! Делайте то, что кажется устрашающим или требует усилий: повидайтесь с друзьями, пойдите на работу – и почувствуете себя значительно лучше.

Если бы да кабы

Вы пытаетесь мотивировать себя, гадая, следовало бы делать именно это: «Надо было улыбнуться, увидев шефа. Теперь он подумает, что я несчастное пугало»; или «Мне не следовало бы улыбаться, увидев начальника. Теперь он подумает, что я бестолковая идиотка».

Золотое правило: Замените слова «следовало бы» на более оптимистичные «было бы / буду» или «смогла бы / смогу». Тогда мысль будет сформулирована следующим образом: «Было бы хорошо, если бы я улыбнулась / не улыбнулась шефу. Я сделаю / не сделаю это в следующий раз». Либо: «Я могла бы улыбнуться шефу. Так и сделаю в следующий раз».

Почему всегда я?

Вы уверили себя, что неприятные события проистекают из недостатков характера. Вы – центр унылой вселенной; заикленность на себе проявляется в мыслях: «Я ничего не стою». Если что-то ломается, вы думаете: «Я такой неуклюжий», а не «Это случайность». Если кто-то выглядит печально, приходите к выводу: «Она всегда смотрит на меня сердито», а не «Она всегда так грустна».

Золотое правило: Запомните: не все зависит от вас. В следующий раз, когда посетит неприятная мысль, попробуйте не относить ее на свой счет – уберите свое «я» и взгляните на ситуацию шире.

Смакование неудачи

Итак, произошло нечто ужасное, и вы снова и снова проигрываете это в своем сознании. Это становится навязчивой идеей. Вы испытываете странное чувство удовлетворения, заставляя себя ежечасно оживлять в памяти боль от пережитого. Не верите, что заслуживаете хорошего самочувствия, не в состоянии допустить, что когда-нибудь снова будет хорошо.

Золотое правило: Постарайтесь активно двигаться вперед. Да, это было ужасно, но разве это конец света? Если же это действительно был конец света, попробуйте придумать, как пережить его и извлечь урок.

У вас есть выбор: либо постоянно вспоминать о нем, либо размышлять. Вспоминать – это постоянно возвращаться к тому, что вы не в состоянии изменить; размышлять – значит использовать свои новые знания для движения вперед.

Переоценка своих ННМ с ракурса стороннего человека подвигло Рэч на то, чтобы по-другому посмотреть на свое положение. Мы попросили ее заполнить интеллект-карту, опираясь на новое видение ситуации.

ВСТРЕЧА РЭЧ – ПРОДОЛЖЕНИЕ...

Спустя несколько месяцев, когда Рэч ощущала себя совершенно никчемной, она наконец поговорила со специалистом, которому удалось прервать ее цикл самообвинений и помочь ей переоценить ННМ. Шок, который пережила девушка в результате случившегося, полностью изменил ее взгляды на жизнь. Ей нужно было стать прежней Рэч. Она записала мысли, резюмирующие то, что чувствовала, и, пользуясь золотыми правилами, ответила на них, словно давая совет подруге. Вот к каким выводам она пришла:

- «Я так смущена, что не могу смотреть в глаза людям».

Ожидание катастрофы

По правде сказать, ты не сделала ничего постыдного. Все могло быть в тысячу раз хуже. Все, что ты сделала, – влюбилась в своего друга.

- «Все смеются надо мной или жалеют меня».

Телепатический обман

Прекрати считывать чужие мысли. Тот факт, что ты беспрестанно думаешь об этом, не означает, что все остальные об этом думают. Ты не первая, кто безответно влюбился. Каждый был на твоём месте, и в конце концов твоя гордость это переживет. По крайней мере, у тебя хватило мужества попробовать.

- «Я сгораю от стыда всякий раз, когда думаю о том, что случилось».

Смакование неудачи

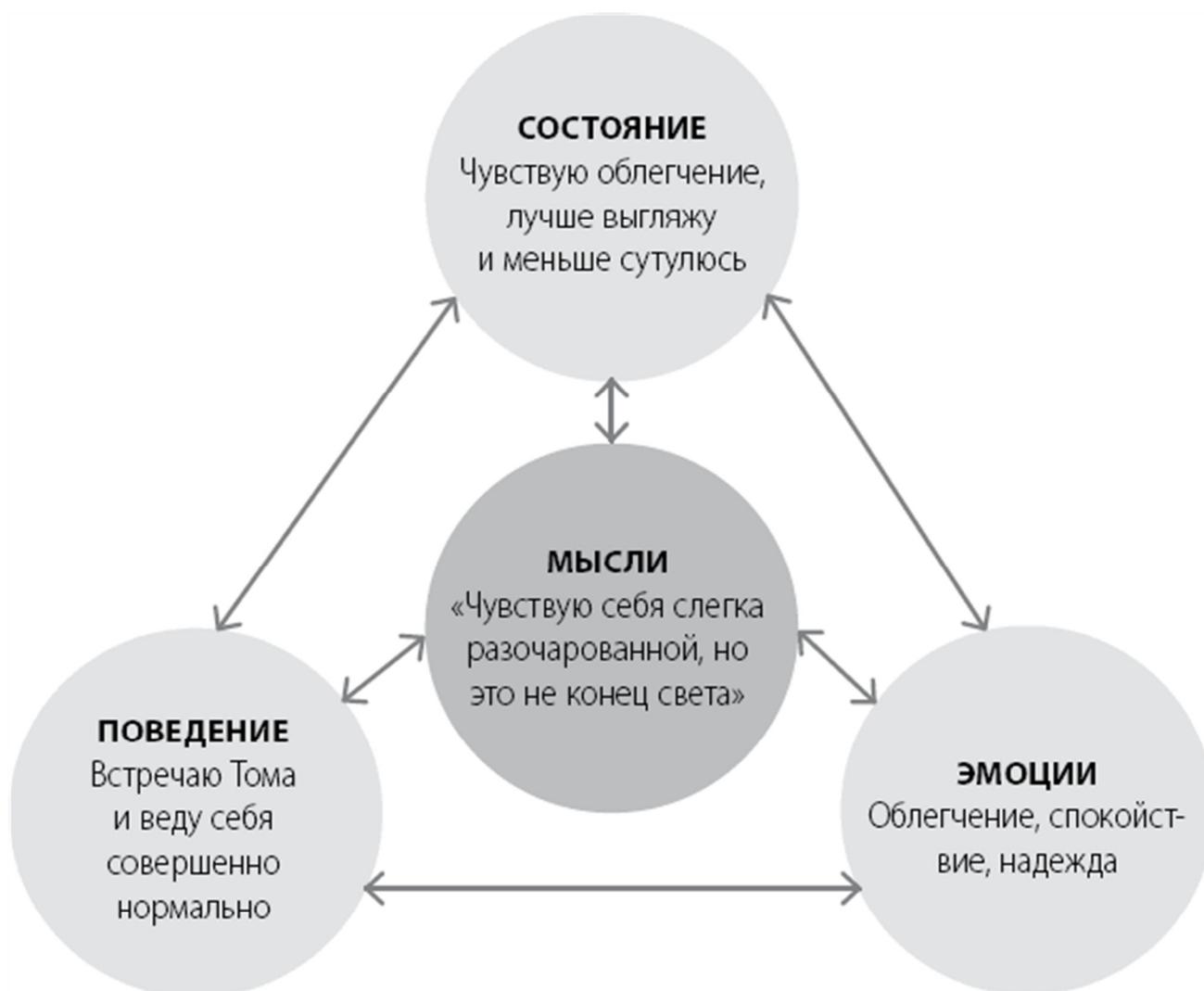
Только потому, что ты не можешь поверить, что ошиблась. Если посмотреть с положительной



ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА ВАШИХ ННМ

Теперь ваша очередь. Выберите негативную мысль, по-настоящему задевшую вас, и впишите в интеллект-карту. Какие эмоции она вызывает? (Грусть, гнев, испуг, смущение?) Как влияет на физическое самочувствие? (Вы сжали кулаки, вспотели, ощутили учащенное сердцебиение, у вас затряслись руки, вы почувствовали недомогание или усталость?) Какие действия она спровоцировала? (Вы были спокойны, игнорировали вопросы, ответы на которые были вам известны, вы разгорячились, выдвигали аргументы, заняли оборонительную позицию?)

Сам факт, что вы записали и признали произвольную негативную мысль, поможет осознать, как она работает.



Если не позволить ей буйно разрастись, можно понять, что именно является причиной плохого самочувствия. И выбрать один из трех вариантов:

1. Осознать эту мысль, принять ее – и продолжать чувствовать себя плохо или еще хуже.
2. Осознать эту мысль – и отпустить ее. Признать ее тем, чем она являлась, но больше не обращать внимания.
3. Осознать эту мысль и оспорить ее. Вспомните, что мысли – это не факты.

Мы – ярые сторонники двух последних вариантов.

Самоосознанность

Среди описанных вариантов второй, вероятно, показался странным. Как можно прислушиваться к негативным мыслям, а затем отпускать их? Это непросто, но осуществимо. А пока вы работаете над этим, мы расскажем о том, что сможет облегчить страдание, которое приносят ННМ.

В пятой главе мы упоминали о том, что нужно быть внимательнее к себе всегда и везде. Самоосознанность – это привычка проживать текущий момент и себя в нем.

Такова психологическая и поведенческая философия, основанная на многовековых исследованиях культуры Востока. Суть в том, чтобы воспринимать свои мысли только как мысли, а эмоции – только как чувства. Рассматривайте их как мимолетные ментальные события, сменяющие друг друга, а не как выражение своего сокровенного «я». Научитесь контролировать свое сознание: распознать мысль, осознать ее – и отпустить. Как пишут в журнале «*Frontiers in Human Neuroscience*», было доказано, что самоосознанность позволяет людям контролировать уровни депрессии и тревоги и даже избавляет от физической боли. В ходе более ранних исследований было обнаружено, что она способна снизить рецидив депрессии на 50 %.

Процесс медитации связывали с сидением на берегу ручья. Когда мимо проплывает листик или прутик, он пробуждает сознательную бдительность. Вы наблюдаете за листиком, замечаете его, а он уплывает вниз по течению, скрываясь из вида. Вы считаете, что листик является образом ваших мыслей, осознаете их – и отпускаете, не пытаясь изменить. Это совершенно иной образ мыслей и бытия. И хороший способ почувствовать себя счастливей.



КАК СТАТЬ «БДИТЕЛЬНЕЕ»

Простой способ тренировки самоосознанности – жить настоящим.

Все, что от вас требуется, – с полной осознанностью подходить к любой задаче, которую выполняете, быть вовлеченным в нее. Мы так много делаем на автопилоте, что забываем, чем занимаемся. А нужно проявить заинтересованность действием и использовать все органы чувств. Что можно попробовать на вкус, понюхать, почувствовать, услышать и увидеть?

Если требуется помощь, изолируйте себя от внешних вмешательств, а затем попробуйте метод внутренней вокализации, или проговаривания. Скажите себе (представив, к примеру, что принимаете душ):

Вдох.

Я знаю, что я принимаю душ.

Выдох.

Я чувствую, как теплая вода массирует мою кожу.

Вдох.

Я ощущаю вкус воды.

Выдох.

Я слышу, как вода стекает с меня.

Вдох.

Я вижу, как у моих ног образуется водоворот.

Выдох.

Я ощущаю запах шампуня.

Когда вы делаете это, то осознаете, что происходит в данный момент. Это действенный способ; чем чаще будете тренироваться, тем реже будут закрадываться отравляющие мыслишки: «Это не работает...» или «Не забыл ли я выключить плиту?». Нормально, если мозг сопротивляется – особенно в первое время; потом просто верните мысли в настоящее, не испытывая неудовлетворенности, и продолжайте. Не судите себя, просто расслабьтесь и сосредоточьтесь на том, что делаете. Как только станете увереннее, негативные мысли потеряют над вами власть.

Попробуйте следующее: представьте, что стоите на берегу реки, наблюдая, как блестит и искрится вода под солнечными лучами. Замечаете дуб, склонившийся над рекой, видите, как с него слетают листья, падают в воду – и плывут, уносимые потоком. Пока лист падает, просто смотрите, как он касается воды и уплывает. Когда закружится следующий, сделайте то же самое: направьте на лист свои мысли и посмотрите, как он ложится на воду и исчезает из вида.

Да, это может показаться странным, если вы никогда прежде не практиковали медитацию, но отставьте скептицизм и попробуйте практиковать это по пятнадцать минут в день в течение недели. Если вы действительно приведете себя в такое состояние и перестанете волноваться о том, что думают другие, или о том, что бормочет насмешливый внутренний голос, вам станет намного легче. Негативные мысли станут менее навязчивыми.

Используя такой подход, вы следите за своими мыслями, будто не замечая этого. И освобождаетесь от вредной привычки разбрасываться, оценивая мысли, когда ведете машину или работаете. Вы просто существуете.

После того как освоите этот прием (он требует тренировки), сможете выйти за пределы собственного сознания и жить настоящим, даже находясь в подавленном настроении.

Разумеется, было бы лучше, если бы ННМ не выходили на первый план, о чем мы поговорим в следующей главе. А пока, поймав себя на мысли: «Я ни на что не гожусь», отмахнитесь от нее, как от назойливой мухи.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Оспаривая ННМ, спросите себя: «Что бы я сказал другу?» Так вы дадите себе дельный совет.
- Тренировка самоосознанности даст передышку разуму – и поможет насладиться маленькими удовольствиями и достижениями.
- Мысли – это только мысли, чувства – всего лишь чувства; ни те ни другие не определяют вашей сущности.

Как контролировать свои мысли

Итак, теперь мы знаем, что произвольные негативные мысли – ННМ – вероломны и лживы. Пришла пора избавиться от них. Мы расскажем о том, как это сделать.

Как остановить ННМ

ННМ – это дурная привычка, наподобие ковыряния в носу или мурлыканья дурацких песенок. Впрочем, они очень опасны и могут испортить жизнь. Следуя за негативными мыслями, можно возненавидеть все вокруг, в том числе себя самого. Вот почему необходимо избавляться от них.

Даже если в жизни случилось что-то страшное, вы можете изменить модель мышления применительно к произошедшему событию. Начав думать позитивно, вы почувствуете, что способны справиться с ситуацией, если будете действовать решительно. Не забывайте о том, какое мужество вы проявили, чтобы улучшить самочувствие. Очень трудно набраться мужества и посмотреть в лицо собственным страхам (простите за эту слегка неуклюжую похвалу).



КАК ОСТАНОВИТЬ СВОИ ННМ

- Вернитесь к разделу «Я мыслю, следовательно, я существую» в главе 8. Узнали ли вы свою модель мышления среди двенадцати перечисленных категорий? Это весьма полезно: вы страдаете дурной привычкой думать в негативном ключе, и откровенное признание этого факта поможет вам остановить эти мысли.

- Если вы обнаружили, что к вам не применима ни одна из предложенных моделей мышления, значит, вы просто валяете дурака (или являетесь эмоциональным супергероем). В принципе, каждый из нас время от времени попадает в ловушки негативного мышления.

Нужно вернуться к ним и быть честным с собой. Если вы убеждены, что ни одна модель не отображает вашего образа мыслей, спросите друга или родственника, какая из них подходит вам. Если вы настроены на улучшение самочувствия, согласитесь с их мнением.

Теперь, когда вы признали это, можно поправить дело. Воспользуйтесь Золотыми правилами из каждой категории, к которой относите себя, и попробуйте мыслить иначе. Теперь, когда вы отслеживаете ННМ, будет легче распознать их. (Это похоже на то, как вдруг вы начинаете повсюду замечать книгу, которую давно хотели прочитать: на постерах, в обзорах, в руках пассажиров автобуса.) Запомните: негативные мысли не просто так приходят в голову – это вы приглашаете их. Пришла пора закрыть перед ними дверь.

- Если бы подруга сказала, что ей в голову пришла неприятная мысль, вы бы попытались успокоить ее, сказав, что она не права и все не так ужасно. Так почему бы не успокоить себя? Расскажите другу или подруге о своих мыслях, чтобы узнать разумное мнение. Если это неудобно, постарайтесь быть объективными и ответьте себе так, как ответили бы другу в аналогичной ситуации (как в примере с Рэч из главы 8).

- Когда в следующий раз подумаете о чем-то плохом, остановитесь и взвесьте эту мысль. Правда ли она?

Если ответ утвердительный, спросите себя:

1. Имеет ли это значение?
2. Каким может быть наихудший исход?
3. Что на самом деле может произойти?
4. Если это случится, смогу ли я справиться?

Вы успокоитесь, потому что поймете, что наихудший сценарий развития событий не реалистичен; но, если беда все же случится, вы справитесь.

Если ответ отрицательный, спросите себя:

1. Почему я подумал об этом?
2. Могу ли я признать, что был несправедлив к себе?
3. Что бы я сказал другу?
4. Прокрутите эту мысль в голове: «Это неправда, потому что...»; осознайте и согласитесь с доказательствами, опровергающими ее.

Если вы продолжаете бороться пагубной мыслью, можно воспользоваться стратегией, приведенной в этой главе.



ДОСЬЕ НА МЫСЛЬ

Жизненно необходимо проверять и ставить под сомнение свои негативные мысли. Если бы вы спросили продавца, почему ноутбук, который он пытается вам всучить, разрекламирован как лучший на рынке, а он бы ответил: «Потому что я так думаю», – вы бы отмахнулись от него, как от сумасброда. Потребовали бы доказательств, что абсолютно справедливо. Вряд ли бы вы сказали: «Да, вы так думаете? Тогда заверните!»! Проверять правомерность той или иной мысли – логично и необходимо. Начните же сомневаться в мыслях, которые вредно влияют на вас!

Помните, что у каждой истории есть по меньшей мере две стороны. Если вы что-то сделали не так, признайте это, примите свои ННМ и оцените их. Например, вы без всякой причины накричали на партнера и подумали: «Это так похоже на меня. Теперь он целый день будет злиться и не замечать меня». А теперь оцените эту мысль так: «По крайней мере, я могу извиниться, а он

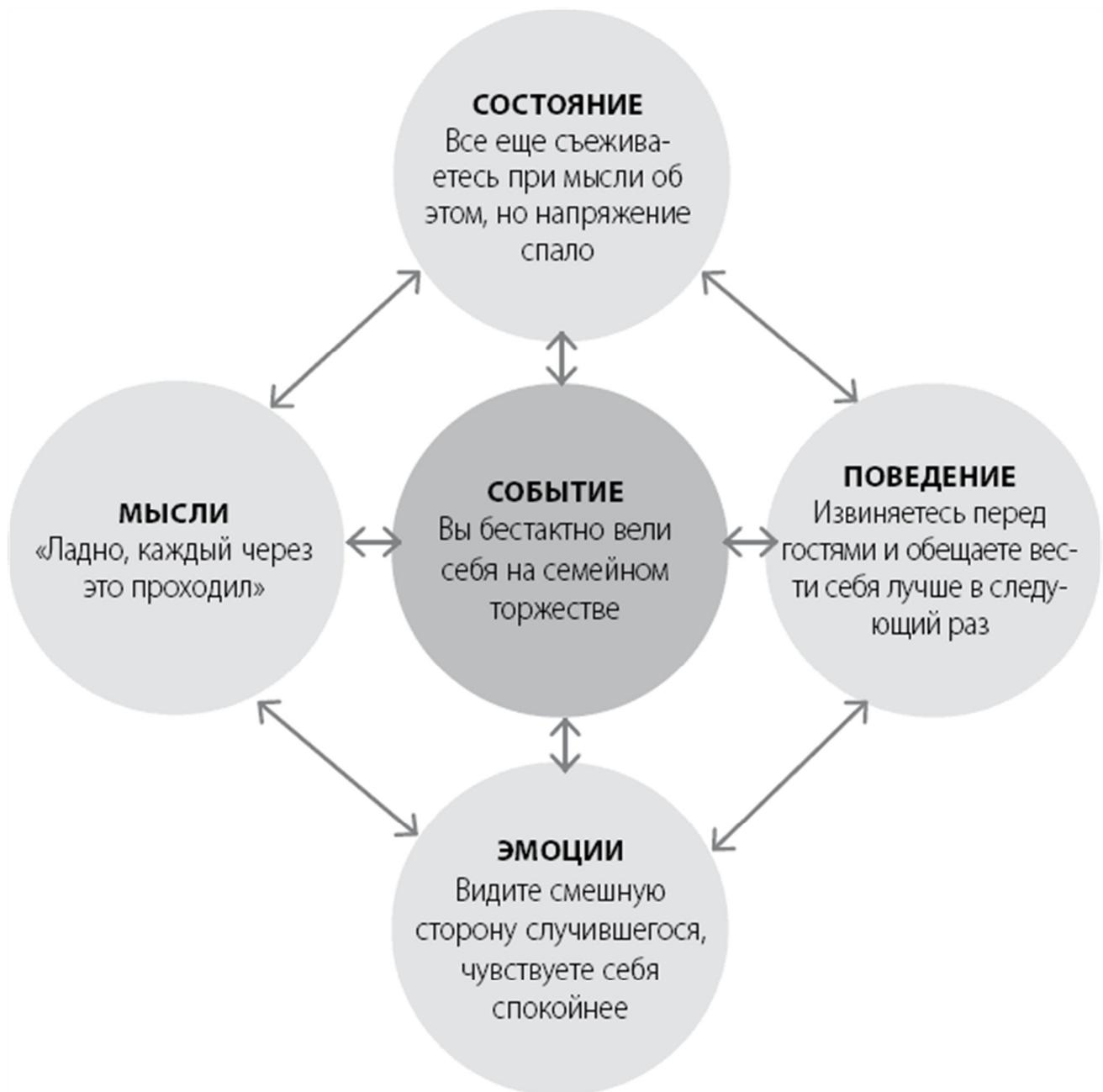
знает, что мне в последнее время нелегко, поэтому, думаю, все будет в порядке».

Нужно отстраняться от своих мыслей, чтобы иметь возможность бесстрастно проанализировать их. Воспользуйтесь досье на странице 136, отметив все, говорящее *за* и *против* досадной мысли. Проследите за тем, когда внезапно портится настроение, и задайте себе вопрос: «Что проносится у меня в голове в такие моменты?» Ухватите эту мысль и проверьте ее.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ В КАЧЕСТВЕ ПОДПОРКИ

Вас так давно одолевают негативные мысли, что трудно вспомнить, когда это началось? Тогда лучше и не стараться их победить. Иногда проще применить такой метод: «Если я буду предполагать самое худшее, то никогда не разочаруюсь». Но если всегда обо всем думать в негативном ключе, это принесет огромный вред и скажется на вашем поведении, эмоциях и здоровье. Люди не созданы для одиночества, но ваши ННМ пытаются ввести вас в заблуждение. Если постоянно думать в негативном ключе, то в конце концов почувствуете себя в полной изоляции. Мы верим: если вы читаете эту книгу, значит, хотите иметь сбалансированный взгляд на происходящее, и это прекрасно. Если примете во внимание наши стратегии, то скоро с удивлением обнаружите, что значительно лучше себя чувствуете и намного позитивнее смотрите на жизнь, независимо от того, что случилось в прошлом. Вы заслуживаете лучшего самочувствия и счастливой жизни! Просто попробуйте следовать нашим стратегиям и, как говорится, почувствуйте разницу. Каждый раз, думая о плохом, записывайте это, а потом заполняйте пробелы. Это поможет объективно взглянуть на свои мысли и управлять ими.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?	ННМ	ЧУВСТВА	ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ПРОТИВ ННМ	КАК Я СЕЙЧАС СЕБЯ ЧУВСТВУЮ
Без преувеличений, честно напишите, что произошло	Какие мысли о себе и о будущем промелькнули в голове? Что вы думаете о других? Какого типа эти ННМ?	Какие чувства и эмоции доминируют у вас?	Каковы доказательства против этой ННМ? Каким может быть альтернативный выбор? Что можно предложить взамен? Как бы восприняли это, если бы не были в подавленном настроении?	Напишите, как теперь изменились ваши чувства
1-й ПРИМЕР На работе начальница, стоя у меня за спиной, увидела, как я пишу сообщение, в котором жалуясь на нее	Меня уволят (ошибка гадалки). Я потеряла последний шанс на хорошие отношения с начальницей (чрезмерное обобщение/ смакование неудачи). Она ненавидит меня (черно-белое мышление / телепатический обман)	Тревога. Страх. Отчаяние	Может быть, она прочитала не все, что я написала. Все жалуются на своих начальников; если она и прочитала, то, возможно, не придаст этому значения. Возможно, она поняла, что была слишком строга ко мне, и изменит свое поведение. Вероятность того, что все заметили, как я испугалась, очень мала	Спокойнее, меньше паникую, собираюсь работать усерднее и впредь не посылать жалобных сообщений по электронной почте



Надеемся, что эта таблица докажет вам, что все не так плохо, как кажется на первый взгляд. Постепенно вы научитесь:

- От мгновенной реакции переходить к сознательному осмыслению – отключите режим автопилота.
- Сможете посмотреть на ситуацию под другим углом, воспринимать свои мысли как предположения, не обязательно отражающие достоверную реальность.
- Оpoznать и подвергать сомнению модели негативного мышления и самокритики. Вы почувствуете себя увереннее, управляя своим сознанием, научитесь искуснее парировать собственные мысли.
- Направлять свои мысли и эмоции в более позитивное русло.
- Осознавать, что это всего лишь мысли, а не факты!

Как вы чувствовали себя, заполняя досье? Не показалось ли вам это полезным, трудным, легким, бессмысленным?

Чтобы бросать вызов черным мыслям, необходима практика; сначала это кажется сложным. Когда у вас плохое настроение, трудно оценить ситуацию объективно. Возможно, начальница увидела ваше сообщение, но это не означает, что вы испортили с ней отношения; но впредь надо вести себя осторожнее. Если бы вы поверили мгновенно возникшей ННМ, то могли бы подойти к начальнице и спросить, что она прочитала, поставив себя и ее в неловкое положение. Допустим, она увидела ваше электронное сообщение – разве это конец света? Кто не посылает гневных писем о шефе в конце рабочего дня?

Мы не устаем повторять: очень важно рассматривать альтернативные мысли – и оспаривать мрачные предсказания. Когда у вас плохое настроение, вы не делаете различия между мыслью и окружающей реальностью – гипотезой и фактом. И если эта привычка укоренилась, от нее крайне сложно отвыкнуть. Представления о своем «я» – это заученные и подкрепленные опытом идеи или мнения, в отличие от истины – абсолютной и неизменной.



ВАША НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА

Заполните новую интеллект-карту, используя одну из альтернативных мыслей, вписанных вами в таблицу. Теперь оцените, как эта позитивная мысль влияет на ваши эмоции, физическое состояние и поведение. Мы воспользовались примером с семейным торжеством.

Как ни странно, это происшествие имеет некоторые позитивные последствия: вы стали реалистичнее смотреть на вещи и прекратили наказывать себя. Пусть ваше поведение на семейном торжестве вызвало панику, но вы могли бы уклониться от последующих вечеринок, то есть отделились бы от семейного круга. Посмотрев на случившееся под другим углом, вы поймете, что все не так плохо. Сделайте хорошую мину, и примите решение в следующий раз вести себя приличнее.

А теперь задумайтесь: как здорово, что вы зашли так далеко в процессе распознавания ННМ, научились отстраняться от них и ставить с ног на голову! Это большой успех. Изменяя свой образ мыслей, вы меняете свою жизнь. Реалистичное мышление – событие, достойное победного шествия. Мы не можем устроить его, но дарим вам символическую оvation!

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Вы *можете* изменить свои модели мышления. ННМ – это дурная привычка, от которой можно избавиться.
- Никогда не поздно почувствовать себя лучше – независимо от того, что и когда произошло.

- Каждый раз, ощутив ННМ, спросите себя: «Правда ли это?» Если неправда – отпустите черную мысль; если правда, скажите себе: «Важно ли это?» и «Что я могу с этим сделать?».

Подлинный смысл жизни

Найдя смысл своей жизни, поставив реалистичные и достижимые цели, вы почувствуете себя счастливее.

Что для вас счастье?

Без паники, мы не собираемся бомбардировать вас высокомерными и ханжескими теориями. Но если вы обретете смысл собственной жизни, непременно станете счастливее, независимо от духовных и религиозных воззрений.

Смысл – необходимый фрагмент пазла счастья; каждый дает ему собственное определение. Возможно, вы обретаете смысл, организуя свою жизнь и делая ее более гармоничной; или стремитесь к цели – и достигаете ее. Человек, ведущий осмысленную жизнь, чувствует себя счастливым и состоявшимся, поскольку управляет мыслями и желаниями. Осмысленные действия – это амортизатор, смягчающий травмирующие события.

С давних пор люди стремились к поиску смысла жизни, к самореализации – к тому, ради чего стоит жить. Смысл жизни может заключаться в том, чтобы хорошо воспитать детей, вдохновить других людей, добиться успеха или заботиться о супруге. Здесь нет ограничений.

Когнитивная терапия и занимается поиском смысла; в ее основе – концепция о том, что наши реакции объясняются не самими событиями, а их интерпретацией. Интерпретации базируются на личностных качествах. Трактовка формируется настроением, которое, в свою очередь, зависит от вашей уверенности в себе, от ощущения счастья (или несчастья). Если в жизни есть смысл и цель, интерпретация практически любого события будет позитивной.

Социальная поддержка

Вы не выбираете свою семью – это правда. Правда и то, что в семьях бывают острые межличностные проблемы. Впрочем, какой бы ни была семейная ситуация, общение с эмоционально близкими людьми, будь то родственники или друзья, жизненно необходимо для обретения смысла жизни. Людям, лишенным поддержки духовно близкого окружения, значительно больше угрожает подавленное настроение. Да, возможность уделять время друзьям и семье очень важно для ощущения счастья. Однако это не всегда легко. Если по какой-то причине (только что расстались с близким человеком, переехали в другой район, у вас проблемы в семье, поменяли работу и т. д.) вы чувствуете себя одиноким, подумайте о том, чтобы записаться в какой-нибудь клуб. Это не всегда легко, но необходимо: там можно встретить единомышленников.

Зайдите на интернет-сайт www.meetup.com/find. Это международное сообщество, организующее мероприятия, доступные для всех. Его единственная цель – способствовать новым встречам. Просто просмотрев сайт,

подписавшись на одно из мероприятий или на новый курс, вы почувствуете более позитивный настрой, так как начнете активно менять жизнь.

ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ

Чтобы чувствовать себя счастливым, необходимо стремление к достойным целям – и их достижение. Ключевое слово – «достойным». Ваши цели должны быть позитивными и придавать ценность жизни.

Ставя перед собой цели, не нужно стремиться к совершенству, ибо его не существует. Нацельтесь на что-то реальное в сложившейся ситуации. Мы не говорим, что не стоит стремиться к высоким идеалам, просто не забывайте вознаграждать себя за то, что уже получилось.

Смысл нашей книги состоит в том, чтобы заставить вас вести себя по-другому: действительно бороться с грустью и тоской, а не думать о том, что нужно бы это сделать...

Например, если вы актриса любительского театра и пару раз принимали участие в массовке, не нужно ставить перед собой цель: «Я хочу стать лучшей актрисой всех времен». Можно решить: «Я хочу получить реплику в следующей программе, в которой буду участвовать». Это достижимо – и это то, над чем можно работать.

Ставьте достижимые цели; когда добьетесь их, вознаграждайте себя.



КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ЦЕЛИ

Теперь, когда вы чуть лучше ощущаете себя в настоящем, можно приступить к планированию будущего. Мы хотим, чтобы вы определили цели, которые можно предусмотреть заблаговременно. Они укажут четкое направление, придадут смысл достижениям – и позволят самореализоваться.

Это напоминает список «неотложных» дел, но более масштабный. Вы можете запланировать краткосрочные или долгосрочные цели. Подумайте о том, что собираетесь сделать на следующей неделе / месяце / году – и о том, как хотите себя чувствовать. Так легче достигнуть цели.

Умные инструкции по целевому планированию

Ваши цели должны быть:

Четкими

Что представляет собой ваша цель? Что изменится, если вы достигнете ее? Например: «Чтобы почувствовать себя счастливым, планирую в следующем месяце каждый день делать себе что-то приятное».

Измеримыми

Должно быть нечто, поддающееся качественному определению. То есть вы не обещаете: «Я стану лучшей актрисой всех времен», а записываете: «Я получу роль со словами в телесериале».

Достижимыми

Это должно быть нечто достижимое. Например: «На следующей переаттестации я попрошу о повышении по службе». (А не так: «Я обязательно получу повышение по службе после следующей переаттестации»).

Значимыми

Цель должна быть достойной. Если от ее достижения вы не ждете ни радости, ни удовлетворения, это бессмысленно. Это должно быть то, что действительно важно для вас.

Ограниченными во времени

Определите срок достижения цели. Не стоит расплывчато обещать: «Я сделаю что-нибудь полезное в следующем месяце». Если речь идет о краткосрочных целях, запланируйте их на следующий месяц. Если говорите о среднесрочных целях, дайте себе полгода. На долгосрочные цели можно отвести пять лет.

Ниже предлагаются варианты краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей для вашего пятилетнего плана:

Краткосрочные (1 месяц)

- Продолжаю планировать то, что каждый день будет радовать меня.
- Уделяю время релаксации и тренировкам.
- Ежедневно записываю три приятных события.

Среднесрочные (полгода)

- Стараюсь видаться с родственниками и друзьями.
- Поищу новое хобби или снова вернусь к старому.
- Оспариваю все свои ННМ: начинаю смотреть на вещи реалистичнее и позитивнее.
- Начинаю принимать меры, чтобы решить текущую проблему своей жизни. (Например, если вы застряли на низкооплачиваемой работе или испортили с кем-то отношения, составьте упреждающий план, чтобы улучшить положение, или отпустите ситуацию.)

Долгосрочные (от 1 года до 5 лет)

- Начинаю строить свою карьеру.
- Переезжаю.
- Пробую пожить за границей.
- Заканчиваю писать роман, который начал много лет назад.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Обретая смысл жизни, вы становитесь счастливее.
- Ставя перед собой реалистичные и достижимые кратко-, средне- и долгосрочные цели, вы испытаете удовлетворение от их осуществления.
- Сочетая цели – легкодостижимые и глобальные, – вы не теряете мотивации и вдохновения.

Напутствие

Поздравляем вас! Вы прочитали книгу, узнали о моделях, типах и причинах чувств, мыслей и поведения, испробовали предложенные стратегии и, мы надеемся, почувствовали себя решительнее и счастливее.

Итак, вы на верном пути и способны смотреть на жизнь позитивнее. А если и осталась грусть-печаль, то не такая горькая, как раньше, и это уже немало.

Если же вы стали чувствовать себя лучше – ура! Оцените свое продвижение по дороге к гармоничной жизни – и похвалите себя (или устройте праздник!). Очень важно вознаграждать себя даже за малые успехи.

Чтобы оценить, как далеко вы продвинулись, просим ответить на следующие вопросы:

1. Как вы себя чувствуете после прочтения этой книги?

- а) Так же, без изменений.
- б) Чуть лучше, начал размышлять над этим.
- в) Лучше, добился положительных изменений.
- г) Поразительно: я преобразился!

Если ваш вариант «а» – приложили ли вы достаточно усилий, применяя наши стратегии? Готовы попробовать еще раз? Если пробовали, но это не помогло, советуем проконсультироваться со специалистом.

Если выбрали варианты «б—г», очень рады за вас! Начиная с этого момента все будет меняться к лучшему, если вы продолжите осваивать наши стратегии и ставить перед собой достижимые цели.

2. Какие из навыков и стратегий оказались особенно полезными для вас? Постарайтесь тренироваться до тех пор, пока они не станут вашей второй натурой; запишите их в блокнот или в ежедневник. Каждый раз, когда потребуется тонизирующее средство, можно бегло просмотреть их и мотивировать себя.

3. Какие из «мыслей», перечисленных в конце каждой главы, затронули глубинные струны вашей души? Запишите их в блокнот или в ежедневник. Каждый раз, когда потребуется тонизирующее средство, сможете бегло просмотреть их и мотивировать себя.

4. Какая дополнительная поддержка требуется для того, чтобы запомнить то, чему вы научились? Подумайте о том, чтобы поговорить с членами семьи и друзьями о том, чем вы занимаетесь. Их ободрение бесценно; кроме того, озвучивание проблем бывает весьма полезно.

5. Какие возможные препятствия могут встретиться в будущем – и сбить вас с выбранного курса? Опишите их и поищите возможные решения.

6. Попытайтесь ли вы прийти к более сбалансированному и реалистичному взгляду на себя и свою жизнь, помня о том, что в ней есть как позитив, так и негатив, – и верить в себя, опираясь на собственные достижения?

7. Перестанете ли наказывать себя за предполагаемые «провалы», признав, что «совершенство» – это опасный миф?

8. Попытайтесь ли вы заниматься тем, что нравится, и проводить время с теми, кто беспокоится о вас?

9. Еще раз заполните список симптомов из главы 1. Отметили ли вы меньше клеточек, чем в первый раз?

10. Когда вы собираетесь начать думать по-другому?

- а)** сегодня;
- б)** завтра;
- в)** на следующей неделе;
- г)** в следующем году;
- д)** меня это не волнует.

Смысл этих вопросов не в том, чтобы мучить или запугивать вас. С их помощью можно определить, как далеко вы продвинулись, и показать, что происходит в сознании. Вы получили в руки инструменты, способные улучшить самочувствие; как воспользуетесь ими – зависит лишь от вас. Если ощущаете необходимость изменений – поздравляем! Будет трудно, но игра стоит свеч.

Если что-то из книги не до конца освоено, вернитесь и перечитайте ту или иную главу. Некоторые действия довольно сложны: если требуется помощь, обратитесь к другу или родственнику. Полезно кое-что записывать, делиться мыслями и проговаривать ситуацию.

Изменить свое поведение и образ мыслей невероятно сложно: негативная предвзятость давно и глубоко укоренилась в сознании. Но уверяем вас: это возможно. Труднее всего – начать. Подходите к нашим стратегиям аккуратно, без психологического давления. Мы хотим, чтобы приемы сработали, а не обострили проблему. Перечитайте книгу через пару месяцев или через год, чтобы понять, как изменилось самочувствие, пройдите что-то вроде теста на счастье.

Эта книга стимулирует к тому, чтобы двигаться вперед – мелкими шажками к большим переменам. Если ваши мысли, модели поведения или чувства служат помехой движению вперед бросьте им вызов! Жизнь невозможна без препятствий, но не позволяйте им сбить вас с толку! Если же судьба продолжает преподносить вам неприятные сюрпризы, вернитесь к записям и составьте новый план на основе освоенных стратегий.

Цели, сформулированные в последней главе, используйте для достижения новых успехов. Вы на пути к тому, чтобы стать экспертом, оценивающим собственное настроение и умеющим справляться с тяжелыми ситуациями. Разумеется, время от времени вы будете совершать ошибки, но наши стратегии и приемы сработают и в этих случаях. Главное – включить их в повседневную жизнь.

Не бойтесь изменений! Наши стратегии и подходы научат вас воспринимать жизнь в позитивном ключе. Удачи! И пожалуйста, помните: вы не одиноки. И обязательно будете счастливы.

Дополнительное чтение

- Paul Gilbert, *Overcoming Depression* (London, Constable & Robinson, 2009)
- Dennis Greenberg and Christine Padesky, *Mind Over Mood: A Cognitive Treatment Manual for Clients* (New York, Guilford Press, 1995)
- David Burns, *The Feeling Good Handbook* (New York, Morrow, 2000)

- Gillian Butler and Tony Hope, *Manage Your Mind* (Oxford University Press, 1995)

Полезные веб-сайты

- MIND, The National Association for Mental Health: www.mind.org.uk
- Time to Change: www.time-to-change.org.uk
- Depression Alliance: www.depressionalliance.org
- Be Mindful: bemindful.co.uk
- Mood Gym: moodgym.anu.edu.au
- Living Life to the Full: www.llttf.com
- The Centre for Clinical Interventions: www.cci.health.wa.gov.au/resources
- The Mental Health Foundation: www.mentalhealth.org.uk
- The American Mental Health Foundation: americanmentalhealthfoundation.org
- The Beck Institute: www.beckinstitute.org
- Cruse Bereavement Care: www.cruse.org.uk
- Relate: www.relate.org.uk/home/index.html
- Frank: friendly confidential drugs advice: www.talktofrank.com
- Alcohol Concern: www.alcoholconcern.org.uk
- The British Psychological Society: www.bps.org.uk
- The British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapy:
www.babcp.com

- Samaritans: www.samaritans.org

Благодарности

Благодарим всех, кто поверил в эти книги и помог им появиться на свет. Огромное спасибо нашим замечательным семьям, в частности Бену, Джеку, Максу и Эди. А также нашему агенту Джейн Грэм Моу за блестящие советы, нашему редактору Керри Энзор за ее заразительный энтузиазм и Пеги Сэдлер за непревзойденный талант оформителя. Джессами хотелось бы также поблагодарить психологов, медиков и пациентов, которые просвещали, поддерживали и вдохновляли нас.

Примечания

1

Препараты, входящие в комплексное лечение депрессивных расстройств. – *Прим. ред.*

2

В переводе М. Лозинского.